

## **Aimer sa vie**

### ***Elisabeth Druquier***

Adopter une position physique confortable si vous êtes assis sur un coussin ou sur une chaise à moins d'avoir des problèmes de santé essayez de maintenir le dos droit sans vous appuyer contre le dossier ou le mur derrière puis laissez vos yeux se détendre vous pouvez les garder soit fermer doucement soit regarder légèrement devant vous vers le bas. Placez vos mains sur vos cuisses le bout de vos doigts reposant sur les genoux.

Puis pensez Ce sont des moments extraordinaires avec un potentiel incroyable pour ceux qui peuvent en saisir l'opportunité. La première priorité est la compassion. Surtout pour ceux qui n'ont pas les ressources pour survivre à cette pandémie. Deuxièmement, ne penser qu'aux autres. Reconnaître notre interdépendance et le lien ténu qui existe entre notre monde intérieur et le monde extérieur

A présent commencer à dilater votre cage thoracique pour que vos poumons s'ouvrent largement. Prenez ensuite de profondes respirations diaphragmatiques en laissant à chaque inspiration votre souffle descendre jusque dans votre ventre comme si vous remplissiez votre torse avec de l'air, depuis le bas jusqu'en haut, exactement comme lorsque vous versez de l'eau dans une carafe elle se remplit en commençant par le fond. Respirer ainsi profondément une inspiration après l'autre et sentez chaque fois votre ventre se soulever, tandis que l'air pénètre. Quand vous expirez laissez l'air sortir à un rythme lent et mesuré vous pouvez expirer par la bouche si vous le souhaitez. Donc j'inspire lentement profondément avec attention par les narines je retiens ensuite mon souffle pendant 2 ou 3 secondes dans le bas du ventre puis je relâche en expirant à nouveau de façon assez longue et contrôlée. . Votre esprit sort ainsi du vagabondage. Replacer le dans votre corps et dans son expérience immédiate de la respiration. J'inspire, je retiens, j'expire.

**Imaginez maintenant votre esprit comme un espace largement ouvert vaste en expansion et sans limite vous pensées sentiments espoirs et craintes comme des nuages qui se forment et disparaissent dans ce vaste espace ouvert Regardez vos pensées inconsistantes comme des nuages elles apparaissent l'une après l'autre et elles disparaissent vous êtes l'observateur vous pensez sont observés ressentez cette calmer cette détente restauration silence pendant quelques minutes**

**Aussi longtemps que nous blâmons le monde extérieur, nous ne trouverons jamais aucune solution satisfaisante à nos problèmes. C'est notre façon de penser qui doit changer.**

**Sommes-nous satisfaits de nos vies ? Notre personnalité ? nos réalisations ? Nous trouvons nous beaucoup de défauts ? Avons-nous des sentiments d'incapacités ? de découragements ?**

**Développons une meilleure perspective de notre propre vie . Comparons la d'abord à celle d'autres êtres qui sont encore plus mal en point que nous.**

**Un mendiant, un SDF ? Un handicap mental ou physique et le manque de liberté que cela implique ?**

**Vivre dans un pays politiquement et socialement opprimé ? Et nous laissant peu de liberté pour persévérer dans ce qui nous intéresse ?**

**Comparons nos problèmes à ceux que les autres endurent. Reconnaissance Ramenons notre esprit à toute les bonnes qualités et avantages de notre vie Êtres humains, dotés d'un bon cœur et d'un corp en bonne santé Amis et famille nous soutient. Nous vivons dans un pays relativement libre sans oppression sociale e politique**

**Nous pouvons persévérer sur le plan créatif, intellectuel et social ainsi que la possibilité (en temps normal) d'aller n'importe où et de faire n'importe quoi. Nous bénéficions d'un bon niveau de vie.**

**Très peu de gens sur cette terre possède cette liberté et cette chance.**

**Le plus grand bienfait que cette vie peut nous apporter est la possibilité d'un développement spirituel, d'une transformation de l'esprit. Découvrir ce potentiel de bonheur et de satisfaction en appliquant la sagesse discriminante .Développer de la compassion pour les autres.**