

**La Pleine Conscience
à tout moment de la journée,
chez nous, en soirée, en JPC ou en retraite**

La respiration consciente

La respiration est la base de notre pratique, le lien qui réunifie le corps et l'esprit. Lorsque nous nous perdons en pensées dans les regrets du passé ou les soucis du futur, nous alimentons nos souffrances et notre inconfort. La respiration consciente est l'ancre qui nous ramène à l'instant présent, ici et maintenant.

La cloche de Pleine Conscience



Le son de la cloche nous ramène à l'instant présent, ici et maintenant. En l'écoutant, nous revenons à notre respiration et sourions, calmes et apaisés.. Pour installer une cloche de pleine conscience dans son ordinateur:

<http://www.mindfulnessdc.org/mindfulclock.html>

En arrivant

Attendre en ligne est une bonne occasion pour revenir à soi et à sa respiration, prendre conscience de l'instant présent, suspendre notre monologue intérieur et.. extérieur. Pour vous informer de nos activités futures, nous vous demanderons vos coordonnées. Le jour d'une JPC ou d'une retraite, un questionnaire-réflexions nous permettra de mieux connaître vos attentes. Vous êtes priés de vous déchausser mais de **garder vos bas** avant d'entrer dans le zendo.

Le Noble Silence

Le Noble Silence est un retour en soi bienvenu. Il nous permet un contact plus profond avec les êtres et les objets qui nous entourent ainsi qu' une meilleure compréhension de ce qui se passe en nous et autour de nous. Tout le monde en bénéficie! Un peu de silence de temps en temps... c'est bon !

La méditation assise

Le but de la méditation assise n'est pas celui d'atteindre l'Illumination mais plutôt de savourer l'instant présent et le bienfait d'une respiration consciente. Trois sons de cloche indiquent le début de la méditation. Un son de cloche en indique la fin. Le dos droit, sans rigidité, en lotus, en demi-lotus ou sur les genoux, nous nous asseyons sur le siège qui nous convient, tournés vers le mur. Détendus, loin des soucis de la journée et des préoccupations du lendemain, nous nous établissons dans l'Instant Présent en prenant conscience de notre respiration. Méditer, c'est *arrêter* et observer le va-et-vient régulier du souffle qui entre et qui sort, les pensées qui agitent notre esprit, les sensations et les émotions qui apparaissent et s'estompent, le confort ou l'inconfort. La méditation assise n'est pas une performance mais une acceptation consciente de tout ce qui est. Si l'inconfort physique se manifeste, nous ajustons notre posture tranquillement. Peu à peu, un état de détente bénéfique commencera à s'établir.

La méditation marchée

Après la première assise, nous faisons une marche méditative pour détendre nos jambes et poursuivons notre pratique sous une autre forme, debout, attentifs au contact de nos pieds sur terre. Nous marchons sans but, tandis que le corps et l'esprit trouvent l'harmonie à chaque pas. Ne pensons ni à hier, ni à demain. Vivons seulement l'instant du corps présent, loin des problèmes et des anxiétés. Sourions, attentifs à ce qui se passe en nous et autour de nous et laissons derrière nous des empreintes de bonne humeur et de tranquillité.

Chants et récitations

Selon le jour, nous lisons ou chantons un sutra (texte bouddhique) ou l'extrait d'un livre de Thich Nhat Hanh. La *Prajñāparamita (Sutra du Cœur)* résume l'essence des enseignements bouddhiques. Pour une écoute de qualité, évitons de tourner inutilement les pages de notre livre .

Mouvements de Pleine Conscience

"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, sourire à son corps et toucher notre coeur. Appréciez 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

Les enseignements du Dharma

Dharma signifie "enseignement". Écouter un discours du dharma est une pratique de pleine conscience. Dans le zendo, nous nous installons avant le début du discours, le dos droit et détendu comme si nous étions en méditation assise. Nous observons le Noble Silence et évitons de manger. Nous écoutons dans un esprit ouvert sans chercher à analyser ce qui est dit ou à le comparer avec ce que nous savons déjà. Le but de l'enseignement n'est pas d'emmagasiner des connaissances. Nous laissons les mots nous pénétrer *comme la pluie pénètre la terre*, afin que les paroles puissent toucher les semences de sagesse et de compassion qui sont profondément enfouies en nous, ce qui est impossible avec le seul mental.

Le repas en pleine conscience

Manger en silence nous permet d'apprécier la nourriture à sa juste valeur et nous éclairer sur les liens d'interdépendance qui nous unissent à l'univers tout entier. Chaque aliment renferme en lui l'essence du soleil et de la terre. En appréciant ce que nous mangeons, nous cultivons notre compassion pour tous ceux qui n'ont pas à manger, qui sont seuls, et nous réalisons ainsi le sens et la pleine valeur de notre propre vie.

La discussion du Dharma

C'est un moment où nous partageons notre pratique personnelle tout en nous exerçant à l'écoute attentive, sans juger ou critiquer. Nous bénéficions ainsi de l'expérience et du vécu des autres personnes, qu'il soit heureux ou malheureux. Nous demandons la parole ou signifions la fin de notre intervention en joignant les mains.

La relaxation totale

La relaxation totale est une prise de conscience de notre corps entier, un « body-scan » bénéfique et révélateur de ce qui se passe en nous et que nous ne voyons pas toujours dans notre quotidien.

L'appréciation (JPC & Retraites)

Un jour, deux jours, trois jours sont passés... Qu'en avons-nous récolté ? Qu'avons-nous découvert ? Que nous promettons-nous de ramener dans notre vie quotidienne? Nos commentaires sont précieux.

Quand la journée finit...

La pratique ne s'achève pas à la fin de la journée, au dernier son de cloche. Au contraire! Au premier son de la petite cloche, nous prenons le temps de délier nos jambes et attendons le deuxième son de cloche pour nous lever. Nous exprimons notre gratitude en saluant la Sangha, le Bouddha (optionnel) et l'être éveillé en nous-mêmes. Nous réajustons notre coussin, laissons notre tapis propre, plions soigneusement notre couverture et la rangeons à sa place. C'est la Pleine Conscience à chacun de nos gestes! Nous ramassons nos effets personnels et aidons autant que possible au rangement et au nettoyage collectif.

La cloche du zendo reste bien présente en nous tandis que nous mettons notre manteau, attendons l'ascenseur, marchons vers le métro ou notre voiture. Grâce à notre attention continue, la cloche raisonnera aussi chez nous, au travail, à l'école ou dans la rue.

Nous sommes fiers et heureux de pouvoir offrir la pratique de la Pleine Conscience dans des locaux aujourd'hui vastes et spacieux.

L'Institut de Pleine Conscience Appliquée ne saurait exister sans notre présence, le temps, l'énergie et l'amour que nous lui consacrons. Cette contribution, personnelle ou matérielle, est un don, « *dana* » sans lequel nous ne pourrions poursuivre.