

Pratique type pour la septième étape

- **Session assise : La pleine présence dans la vie quotidienne (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')

- La pratique principale de la méditation en huit points – **P 42** (30')

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.

- **Méditation en action semaine 7 : La présence dans la vie quotidienne**

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

INSTANTANES

- Simple rappel à la présence ouverte et relâchée, en toutes circonstances

PETITES PAUSES

- Trois minutes de la pratique d'accueillir-offrir avec soi
- Trois minutes de la pratique d'accueillir-offrir avec l'autre

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

- Quand une émotion arrive (les trois étapes)
- S'habiller en Pleine présence
- En regardant le smartphone
- Accueillir offrir dans toutes les situations relationnelles du quotidien