**Méditer sur une orange**

 Vous allez vous asseoir confortablement, dos droit, les pieds posés bien à plat sur le sol. Vous pouvez fermer les yeux si vous le voulez, cela pourra vous aider à vous intérioriser.

 Commencez par vous concentrer sur vos pieds, en étant attentifs aux sensations que vous pouvez ressentir de l’intérieur dans vos orteils, dans la plante de pieds, sur le dessus, dans les chevilles. Comment vous-sentez-vous ? Compressé ? Libre ? Est-ce que vous avez chaud, ou froid ? Soyez attentif à vos sensations internes dans les jambes, les genoux, les cuisses, le bassin, le ventre, la poitrine. Parcourez mentalement le chemin qui sépare votre sacrum de vos vertèbres cervicales. Soyez attentif à vos épaules, à vos bras, vos mains, chacun de vos dix doigts. Puis, observez les tensions dans votre nuque. Voyez ce que vous percevez à l’intérieur de votre boîte crânienne. Voyez comment vous percevez les muscles de votre visage.

 Puis concentrez-vous sur votre respiration. Observez comment elle entre par vos narines pour descendre dans votre gorge, dans votre poitrine, dans votre ventre, une pause, puis retour par le chemin inverse. Essayez de percevoir quelle est l’amplitude de votre respiration, sa vitesse, sa profondeur.

 Maintenant, vous pouvez porter votre attention sur votre état émotionnel. Comment vous sentez-vous aujourd’hui ? Maintenant ? Voyez quelles sont les émotions qui vous traversent et accueillez-les telles qu’elles sont.

 Je vais vous donner à chacun une orange dans votre main. Je vous propose, pour commencer, de garder les yeux fermés et d’être attentifs à ce que vous percevez lorsque vous la touchez : son poids, sa forme, sa texture… Maintenant, vous pouvez ouvrir les yeux et voir comment elle vous apparaît : sa couleur, sa forme, les motifs que vous observez sur sa peau, les effets de la lumière… Si vous le souhaitez, vous pouvez la porter à votre oreille pour voir si vous entendez quelque chose, si elle peut produire un son… Puis, vous pouvez la humer, sentir son odeur. Demandez-vous si cela vous plaît ou si cela suscite plutôt un mouvement de retrait chez vous. Si vous en avez envie, vous pouvez aussi essayer de la goûter légèrement du bout des lèvres. Soyez attentifs à ce que vous percevez et aux effets que ces perceptions ont sur vous.

 Lorsque vous pensez vous être suffisamment concentrés sur cette orange, je vous propose de revenir à votre intériorité, d’observer comment vous vous sentez : amusé ? irrité ? indifférent ? Voyez comment votre respiration s’est modifiée. Puis concentrez votre attention sur les points de contact de votre corps avec votre chaise, de vos pieds avec le sol. Vous allez pouvoir ouvrir à nouveau votre attention sur les personnes et les choses qui vous environnent dans cette salle. L’exercice est terminé.