

SCRIPT

Les 7 attitudes de la pleine conscience

Trame d'une méditation qui englobe les 7 attitudes de la pleine conscience comme énoncé en première intention par J. Kabat Zinn (sans les attitudes du cœur).

Guider pour ancrer la pratique dans la posture, la respiration et le calme mental.

ESPRIT DU DÉBUTANT Savoir s'émerveiller pour se libérer de son expertise et redécouvrir le monde à chaque instant	Découverte / curiosité Chaque instant est neuf et unique S'émerveiller de tout comme un enfant Pas de routine => enthousiasme Soulage du "savoir" et du "déjà vu" Pas d'erreur, pas d'ignorance (protège de l'orgueil)
NON JUGEMENT Sortir de la critique à autrui et à soi pour oser être vraiment soi-même	Enlever les étiquettes (agréable/désagréable, etc.) / mots Limite les réactions mécaniques qui cachent des préjugés, peurs, frustrations Impartial, simple observateur Intolérance chez l'autre (à cause de soi-même) Moins on juge, moins on est sensible au jugement
ACCEPTATION Voir le monde tel qu'il est pour poser des actions justes et changer en partant de là où l'on est	Voir les choses telles qu'elles sont Différence entre nos attentes et la réalité Apaise la frustration, le déni et la colère (pour faire émerger des solutions véritable à moyen et long terme) S'accepter et s'aimer soi-même L'acceptation est différent du fatalisme / résignation passive et de l'abandon Prendre du recul/maturité/acceptation émotionnelle pour agir
CONFIANCE Se faire confiance et regarder nos peurs sereinement pour donner notre confiance à la vie	Connaissance de soi Confiance en soi et en nos intuitions Intégrité personnelle (qu'est ce qu'être soi ?) Se faire confiance, c'est le premier pas pour faire confiance aux autres (et la vie) Espoir, permet de repousser les peurs
PATIENTE Accepter le processus naturel des choses nous ouvre à la bienveillance	Forme de sagesse Respect des cycles naturels, des rythmes (saisons, arbres, fruits) et de la vie On ne peut pas forcer le papillon à sortir de sa chrysalide On surestime souvent ce qu'on peut faire en 1 jour On sous estime souvent ce qu'on peut faire en 1 an Envers soi même Ne pas s'irriter, + de sérénité, bienveillance Etre présent à l'instant, sans précipitation Prendre le temps d'identifier l'essentiel prend du temps Observer les déclencheurs de toutes choses (la loi de cause à effet)
LÂCHER PRISE	Repérer les moments où nous devenons esclave de notre esprit et de ses

<p>Apprendre à observer le mouvement et la teneur de nos pensées, pour les laisser s'échapper et pouvoir s'écouter avec sincérité</p>	<p>distorsions (biais) Attraction / rejet => expérience et posture intérieure Reconnaître l'attachement au positif comme au négatif Lacher le contenu, lacher le flow Observation de l'emprise mentale, personnel, subjectif, déni parfois Ni résignation, ni dépit, ni abandon Sincère et calme, processus intentionnel "Si un problème a une solution, pourquoi s'inquiéter ? Si ce problème n'a pas de solution, il n'est pas non plus utile de s'inquiéter."</p>
<p>NON EFFORT</p> <p>S'aligner à ce que l'on est pour laisser couler à travers nous l'acte créateur naturellement</p>	<p>Ne plus essayer, simplement être Poser une intention et laisser faire, sans forcer "à tout prix" "Dans le but" => rate l'instant présent et l'être profond Si volonté d'être + ceci ou - cela => pas à la bonne place Conditionné à faire des efforts pour changer Attentif à ce qui est là ! Notre situation Le mouvement en direction de nos buts va émerger de lui même Changement intérieur : être calme / guérison</p>

AUTRES "ATTITUDES" DE LA PLEINE CONSCIENCE

Bouddhisme mahayana (paramitas / vertus) :

- don / générosité
- éthique / intégrité
- patience / indulgence
- persévérance / énergie / courage
- concentration / méditation / vigilance
- connaissance / sagesse

Attitudes du coeur interculturel :

- gaieté / joie
- bonté / gentillesse
- générosité / empathie
- ouverture / pardon
- gratitude
- respect / honnêteté
- espoir
- amour