

Pratique type pour la sixième étape

Session assise : La présence altruiste et dans la communication (30 - 40 mn)

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins 6 jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante
(Voir chap. 2 "La pratique de la pleine présence en session")

LA PRATIQUE PRINCIPALE (30')

- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')
- La pratique d'accueillir-offrir en général : réceptivité-disponibilité dans la pulsation du souffle – **P 36** (5')
- La pratique d'accueillir-offrir avec soi – **P 37** (5')
- Découvrir accueillir-offrir avec l'autre – **P 38** (10')
- Accueillir-offrir en toutes situations – **P 39** (5')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste.

Le timing des différentes parties est donné à titre indicatif, il est important de ne pas se fixer sur les durées et de savoir pratiquer avec souplesse, suivant les circonstances.

Rappels : méditation en action semaine 6 « La présence altruiste et dans la communication »

Les trois types de rappels présentés ci-dessous se pratiquent autant de fois que possible.

INSTANTANES

- Simple rappel à la présence ouverte en pratiquant accueillir-offrir

PETITES PAUSES

- Trois minutes de la pratique d'accueillir-offrir en général dans la pulsation du souffle
- Trois minutes de la pratique d'accueillir-offrir avec l'autre
- Trois minutes de la pratique à l'écoute profonde

SITUATIONS PARTICULIERES

Récurrentes

- Matin : en se levant, avoir l'intention de pratiquer les rappels tout au long de la journée
- Midi : commencer le repas avec une petite pause et manger en pleine présence
- Soir : faire le bilan de la journée, pratiquer le body scan en s'endormant.

Occasionnelles

- Accueillir offrir avec les émotions qui arrivent
- S'habiller en pleine présence
- En regardant le smartphone
- Accueillir offrir dans toutes les situations relationnelles du quotidien