

La SPHERE

Visualisez quelques centimètres au dessus du nombril, une sphère, pas plus grande qu'une boule de pétanque. N'ayez aucune influence sur sa couleur, laissez la simplement se dessiner, telle qu'elle vient. Observez la...observez la bien...observez la sans aucun jugement, simplement comme un témoin. S'est-elle spontanément dessinée claire ?

foncée ?

transparente ?

opaque ?

Observez simplement....Ne jugez pas.

Observez la, contemplez là....

Maintenant,

si cette sphère est spontanément apparue d'une couleur foncée, éclaircissez –la progressivement.

Faites la devenir plus claire. Eclaircissez la doucement, et observez la de nouveau.

Si elle s'est spontanément dessinée claire ou blanche ou transparente ou lumineuse, alors observez la simplement.

Observez sa forme, sa forme pure,

Observez sa beauté, sa beauté simple...

sa perfection, sa merveilleuse perfection si simple....

Observez...

Observez sa texture,

A-t-elle des reflets ? ...

Concentrez vous bien sur cette sphère à quelques centimètres de votre nombril. Regardez la.

Concentrez vous sur la sphère, et petit à petit, il n'y aura plus qu'elle, il n'y aura plus votre ventre, juste la sphère...

Juste la sphère...

Observez-la toujours. Observez-la quelques instants encore

...

Plaçons maintenant cette sphère sur une étendue d'eau, calme, comme si elle flottait quelques centimètres au dessus d'une étendue d'eau calme, sans aucun paysage autour

Juste la sphère, juste l'eau en dessous, juste un ciel clair

Observez

Savourez

Observez l'eau,

sa couleur,

bouge t'elle ?

ne jugez pas, soyez juste témoin...

l'eau est elle calme ? clapote t'elle ? observez....

restez concentré sur cette visualisation encore quelques instants

puis laissez cette visualisation s'en aller, se diluer, se fondre doucement.....

respirez, calme, tranquille, apaisé...

Et puis....sur une inspir...les yeux s'ouvrent, ils ne fixent rien... le regard reste vague. Prenez tout votre temps.....