

d'apprentissage sur la façon dont l'esprit fonctionne dans les moments d'inconfort.

« JE N'ARRIVE PAS À ME CONCENTRER,
MON ESPRIT VAGABONDE CONSTAMMENT »

C'est tout à fait normal. Les distractions sont l'occasion de développer une plus grande attention, une meilleure conscience des pensées. Chaque fois que vous prenez conscience des distractions, vous habitez pleinement le moment présent. Il est difficile de prévenir les distractions, mais avec de la pratique, on parvient à ralentir le flot des pensées et à atteindre une plus grande quiétude.

« JE M'ENDORS »

Choisissez un moment de la journée où vous êtes plus éveillé. Gardez les yeux ouverts. Posez alors votre regard sur un endroit précis à un ou deux mètres de vous. Faites votre méditation assis ou intégrez la pleine conscience à des activités comme la marche, le yoga ou les étirements. Évitez de méditer lorsque vous avez pris une forte dose de médicaments.

« J'AI TROP MAL EN MÉDITANT »

Choisissez un moment où la douleur n'est pas trop inconfortable. Dans certains cas, il faudra trouver des postures adaptées à votre douleur. Néanmoins, dans les pratiques méditatives, on ne cherche pas à éviter la douleur à tout prix, on cherche à apprendre d'elle. Voyez ces réactions comme une opportunité d'apprentissage sur votre façon d'interagir avec la douleur.

« ME CONCENTRER SUR MON CORPS
INTENSIFIE MA DOULEUR »

Cette impression découle bien souvent du stress et des tensions à l'égard de la douleur plus que de la douleur elle-même. Alors, lorsque la douleur s'intensifie, c'est l'occasion de prendre conscience des pensées et des émotions que vous ressentez à l'égard de celle-ci. La méditation ne cherche pas à éliminer la douleur, mais à l'appivoiser et à en augmenter la tolérance.

« JE N'ARRIVE PAS À ME RELAXER »

Rappelez-vous que la relaxation peut se produire ou non. L'objectif est davantage de développer l'attention et l'observation que la détente elle-même. Certaines personnes ont des difficultés à respirer durant la pratique. Bien souvent, dans les séances, le fait de centrer l'attention sur la respiration les amène à exercer une forme de contrôle sur celle-ci. Ne modifiez pas votre respiration, observez-la tout simplement. En continuant à méditer régulièrement, vous y parviendrez plus facilement.

« JE PENSE À DES SOUVENIRS PÉNIBLES »

L'incapacité du corps à guérir les blessures actuelles est parfois liée à des situations traumatisantes du passé. Enfouies dans votre subconscient, ces pensées et images vous font du mal. Ces souvenirs peuvent refaire surface dans les séances de méditation. Restez assis ou couché, plongé dans vos souvenirs. Observez ces réactions comme faisant partie de votre expérience. Graduellement, donnez-vous

la peine de les observer et de les laisser refaire surface. Si ces souvenirs s'avèrent trop difficiles à supporter, parlez-en avec votre médecin ou à un psychologue.

« JE SUIS IMPATIENT ET JE M'ENNUIE
EN PRATIQUANT »

La méditation n'est pas toujours agréable, surtout au début, d'autant plus lorsqu'il s'agit d'entrer en contact avec des aspects désagréables de votre expérience. Encore une fois, voyez l'ennui comme une expérience de plus à accepter, faites-lui une petite place, et recentrez ensuite votre attention sur votre respiration. Vous pouvez également prendre un moment pour explorer, avec curiosité, les manifestations d'ennui et d'impatience en vous. Où les ressentez-vous dans votre corps ? Qu'est-ce que votre esprit vous dit en rapport avec ces sentiments ? C'est ça la pleine conscience...

« JE NE VOIS PAS DE RÉSULTATS »

Moins vous attendrez de résultats, plus vous en obtiendrez ! Ne pas espérer de résultats miraculeux ou atteindre un état particulier fait partie de la philosophie de la méditation. Continuez de pratiquer pour l'activité en soi, et non pour des résultats. Mais, vous verrez, si vous cessez la pratique pendant quelques jours, vous remarquerez que la méditation avait un effet positif sur vous.