

# MÉDITATION de PLEINE PRÉSENCE (EN PLEINE CONSCIENCE)

*PLAN de l'ATELIER (30/9/2023)*

## 1) DÉFINITIONS

1. > **Pauser son mental**, diminuer le flot des pensées, recharger « ses batteries », tout en étant potentiellement **en vacuité, sans but**, en étant seulement **présent, observateur de son esprit** (*pensées, émotions, ressenti, imagination, ...*).
2. > **Être conscient**, sans effort et sans choix, de **ce qui est en soi et autour de soi**.
3. > Pour l'esprit, c'est **se vider du connu** : ni pensée, ni désir, ni technique ...
4. > **Se libérer de l'esclavage** de ce monde de pensées et d'émotions !

## 2) COMMENT MÉDITER ?

1. > **Lieu propice** : silence relatif, isolement physique, environnement agréable,
2. > **Position du corps** : pour un occidental comme nous, le mieux me semble être assis sur une **chaise**, avec son bas du dos, seul, appuyé sur le dos de la chaise ...  
Avantages > Méditer n'importe où : dans sa voiture (à l'arrêt !), dans une salle d'attente, dans les transports en commun, sur un tronc d'arbre dans la forêt, sur un rocher au bord d'un lac, sur un banc face à la mer ...
3. > **Colonne** vertébrale bien droite, être fier !, la tête face à l'horizon,
4. > **Menton** légèrement rentré contre sa gorge, **mâchoires détendues**,
5. > La pointe de **la langue** touchant légèrement le haut du palais (incisives supérieures),
6. > **Les mains**, soit entre genoux/cuisses, soit sur les cuisses, paumes des mains tournées vers le ciel (pour diminuer le sens du toucher),
7. > **Les yeux**, soit fermés, soit mi-clos, le regard vague, détendu,
8. > **Le regard** en face, dans le prolongement du nez, en oblique vers le sol,
9. > Enfin, **les pieds** à plats sur le sol, au besoin sur un gros livre !

## 3) MOTIVATION, VOLONTÉ et PERSÉVÉRANCE

1. > En **se motivant**, en choisissant un **désir actif**, pour son bonheur et le bonheur de tous, sachant que la progression n'est jamais linéaire et que c'est nous qui nous limitons,
2. > En conservant son **enthousiasme** !
3. > En ayant la **volonté** d'en faire **sa priorité** quotidienne et **surtout** de **persévérer**.

## 4) LA PRATIQUE

1. > Dans un premier temps, ne focaliser **l'attention** que sur **sa respiration**, le va et vient de son souffle de vie, l'inspire, l'expire, leur densité et chaleur respectives !
2. > Maintenir **l'attention** : au besoin y revenir, en étant vigilant, sans jugement (ni culpabilité, ni regrets),
3. > Être pleinement **présent, conscient** de ce qui caractérise votre respiration, en étant un **«tout»**, sans dualité, sans conflit, sans jugement.
4. > Ensuite, quand on le sent, on **abandonne l'attention** sur la respiration, **pour** un **lâcher-prise mental** complet, en se détachant, en recul par rapport au soi, ...

## 5) OBJECTIF PRINCIPAL > Soyons bienveillants , pour nous, pour tous les autres êtres vivants !