



Types de méditation

Attention Focalisée - La pratique de l'attention focalisée renforce la concentration et la stabilité de l'esprit. Elle consiste à choisir un point focal, comme la respiration, et à placer toute votre attention sur ce point focal. Ensuite, lorsque vous remarquez que votre attention s'est égarée, vous devrez simplement ramener votre attention sur le point focal.

Conscience Avertie - La pratique de la conscience ouverte développe la capacité de rester attentif et d'observer ce qui se passe dans le moment présent. Pendant la pratique, vous pouvez avoir conscience d'une pensée ; l'instant suivant d'une sensation physique, puis d'une émotion, ou peut-être d'une intuition. Au lieu de "s'attacher" à l'une ou l'autre de ces expériences, restez simplement spectateur.

Scan Corporel - La pratique du scan Corporel permet de développer un état de conscience du corps de plus haute résolution, y compris des signes physiologiques des émotions. C'est comme si vous effectuez un cartographe de votre corps - en vous déplaçant systématiquement de haut en bas ou de bas en haut, en explorant chaque zone pour mieux prendre conscience de ce qui s'y trouve. Lorsque vous parcourez votre corps, remarquez et expérimentez simplement tout ce qui est présent, sans essayer de changer quoi que ce soit.

Voir les similitudes - La pratique de Voir les similitudes développe la compassion, l'état de conscience et la compréhension que nous, les êtres humains, sommes fondamentalement similaires, quelles que soient les différences que nous percevons. La pratique consiste à évoquer des personnes et à penser à des phrases telles que : "Cette personne a des sentiments, des émotions et des pensées, tout comme moi. Cette personne a, à un moment donné, été triste, déçue, en colère, blessée ou confuse, tout comme moi. Cette personne souhaite être en sécurité, en bonne santé et aimée, tout comme moi."

Offrir de la gentillesse - La pratique d'Offrir de la gentillesse cultive la compassion et se concentre sur le développement de sentiments de bonne volonté, de gentillesse et de chaleur. La pratique consiste à utiliser des phrases ou des souhaits aimables qui expriment l'intention de progresser vers la compassion et la compréhension de soi et des autres. Lorsque vous pensez à vous-même, puis aux autres, répétez des phrases telles que "Que vous soyez en bonne santé, que vous soyez en sécurité et libéré de la souffrance, que vous soyez heureux".

Marche méditative - La marche méditative sert de passerelle pour mettre en action la pratique assise. L'accent est mis sur la marche elle-même, et non sur la marche dans le but d'arriver quelque part. Exercez-vous à maintenir votre attention sur l'ensemble de votre expérience en marchant : la sensation du sol sous vos pieds, la sensation de mouvement, votre respiration, vos pensées et vos sentiments pendant que vous vous déplacez. Il peut être utile de marcher lentement afin d'être encore plus conscient de ces sensations.



Conseils pratiques

Temps cohérent

Il vous sera plus facile de continuer si vous vous entraînez à un moment précis de la journée. Par exemple, au lever du lit ou le soir avant de vous coucher.

Faites ce que vous pouvez

Si vous devez sauter un jour et vous reposer, c'est parfait. Comme pour tout nouvel apprentissage, vous ressentirez des hauts et des bas dans votre énergie et votre motivation. Ne vous en faites pas, continuez simplement à revenir comme vous le pouvez.

Endroit paisible

Choisissez un endroit où il est facile pour vous de vous détendre et de vous installer. Un banc public près de votre lieu de travail, une chaise spéciale dans votre maison, ou dans le bus avec des écouteurs.

Asseyez-vous confortablement

Asseyez-vous sur une chaise ou un coussin qui vous permette de rester assis droit et alerte. Vous devez vous sentir à l'aise et naturel, pas rigide ou raide. Le but est de trouver un état de calme tout en ayant un corps alerte.

Vous vous sentez fatigué-e ?

Avant de méditer, bougez un peu votre corps pour le réveiller. Maintenez une bonne posture - s'asseoir avec le dos droit et les pieds à plat sur le sol peut vous aider à rester alerte. Si vous vous sentez toujours trop endormi, essayez une marche méditative. Si vous vous sentez toujours trop endormi, vous avez peut-être besoin de plus de sommeil.

Vous vous sentez mal à l'aise ?

Il est normal de ressentir occasionnellement un léger inconfort pendant la pratique. Si vous remarquez une démangeaison ou une petite douleur dans votre corps, essayez de vous asseoir avec cette sensation pendant un petit moment et observez-la. Il y a de fortes chances pour qu'elle change ou disparaisse rapidement, mais si ce n'est pas le cas, vous pouvez changer de position ou gratter la démangeaison. Si vous bougez, maintenez votre pratique de l'attention pendant que vous vous déplacez.

Célébrez les succès !

N'oubliez pas de profiter de la balade et d'apprécier l'effort que vous avez fourni.