



Méditation – Comment méditer ?

Pratiques formelle et informelle

La pratique formelle : s'entraîner pendant une période donnée

1. Préparer, calmer le mental (skrt : *samatha*) => méditation de pleine conscience

1. Avec le corps
 - En mouvement : marche méditative, yoga
 - Dans l'immobilité : scan corporel
 - Les sens : ouïe, vue, toucher, goût, odorat
 - Avec la respiration
2. Sur l'altruisme : joie, bienveillance, compassion, équanimité
3. Les sensations douloureuses

2. Pour comprendre en profondeur nos mécanismes mentaux (skrt : *vipashyana*)

La pratique informelle : à tout moment dans sa vie quotidienne

« Intégrez à la méditation tout ce que vous rencontrerez. » Jamgön Kongtrul

Poursuivre le chemin : la stratégie des petits pas, privilégier la régularité à la quantité

Pratiquer chez soi

- Des conditions propices
 - ✓ Un lieu au calme (sans téléphone), si possible toujours le même
 - ✓ Un moment défini dans la journée
 - ✓ Une durée fixée à l'avance
- Etre guidé(e) : CD et / ou appli
 - ✓ Application *PetitBambou*
 - ✓ Application *Mind*
- Mesurer son temps de pratique avec ou sans guidage
 - ✓ Application *Insight Timer* (anglais)



Pratiquer en groupe pour trouver un soutien à sa pratique (yoga et méditation)

- En groupe une fois par semaine / par mois
- Lors d'ateliers ou de journées de pratique
- Lors de WE