

# Programme de méditation sur 7 jours par Honorine Ortiz

## Guide complet de réflexion et de questions



*Coucher de soleil Morbihan - Honorine Ortiz*

Bonjour, bienvenue sur ce programme d'une semaine de méditation guidée que nous allons passer ensemble. Écoute chaque jour l'audio qui correspond au thème suivant :



- 1er jour : la respiration
- 2e jour : la relaxation
- 3e jour : la paix
- 4e jour : la joie
- 5e jour : l'amour
- 6e jour : le cœur
- 7e jour : la gratitude
- 8e jour : bonus la pleine conscience

## Jour 1 : Méditation sur la respiration



*Le Mont Viso / Queyras - Honorine Ortiz*

« Qu'importe que nous emprunions des itinéraires différents, pourvu que nous arrivions au même but » Gandhi

La pensée à méditer aujourd'hui est :

Le seul moment où l'on est vivant,  
où l'on peut toucher la vie,  
c'est le moment présent,  
l'ici et maintenant.

« J'inspire, je suis conscient,  
j'expire, je souris... »

Questions de réflexion:

- 1- Qu'est-ce qu'est pour toi la méditation ?
- 2- Comment as-tu ressenti et vécu la méditation d'aujourd'hui?
- 3- Aujourd'hui nous commençons une exploration de la méditation. Je t'invite à prendre un temps chaque jour pour toi. Pourquoi es-tu reconnaissant aujourd'hui ?



## Jour 2 : Méditation et relaxation



*Emerald Lake Canada - Honorine Ortiz*

« Garder le corps en bonne santé est un devoir...sinon nous ne serons pas en mesure de garder notre esprit ferme et clair ». Bouddha.

La pensée à méditer aujourd'hui est :

Pense à ton dialogue intérieur qui ne représente pas un soutien à ton bien être. Essaye de remplacer cette approche par des messages exprimant de la bienveillance envers toi même. Fixe toi sur ces nouveaux messages.

Questions de réflexion :

- 1- De quelle façon ton corps communique ses sensations de relaxation et de bien être ?
- 2- Quels messages positifs peux-tu envoyer à ton corps pour le soutenir et lui transmettre de l'amour ?
- 3- Pourquoi es-tu reconnaissant aujourd'hui ?



### Jour 3 : Méditation sur la paix



*Lac Sainte Anne Queyras - Honorine Ortiz*

« Souviens toi toujours : qu'il n'y ait pas de réserve à ce que tu donnes. Donne et puis oublie ». Eileen Caddy.

La pensée à méditer aujourd'hui est :

La règle de la nature.  
Rien dans la nature ne vit pour soi-même.  
Les rivières ne boivent pas leur eau.  
Les arbres ne mangent pas leurs propres fruits.  
Le soleil ne brille pas pour lui-même.  
Une fragrance de fleur n'est pas pour elle-même.  
Vivre les uns pour les autres est la règle de la Nature...  
Alors la paix viendra !

Questions de réflexion :

1- Dans ta vie, as-tu tendance à prêter davantage attention à ce que tu as ou ce que tu n'as pas ?

2- Aujourd'hui, quelles nouvelles croyances es-tu capable d'assimiler afin de vivre en paix ? Tu peux choisir une phrase qui t'inspire la paix et la répéter plusieurs fois dans la journée.

3- Pourquoi es-tu reconnaissant aujourd'hui ?



## Jour 4 : Méditation sur la joie



*Golitha Falls Cornwall Angleterre - Honorine Ortiz*

« De la joie pure jaillit de toute création. Par la joie elle est soutenue, vers la joie elle se dirige, et à la joie elle retourne ». Proverbe Sanskrit.

La pensée à méditer aujourd'hui est:

Y'a d'la joie !

Cultivons la joie comme d'autres un jardin pour en savourer les fruits délicieux. La joie est partout, en nous comme ailleurs ; il suffit de se laisser porter!

Questions de réflexion :

- 1- Qu'est-ce qui t'apporte le plus de joie dans ta vie?
- 2- Lorsque tu éprouves cette joie, quelles sont les sensations positives que tu ressens ?
- 3- Pourquoi es-tu reconnaissant aujourd'hui ?



## Jour 5 : Méditation sur l'amour.



*Plage en Grèce - Honorine Ortiz*

« Je suis reconnaissant d'avoir été aimé, d'être aimé maintenant, et de pouvoir aimer. Parce que ça libère ! L'amour libère ! Ça ne t'emprisonne pas ». Maya Angelou.

La pensée à méditer pour aujourd'hui est :

Si tu te tais, tais-toi par amour,  
Si tu parles, parle par amour,  
Si tu corriges, corrige par amour,  
Si tu pardonnes, pardonne par amour.

Aie au fond du cœur la racine de l'amour :  
De cette racine, rien ne peut sortir de mauvais.

Comme une douce mélodie, laisse ces mots toucher ton cœur...

Questions de réflexion :

1- Que désires-tu le plus dans la vie ?

2- Décris ce que tu éprouves lorsque tu reçois un compliment, un cadeau, de l'aide de la part de quelqu'un. L'acceptes-tu ? As-tu de la reconnaissance ? Ou as-tu plutôt tendance à mettre des barrières face à la bonté et l'amour ?

3- Pourquoi es-tu reconnaissant aujourd'hui ?



## Jour 6 : Méditation sur le cœur



*Dartmoor Angleterre - Honorine Ortiz*

La pensée à méditer aujourd'hui est :

« Les hommes de chez toi, dit le Petit Prince, cultivent cinq mille roses dans un même jardin et ils n'y trouvent pas ce qu'ils cherchent. Et cependant, ce qu'ils cherchent, pourrait être trouvé dans une seule rose ou un peu d'eau »... Le Petit Prince

« Arrête toi, centre toi sur ton cœur, pose ta main et ressens la vie en toi ».

Questions de réflexion :

1- Y'a t-il des moments où tu te sens profondément connecté à la vie ?

2- Réfléchis sur la manière dont tu peux contribuer à cette paix et à ce bien être en toi et autour de toi.

3- Pourquoi es-tu reconnaissant aujourd'hui ?

Jour 7 : Méditation sur la gratitude.



*Monument Valley USA - Honorine Ortiz*

Un conte à méditer aujourd'hui.

Chacun porte en lui sa vision du monde...

Il était une fois un vieil homme assis à l'entrée d'une ville du Moyen Orient. Un jeune homme s'approcha et lui dit :

- Je ne suis jamais venu ici. Comment sont les gens qui vivent dans cette ville ?

Le vieil homme lui répondit par une question :

- Comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ?

- Egoïstes et méchants. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle j'étais bien content de partir, dit le jeune homme.

Le vieillard répondit :

- Tu trouveras les mêmes gens ici.

Un peu plus tard, un autre jeune homme s'approcha de lui et posa exactement la même question.

- Je viens d'arriver dans la région. Comment sont les gens qui vivent dans cette ville ?

Le vieil homme répondit de même :

- Dis-moi, mon garçon, comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ?

- Ils étaient bons, accueillants, et honnêtes, j'y avais de bons amis. J'ai eu beaucoup de mal à la quitter, répondit le jeune homme.

- Tu trouveras les mêmes ici, répondit le vieil homme.

Un marchand qui faisait boire ses chameaux non loin de là avait entendu les deux conversations. Dès que le deuxième jeune homme fut éloigné, il s'adressa au vieillard sur un ton de reproche :

- Comment peux-tu donner deux réponses complètement différentes à la même question posée par deux personnes ?

- Celui qui ouvre son cœur change aussi son regard sur les autres, répondit le vieillard.  
Chacun porte son univers dans son cœur.

Je te propose de tenir un carnet de gratitude. Chaque jour, prend le temps de méditer sur ce qui t'apporte et écris chaque jour quelques lignes. Et dans les moments où il y a des nuages gris dans ta vie, reprend les rayons de soleil que tu as secrètement déposé dans ce carnet.



Jour 8 : La pleine conscience.



*Point Lobos SP USA - Honorine Ortiz*

« La méditation n'est pas une évasion mais une rencontre sereine avec la réalité ». Thich Nhat Hanh.

La pensée à méditer aujourd'hui est :

Le miracle n'est pas de marcher sur l'eau, il est de marcher sur la terre verte dans le moment présent et d'apprécier la beauté et la paix qui sont disponibles maintenant.

Questions de réflexion :

1- Qu'est-ce qui est pour toi de vivre le moment présent, dans le ici et maintenant ?

2- Porte ton attention sur ta respiration pendant 5 minutes dans un endroit calme, où tu pourras t'asseoir confortablement. Prend ce temps pour observer tes pensées, tes émotions, et porte attention aux sensations du moment présent. Observe cela comme si tu observais des nuages qui passent dans le ciel.

3- Pourquoi es-tu reconnaissant aujourd'hui ?