

MEDITER

Méditer, c'est faire le **choix d'arrêter d'agir et de courir** pour *être présent à ce qui est là* dans l'ici et maintenant.

Méditer, c'est renoncer à 3 automatismes qui emprisonnent mon esprit :

- Renoncer à **JUGER** si ce que je fais est bien ou mal, réussi ou râté → *Pour observer et permettre à ce qui est là d'être là*
- Renoncer à **OBTENIR QUELQUE CHOSE DE PRECIS** → *Pour se rendre présent à ce qui se passe ici et maintenant*
- Renoncer à **CHOISIR, à accueillir le bon et l'agréable et repousser le désagréable** → *Pour TOUT accueillir en moi*

Christophe ANDRE – Méditer jour après jour

Méditation plein conscience

