

## Aide pour les 30 minutes de séance

Les personnes n'ayant jamais fait cet exercice pourront rencontrer des difficultés à rester immobile et en silence pendant les 30 minutes de la séance. Pas de panique, vous trouverez ci-dessous quelques conseils afin que les premières séances se passent au mieux et vous encouragent à persévérer!

Pour ceux qui ignorent comment s'asseoir, vous pouvez vous inscrire au cours d'initiation, demander conseil autour de vous ou à la réception, ou simplement utiliser une chaise pour les débuts.

**Conseil général:** découpez la séance en plusieurs séquences de quelques minutes (ayez une montre près de vous si nécessaire). Entre deux, observez votre état intérieur, détendez-vous, soyez bienveillants et contents de ce que vous avez fait puis continuez. Variez les plaisirs et les expériences; ne vous forcez pas avec un exercice qui ne vous plaît pas. Si la position vous fait mal, détendez votre corps et changez de position.

1. **Lire un livre:** pensez à prendre un livre avec vous au début, car c'est sans doute la chose à faire la plus simple lorsque vous sentez l'impatience vous gagner lors de la pratique.
2. **Suivre un livre de conseils sur la méditation:** vous pouvez facilement trouver de la littérature sur le sujet (quelques ouvrages sont mis à disposition) et suivre les exercices proposés.
3. **Observer l'environnement:** soyez attentifs à ce que vos sens vous communiquent. Les formes et les couleurs, les sons, les odeurs, la sensation sur votre peau. Vous pouvez vous concentrer sur un sens en particulier, puis sur un autre, les yeux ouverts ou fermés, etc... Voyez comment vous catégorisez et donnez un sens à ces informations (c'est une voix humaine, ceci est une chaise) et comment elles modifient votre état intérieur.
4. **Observer ses pensées:** fermez les yeux et observez les pensées qui viennent sans essayer de les diriger. Après quelques minutes, rouvrez les yeux et essayez de vous souvenir de la séquence exacte qui vient de se dérouler.
5. **Parcourir son corps:** fermez les yeux et parcourez les différentes parties de votre corps en les balayant selon un circuit pour ne rien oublier (par exemple jambe gauche de bas en haut - jambe droite - bas du ventre - ventre - torse - bras gauche - bras droit - nuque - tête) et observez les informations qui vous sont transmises depuis ces parties. Est-ce que les muscles sont tendus ou relâchés? Est-ce chaud ou froid? Y a-t-il de la douleur? Des picotements?
6. **Compter les respirations:** fermez les yeux et comptez les respirations, soit lors de l'inspiration, soit lors de l'expiration, soit les 2. Essayez de compter pendant quelques minutes. Si vous perdez le fil, recommencez ou changez d'exercice.
7. **Utiliser un collier de perles pour la répétition** de paroles intérieures, de prières ou de mantras (des colliers sont disponibles à la réception). Choisissez une phrase ou une prière qui a un sens spirituel pour vous, comme « Je suis », « Je suis qui je suis », « Je vais bien », « Je suis patient », ... Tenez ensuite le collier entre les doigts et faites glisser chaque boule l'une après l'autre en récitant la phrase en question.
8. **Méditer sur un texte ou un objet:** choisissez un texte (parole de sagesse, koan, verset, ...) ou un objet (pierre, fleur,...), puis fermez les yeux en méditant sur le texte ou l'objet en question.
9. **Prier:** vous pouvez prier selon les usages de votre religion, si vous en avez une. Vous pouvez avoir une pensée bienveillante pour des proches, pour des animaux, pour la nature ou envers des gens que vous ne connaissez pas.
10. **Pratiquer à 2 ou en groupe:** d'un commun accord avec les personnes en question (cf. charte éthique), essayez de ressentir leur présence et observez ce que vous percevez. Faites à plusieurs le même exercice, notez comment la présence des autres modifie votre pratique puis discutez à la sortie de vos expériences respectives.
11. **Visualiser une lumière intérieure:** fermez les yeux et imaginez un point de lumière au centre de votre corps qui grandit progressivement jusqu'à le remplir tout entier. Maintenez cette visualisation de votre corps rempli d'une lumière chaude et brillante pendant quelques minutes. Réduisez-la ensuite lentement en retour vers le centre de votre corps, puis rouvrez les yeux. Qu'avez-vous ressenti?