

Harabesque

DEMARRER LE PRINTEMPS EN PLEINE FORME

Défis de la semaine n°1

Méditer autour du café ou du thé



Dans nos vies effrénées, méditer autour du café c'est profiter d'un temps suspendu, prendre un temps pour soi et (re)trouver le plaisir des sens et des saveurs. Comment méditer autour du café ? Faites couler un café dans un tasse et prenez une cuillère à café même si vous ne prenez pas de sucre. Installez-vous dans un endroit calme, où vous serez certain et certaine de ne pas être dérangée. Et installez-vous confortablement. Vérifiez votre posture et relâchez les éventuelles tensions. Respirez naturellement.

Je vous invite à présent à méditer :

- Dans un premier temps, observez votre tasse. Sa forme, sa couleur. Observez les détails. Observez le café dans votre tasse. Quelle est sa couleur ? Vous semble-t-il corsé ou léger ? Prenez conscience des sentiments que cette vision vous procure, sans les juger.
- Ressentez sous vos doigts la chaleur du café qui se diffuse sous vos doigts. Ressentez la texture de la tasse. Est-elle lisse ou rugueuse ? Prenez conscience des sentiments que ce toucher vous procure, sans les juger.
- Attrapez votre cuillère et remuez votre café. Doucement, faites tinter votre cuillère sur les bords de la tasse. Observez le son que procure le contact de la cuillère sur la tasse. Prenez conscience des sentiments que ce son vous procure, sans les juger.
- A présent, portez doucement la tasse à votre nez et humez le café. Si vous le souhaitez, fermez doucement les yeux. Quelle odeur dégage-t-il ? Observez les odeurs. Prenez conscience des sentiments que ces odeurs vous procurent, sans les juger.
- Puis portez votre tasse à votre bouche et prenez une toute petite gorgée. Si vous le souhaitez, les yeux fermés. Posez cette gorgée sur votre langue et respirez doucement par la bouche, les lèvres très légèrement entrouvertes. Observez la chaleur qui se diffuse dans votre bouche. Puis observez les saveurs qui se diffusent. Le café est-il doux ou corsé ? Amer ou acidulé ? Fruité ou chocolaté ? Prenez conscience des sentiments que ces saveurs vous procurent, sans les juger.
- Avalez votre gorgée et prenez-en une autre. Celle-ci, faites-la tourner dans votre bouche puis avalez-la. Observez les saveurs qui restent en mémoire dans votre bouche. Ses saveurs sont-elles toujours les mêmes ou ont-elles évolué ? Prenez conscience des sentiments que ces saveurs vous procurent, sans les juger.
- Pour finir, poursuivez à votre rythme la dégustation de votre café. Prenez conscience de tous les sentiments que vous a procuré cette méditation, sans les juger.

Vous pouvez à présent reprendre vos activités, en gardant en mémoire ce temps suspendu que vous vous êtes offert.