


MPC – IPCAM

Mais qu'est-ce que ça veut dire? 

PRATIQUES DE PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN - 1

*« Chers amis, essayons d'être intelligents et habiles dans notre pratique, abordons chacun de ses aspects avec curiosité et envie d'apprendre. Pratiquons avec compréhension et pas pour la forme et les apparences. Savourez votre pratique, soyez détendus, ayez l'esprit ouvert et le cœur réceptif. (Tich Nhat Hanh, *Nourrir son cœur*)*

<p>EN ARRIVANT À LA MAISON DE PLEINE CONSCIENCE</p> 	<p>La Maison de Pleine Conscience est un centre de pratique et un organisme à but non-lucratif, non-écclésial et non-religieux, accessible à toute personne - de quelque condition sociale, ethnique ou religieuse que ce soit - qui désire apprendre et pratiquer l'art de la Pleine Conscience dans sa vie quotidienne.</p> <p>La petite équipe qui vous accueille, anime les soirées de méditation et prend soin du local, le fait benévolemment et est nourrie par ces occasions de pratique.</p> <p>Nous sommes fiers et heureux de pouvoir offrir la pratique de la Pleine Conscience dans des locaux aujourd'hui vastes et spacieux et nous ne pourrions le faire sans votre présence fidèle, le temps, l'énergie et l'amour que nous lui consacrons, sans nos/vos contributions personnelles et matérielles.</p> <p>Les cours et les ateliers que nous offrons, les objets que nous vendons, cloches, CD de méditation et documents, sont conçus pour alimenter et approfondir notre pratique. Votre contribution nous aide à la maintenir.</p> <p>BUREAU #110 Inscription: \$8 minimum/moisée. Tout don supplémentaire est déductible d'impôt et est vraiment apprécié! Ce local est aussi le vôtre.</p> <p>Toute nouvelle personne est bienvenue et priée de signer une autorisation pour l'envoi de courriels. Svp ne pas entrer dans le bureau ou dans les toilettes avec des boîtes /souliers mouillés.</p> <p>ZENDO #115 - Se déchausser avant d'entrer dans le zendo. - Par respect et mesure d'hygiène, veuillez porter des chaussettes propres en toute saison et en tout temps. - Se vêtir décemment et éviter les parfums trop forts. - Parler à voix basse. Noble Silence une fois la méditation commencée. </p> <p>La méditation commence à 18h. Pour favoriser un calme propice à la méditation, les portes du local fermeront à 18h55. Essayez d'arriver à l'avance afin de vous installer confortablement et vous détendre....</p> <p><i>Je suis chez moi, Je suis arrivée...</i></p>
<p>LA PLEINE CONSCIENCE</p> 	<p>La pratique de l'attention nous fait comprendre la réalité telle qu'elle est vraiment et non telle qu'elle nous apparaît lorsque nous vivons dans l'inconscience, la distraction, la négligence, l'ignorance. Nous pratiquons la pleine conscience à chaque moment de la journée, où que nous soyons et pas seulement dans la salle de méditation. Nous marchons, menageons, prenons notre douche, travaillons et parlons en pleine conscience, conscients de notre corps, de notre parole et de notre esprit.</p> <p>Pourquoi? Pour comprendre notre mal-être, son origine et ses causes et nous diriger progressivement vers plus de compréhension, plus de légèreté, plus de liberté, moins de souffrance.</p> <p>Nous sommes des cloches de pleine conscience l'un pour l'autre. Nous emportons la Pleine Conscience avec nous, où que nous allions.</p> <p>Être attentifs et observer la véritable nature des choses, comprendre le pourquoi et le comment des moindres événements de notre quotidien, sortir du leurre de l'illusion et des fausses perceptions, c'est vivre sa vie en Pleine Conscience. S'éveiller n'est pas seulement un verbe consacré au Bouddha. Nous pouvons nous aussi nous éveiller:</p> <ul style="list-style-type: none"> - au corps qui est le nôtre, - aux personnes qui nous entourent, - aux relations que nous entretenons avec elles, - à la nature dont nous faisons partie intégrante, - aux mille et une émotions qui meublent notre vie, - aux pensées incessantes qui engendrent toutes sortes de perceptions, jalousies ou fausses, - à la réalité difficilement acceptée de la maladie, de la vieillesse et de la mort, - à l'interdépendance et à l'impermanence inéluctable de tout ce qui est. <p><i>Vivre vie pleinement consciente est une méditation</i></p>
<p>LA RESPIRATION CONSCIENTE</p> 	<p>La respiration consciente est le point de départ de la pratique de Pleine Conscience. Lorsque nous nous perdons en pensées à regretter le passé ou redouter le futur, notre corps est bien présent mais notre esprit est ailleurs.</p> <p>La respiration consciente réunit le corps et l'esprit, ici et maintenant.</p> <p>Elle apaise, calme, régénère l'énergie perdue dans l'accès des tâches et des soucis quotidiens. Elle fait cesser la rumination excessive et néfaste.</p> <p><i>J'inspire, je me calme J'expire, je souris Je m'abandonne dans l'instant présent. Moment unique et merveilleux.</i></p>

<p>JE ME SOUVIENS...</p> 	<p>De revenir au moment présent chaque fois que je le peux :</p> <p><i>J'inspire et je sais que j'inspire</i> <i>J'expire et je sais que j'expire</i></p>
<p>LA CLOCHE</p> 	<p>Nous sommes presque toujours perdus dans nos pensées. Dans le zendo, en journée de pleine conscience ou en retraite, la cloche est là pour nous ramener au présent, ici et maintenant. C'est un rappel et une invitation à retrouver notre pleine conscience. Lorsque nous entendons la cloche, nous suspendons ce que nous faisons et profitons pour respirer longuement et tranquillement, ce que nous oublions de faire dans notre quotidien.</p> <p>Dans le vie de tous les jours, la sonnerie du téléphone ou de la porte, le stop&and go au coin de la rue, le feu rouge, un éclat de rire ou une marmite échappée sont aussi de bonnes occasions pour « arrêter ». Quelques respirations profondes suffiraient pour nous détendre et alléger ce que nous sommes en train de vivre, peut-être trop anxieusement.</p> <p>Au son de la cloche, notre esprit se calme, notre corps se détend.</p> <p>Pour installer une cloche de pleine conscience dans son ordinateur: http://www.mindfulness.org/mindclock.htm</p> 
<p>LA MÉDITATION ASSISE</p> 	<p>La méditation assise peut se faire sur une chaise, sur un petit banc ou sur un coussin, selon nos capacités et notre confort : en tailleur, en demi-lotus, en lotus ou à genoux à la japonaise. Ce n'est pas une performance pour prouver notre résistance. Tournez vers le mur pour éviter toute distraction, nous redressons le dos et la tête, relâchons les épaules, détendons les muscles du front et du visage et détachons les mâchoires. Nos deux mains peuvent être posées l'une sur l'autre sur les cuisses ou sur les genoux. Une fois la posture bien ajustée, nous portons notre attention sur notre respiration en suivant le mouvement naturel de l'abdomen qui se soulève et qui s'abaisse. Ce mouvement régularise notre souffle, nous apaise et nous calme. N'essayons pas de faire le vide ou de stopper les pensées qui émergent, mais observons simplement notre corps (crampes, tensions), nos sensations, nos émotions, nos perceptions, notre esprit, conscients de l'impermanence et de l'interdépendance de tout ce qui est. Dans la tradition bouddhiste, le terme méditation comporte deux étapes importantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Samatha : arrêt, tranquillité - Vipassana : regard profond, sagesse. <p><i>Arrêter – Calmer – Observer – Comprendre – Transformer</i></p> <p>Le mot « arrêt » ne signifie pas absence d'action. Nous nous arrêtons pour mieux voir et comprendre ce qui est en nous et autour de nous. La méditation n'est pas séparée de la vie. Elle ne débute pas au moment où nous nous asseyons sur un coussin et ne s'achève pas lorsque nous nous levons. Elle commence aussitôt que nous remettons notre esprit au moment présent, libéré des regrets du passé et des inquiétudes du futur. C'est la méditation vive, en direct, à tout moment de la journée!</p> <p>Trois sons de cloche indiquent le début d'une méditation. Un son en indique le fin.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lâchez prise -Respirez en Pleine Conscience -Une pensée passe? Revenez à la respiration... <p>Rien à attendre...</p> <p>Quand vous vous levez, défrisiez votre coussin et votre tapis. Ne marchez pas inutilement sur les tapis noirs. Si vous êtes sur une chaise, ne posez pas les pieds sur les coussins. Si le faut, prenez plutôt un petit banc.</p>

[2]

MPC – IPCAM
 Mais qu'est-ce que ça veut dire?
 PRATIQUES DE PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN - 3



<p>LA MÉDITATION MARCHÉE</p> 	<p>Marcher peut se faire aussi en pleine conscience : c'est une méditation marchée. Attendez au milieu d'un mouvement de nos deux pieds qui touchent sans nous suivre, notre respiration qui s'harmonise progressivement à nos pas, dépendamment du rythme de notre respiration :</p> <p>1, 2, 3 en inspirant 1, 2, 3 en expirant ou 1, 2, 3 en inspirant 1, 2, 3, 4 en expirant.</p> <p>Arrêtés à ce qui se passe en ce moment-même, nous n'allons nulle part. Corps et esprit unifiés dans le présent, nous « arrivons » à chaque pas. Pas de rigidité. Pas de lenteur excessive. Une démarche naturelle, aisée, légère, consciente et souriante. Souveraine.</p>
<p>LES MOUVEMENTS DE PLEINE CONSCIENCE</p> 	<p>Les mouvements de Pleine Conscience sont une autre façon merveilleuse de connecter son corps à son esprit. C'est une façon de toucher le ciel, s'ouvrir à son corps et toucher notre cœur. Appréhiez pleinement chacun des mouvements. Ce ne sont pas des exercices d'aérobic que vous devez accomplir vite. Nul besoin de se presser! Thich Nhat Hanh</p>
<p>AU TÉLÉPHONE</p> 	<p>« Le téléphone est un instrument très utile, mais qui peut aussi nous tyranniser. Sa sonnerie peut parfois nous gêner ou des appels répétés nous perturber. Parant au téléphone, nous pouvons nous laisser happer dans la conversation, perdant alors un temps précieux (ainsi que de l'argent). Souvent nous parlons de choses anodines. Combien de fois n'avons-nous pas fait la grimace en recevant la note ? La sonnerie du téléphone produit en nous une sorte de vibration et peut-être quelque inquiétude : « Qui peut bien m'appeler? Vais-je recevoir de bonnes ou de mauvaises nouvelles? Il nous sommes néanmoins attirés vers lui et ne pouvons résister à cette force. Nous sommes les victimes de notre téléphone.</p> <p>Je vous propose ceci : la prochaine fois que vous l'entendrez sonner, restez là où vous êtes, inspirez et expirez de manière consciente, souriez et révoiez ce vers : « Écoute, écoute. Ce merveilleux son me fait revenir à mon vrai moi. »</p> <p>Lorsque la sonnerie retentit pour la seconde fois, vous le répétez et votre sourire sera encore plus marqué. Le fait de sourire détend les muscles du visage et dissout rapidement la tension. Vous pouvez vous autoriser à respirer et sourire ainsi, car si la personne a quelque chose d'important à vous communiquer, elle attendra certainement au moins le temps de trois sonnettes. Le téléphone sonnant une troisième fois, vous commencez à marcher vers lui d'un pas lent, en continuant de respirer et sourire, d'un air souverain. Vous êtes votre propre maître. Vous savez que votre sourire n'est pas destiné à vous seul mais aussi à l'autre. Si vous êtes irrité ou en colère, l'autre captera votre négativité. Mais comme vous venez de respirer avec attention et de sourire, vous demeurez dans la pleine conscience, quel bonheur pour la personne qui vous entendra dire « allô ».</p> <p>Thich Nhat Hanh- La méditation au téléphone- La sérénité de l'instant</p>
<p>AU FEU ROUGE</p> 	<p>Au feu d'attente, respirez, simplement. <i>J'inspire, je sais que j'inspire...</i> <i>J'expire, je sais que j'expire</i></p>

BOUDDHA	<p>littér. "éveillé" (buddh. « éveillé »)</p> <p>nom donné au prince Siddharta Gautama - Shakyamuni, qui a atteint l'illumination en comprenant les causes de la souffrance et les moyens de la transformer.</p> <p>« Le Bouddha n'était pas un dieu. Il était un être humain comme vous et moi et il souffrait comme nous tous. » Thich Nhat Hanh.</p>
DHARMA	<p>- Enseignement du Bouddha</p> <p>- La vie-telle qu'elle est</p> <p>- La réalité des choses qui nous entourent</p> <p>- Les phénomènes en général</p>
SANGHA	<p>Communauté de pratique. La première sangha fut fondée par le Bouddha et se composait de moines et de moniales. Cette communauté s'étendit par la suite aux disciples laïcs qui professèrent leur appartenance au bouddhisme en prenant refuge dans les Trois Joyaux (Bouddha, Dharma, Sangha) et en s'engageant à respecter les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience. Faire partie de la sangha, c'est la nourrir par notre présence aimante, notre pratique et contribuer à sa survie.</p>
LES CINQ ENTRAÎNEMENTS À LA PLEINE CONSCIENCE	<p>Lignes directrices données aux laïcs par le Bouddha pour les aider à vivre une vie "paisible et heureuse". Anciennement nommés préceptes, Thich Nhat Hanh les appelle entraînements car nous nous "entraînons" à suivre et à appliquer ces lignes de conduite dans notre vie quotidienne, la perfection étant difficilement atteignable.</p> <p>Nous révisons les Cinq Entraînements une fois par mois, à la Pleine Lune (voir dates de méditation sur le site web).</p> <p>"Dans le bouddhisme, préceptes, concentration et vision profonde inter-sont et il est impossible de les séparer. Lorsque nous agissons en Pleine Conscience, nous pouvons voir qu'on ne fait rien de mal", nous espérons cela d'avenir" Thich Nhat Hanh.</p>
DISCUSSION DU DHARMA	<p>C'est un moment de partage sur notre expérience personnelle de pratique quotidienne, concrète. Les questions et les commentaires s'adressent à tout le groupe et pas seulement au maître de séance. Nous pratiquons l'écoute attentive, compassante et la parole aimante, sans jugement ni idée préconçue, et n'avons pas la prétention de résoudre les problèmes émis.</p> <p>Pour demander la parole ou pour indiquer que nous avons fini de parler, nous joignons les mains en bouton de tissu.</p>
LE NOBLE SILENCE	<p>Le Noble Silence nous permet un retour intérieur mais aussi un contact plus profond avec les êtres et les objets qui nous entourent. Attendre en ligne est une bonne occasion pour revenir à soi et à sa respiration, prendre conscience de l'instant présent et suspendre notre monologue intérieur et... extérieur.</p>
<p>UNE CHOSE À LA FOIS</p> <p>UN JOUR À LA FOIS</p> <p>UNE HEURE À LA FOIS</p> <p>UNE MINUTE À LA FOIS</p> <p>UNE RESPIRATION À LA FOIS</p> 	<p>"Une"</p>

[4]

Fichier attaché

Taille

 Pratiques PC dans le zendo1.pdf [5]	165.05 Ko
 Pratiques PC dans le zendo2.pdf [2]	121.13 Ko
 Pratiques PC dans le zendo3.pdf [3]	130.33 Ko
 Pratiques PC dans le zendo4.pdf [4]	144.58 Ko

MPC & IPCAM, 6000 Côte-des-Neiges, Suite 110-115, Montréal, Qc, H3S 1Z8
514-272-2832 - info@mpcmontreal.org

URL source: <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/node/1218>

Liens

- [1]
http://www.mpcmontreal.org/sites/pleineconscience.org/files/page/Pratiques%20PC%20dans%20le%20zendo1_0.jpg
- [2]
http://www.mpcmontreal.org/sites/pleineconscience.org/files/FICHIERS/Pratiques%20PC%20dans%20le%20zendo2_0.jpg
- [3]
http://www.mpcmontreal.org/sites/pleineconscience.org/files/FICHIERS/Pratiques%20PC%20dans%20le%20zendo3_0.jpg
- [4]
http://www.mpcmontreal.org/sites/pleineconscience.org/files/FICHIERS/Pratiques%20PC%20dans%20le%20zendo4_0.jpg
- [5]
<http://www.mpcmontreal.org/sites/pleineconscience.org/files/FICHIERS/Pratiques%20PC%20dans%20le%20zendo1.pdf>