



Shanti

La tortue Shanti est une vieille tortue centenaire. Elle porte en elle plein d'expériences, de connaissances, de savoirs et de richesses. Elle possède une couleur unique et un espace tranquille tout comme toi et comme tous les êtres humains.

Elle se promène lentement pour prendre le temps de savourer tout ce qui se présente à elle sur son chemin. Elle avance tranquillement avec la certitude qu'elle est toujours sur le bon chemin; le sien. Elle choisit une direction et elle y met toute son attention à chaque minute de sa vie. Elle vit le moment présent. C'est pourquoi elle est si âgée et en bonne santé! Son secret? À chaque jour, elle s'arrête quelques minutes seulement. Elle entre sa tête dans sa jolie coquille et respire. À l'intérieur de son habitacle, elle n'est plus dérangée ou distraite par l'extérieur, par son environnement.

Tout comme Shanti, amène ta tête, ton attention dans ton corps, dans ton ventre qui bouge parce que tu respires. Même si ta tête est dans ton corps, tu auras des pensées qui t'amèneront ailleurs que dans ta coquille. C'est normal puisque c'est ton habitude depuis longtemps. Lorsque tu te rends compte que tu es en train de penser à quelque chose, ramène ton attention à ton ventre qui bouge. Sers-toi de ta respiration comme d'un outil ou d'un ami qui t'aide à revenir à ton ventre et à son mouvement seulement. Ensuite, tu es prêt à retourner à tes activités en pleine forme!

