

MPC – IPCAM

Mais qu'est-ce que ça veut dire? 🍌

PRATIQUES DE PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN - 2

<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 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 tourbillon quotidien.</p> <p>Dans la vie de tous les jours, la sonnerie du téléphone ou de la porte, le stop/arrêt 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 suffisent 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.mindfulnessdc.org/mindfulclock.html</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. Tournés 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 desserrons 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>Arrêter – Calmer – Observer – Comprendre – Transformer</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 ramenons notre esprit au moment présent, libéré des regrets du passé et des inquiétudes du futur. C'est la méditation <i>live</i>, en direct, à tout moment de la journée!</p> <p>Trois sons de cloche indiquent le début d'une méditation. Un son en indique la fin.</p> <ul style="list-style-type: none">-Lâchez prise-Respirez en Pleine Conscience-Une pensée passe? Revenez à la respiration... <p>Rien à atteindre...</p> <p>Quand vous vous levez, défroissez 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. S'il le faut, prenez plutôt un petit banc .</p>