



Pour aller plus loin

Les fondements de la pratique

Enthousiasme, engagement, persévérance

Poser une intention, un engagement dans la pratique

« Que notre séance de méditation soit plaisante ou ennuyeuse, facile ou difficile, **l'important est de persévérer**. C'est d'ailleurs lorsqu'on ne se sent pas très enclin à méditer que la pratique est généralement la plus profitable, car elle s'attaque directement à ce qui, en nous, fait obstacle au progrès spirituel. » Matthieu Ricard

« Peut importe que ma pratique soit bonne ou pas. **L'essentiel est de vouloir méditer. En soi, cela suffit.** »
Mingyur Rinpotché

La régularité

Stratégie des petits pas : privilégier la **régularité** à la quantité

L'esprit du débutant, la curiosité

« Trop souvent, nous laissons nos pensées et nos croyances sur ce que nous 'savons' nous empêcher de voir les choses telles qu'elles sont réellement... (...) nous devrions apporter notre esprit du débutant avec nous chaque fois que nous pratiquons, pour être ainsi **libres de nos attentes**, basées sur nos expériences passées. Un **esprit ouvert**, de 'débutant', nous permet **d'être réceptifs à de nouvelles possibilités**, et nous empêche d'être pris dans l'ornière de notre propre expertise, qui pense souvent en connaître davantage qu'en réalité." Jon Kabat-Zinn

L'accueil, l'acceptation dans le non-jugement

« Quand ils (des jugements) surgissent dans votre esprit, il est très important de les reconnaître comme des pensées-jugements et de vous souvenir que **la pratique implique de suspendre les jugements et de simplement observer ce qui émerge**, quoi que ce soit, y compris vos propres pensées-jugements, sans les rechercher ni agir à partir d'elles en aucune façon. Puis revenez à l'observation de votre respiration. »
Jon Kabat-Zinn

Rien à obtenir, rien à réussir, rien à atteindre

Faire de son mieux sans se soucier du résultat (non-attachement, non-effort, lâcher prise), simplement être pleinement là, ici et maintenant

La bienveillance

- En cas d'inconfort corporel, émotionnel, et / ou mental trop important, prendre soin de soi et
 - Ne pas hésiter à changer franchement de posture
 - Ne pas hésiter à ouvrir les yeux
 - Ne pas hésiter non plus à quitter la salle le temps qui est juste pour soi
- Être **doux et patient avec soi-même** en particulier quand nous nous trouvons en train d'émettre des pensées, des jugements, quand nous sommes agités, somnolents, quand rien de positif ne semble se produire