



Méditation intégrale – Explorer nos lignes de développement

🔗 Méditation guidée — *Voir la pensée magique comme objet de conscience*

Durée : 5 à 7 minutes

Voix : posée, calme, légèrement introspective

Intention : passer de “je suis cela” à “je vois cela”

Fermez doucement les yeux...

Sentez le corps...

le contact avec le sol...

la respiration qui se fait seule...

Il n’y a Rien à changer.

Rien à réussir.

Juste être présent à ce qui est.

Restez simplement avec cela :

vous êtes conscient.

Maintenant...

laissez apparaître en vous une croyance subtile, une croyance Magique:

Voyez-vous comme un être spécial...

Quelqu'un de reconnu... de renommée mondiale... admiré de tous ...

Voyez une image

où vous êtes au centre...

où vous êtes exceptionnel, tout le monde est là pour vous voir, vous approcher...

Laissez cette image se former, sentez la sensation qui découle de cette gloire pure.

Et observer là, faites en une vidéo, tournez autour de ce personnage,

sans le juger, sans le condamner, sans vous identifier à lui.

Rencontrez le simplement comme une pure conscience.

Faites en un objet.

et regardez cette scène.

Comme si vous regardiez un film.

Voyez le désir...

le besoin...

l'énergie qui cherche à être reconnue.

Ne jugez pas.

Ne corrigez pas.

Mais surtout...

ne regardez pas *à travers* cette pensée.

Regardez la pensée elle-même.

Elle est ici...

dans la conscience, et vous la rendez visible !

Remarquez quelque chose de très précis :

Si vous pouvez voir cette pensée...

alors elle n'est pas ce que vous êtes.

Elle est un contenu.

Un mouvement.

Une forme passagère.

Dites vous intérieurement :

“Ceci est une pensée.”

“Ceci est une image.”

“Ceci est un désir d’être spécial.”

Et voyez...

comme elle devient un objet.

Laissez cette pensée être là...

Mais sentez aussi l’espace autour.

La conscience elle-même
n’est pas affectée.

Elle accueille tout :
le besoin d’être spécial...
et son observation.

Vous n’êtes pas cette croyance.
Vous êtes **ce qui la voit**.

Maintenant, laissez cette image se dissoudre doucement...

Et sentez :

Que quelque chose en vous est plus vaste...
plus simple...
plus stable...

La pensée magique n’a pas disparu par effort...
elle a été **vue**.

Et en étant vue,
elle perd son pouvoir de vous gouverner.

Prenez une respiration plus profonde...

Sentez le corps...
le contact avec l'environnement...

Et reconnaissez simplement :

Ce que je peux observer
n'est pas ce que je suis.

Ouvrez doucement les yeux...

Et laissez cette clarté accompagner votre regard.