

## La Pleine Conscience

Dès que je réalise que je suis parti ou reparti dans le mental, dès que je réalise que je ne suis plus centré sur l'instant présent mais en train de planifier, de prévoir, de ruminer, de ressasser, d'imaginer, de juger ; dès que je prend conscience de tout cela, alors je m'arrête et je reviens à moi.

Le vagabondage de mon esprit n'est pas un problème ; il est une occasion de comprendre et de travailler. Quand je vois que j'ai quitté l'exercice pour suivre une pensée, je suis déjà revenu dans l'exercice ; j'ai pris conscience que j'en étais sorti. Ce mouvement de distraction, de retour à la pratique, est le meilleur des entraînements. Il est la base de la Pleine Conscience. Plus je médite, plus je le sais. Cette dispersion n'est pas un obstacle mais un cadeau précieux, un rappel par moment de la manière dont fonctionne mon esprit.

Christophe André  
CD audio Méditer jour après jour