

Comment

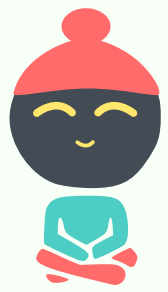


Méditer



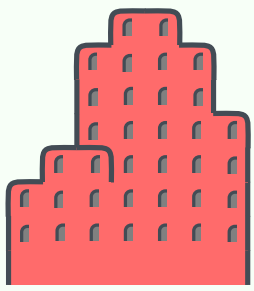
En Ville?





# La Méditation, c'est quoi ?

La méditation est une pratique pour **calmer notre corps et notre esprit** en observant un objet qui change à chaque instant. On commence d'abord par **regarder le moment présent** sans jugement et à l'apprécier...Mais ça ne s'arrête pas là. Avec le temps, la méditation devient une **habilité** qui, avec discipline et effort, **nourrit des émotions positives** telles que la joie, l'amour et la compassion, et fait place à plus de **calme, concentration et compréhension**.



# Les Problèmes de la Ville



**Bruit:** Beaucoup de sons partout et à tout moment, le silence est un luxe difficile à obtenir.

**Foule:** S'habituer à voir autant de visages inconnus chaque jour est un défi.

**Rythme:** Plus vite, plus vite...les gens courent d'une chose à l'autre. C'est dur d'aller à contre-courant.

**Changement:** Le mode de vie change beaucoup plus vite que les générations précédentes.

**Influence:** Quand les vices sont très accessibles, il est plus facile de devenir la proie.



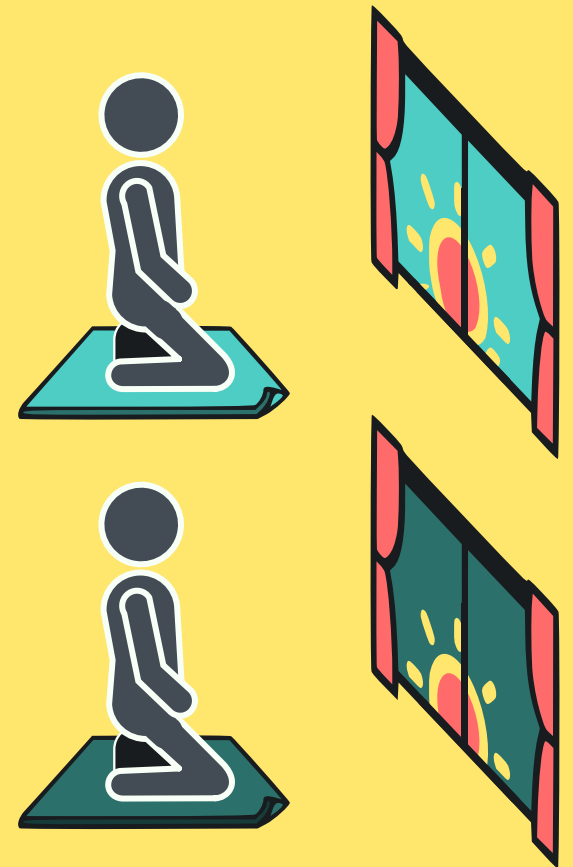
# Solution

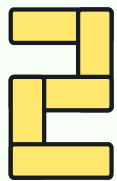


# 1

# Matins et Soirs

Les meilleurs moments pour méditer sont **au lever du soleil** et **au coucher du soleil**, où le rythme de la vie est plus lent et il est facile de prendre un **moment seul**. C'est aussi une bonne façon de démarrer la journée en faisant le plein **d'énergie et de motivation**, et de se détendre **avant d'aller dormir**.

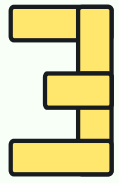




# Observez vos Pas

Lorsque vous êtes **en mouvement**, évitez de suivre le courant en prenant le temps de **marcher lentement** sans trop d'efforts. Utilisez le **côté droit des escaliers** et évitez de courir autant que possible. Avec le temps, vous trouverez plus facile **d'aller à votre rythme** et de **laisser passer la foule**.





# Méditez sur les Sons

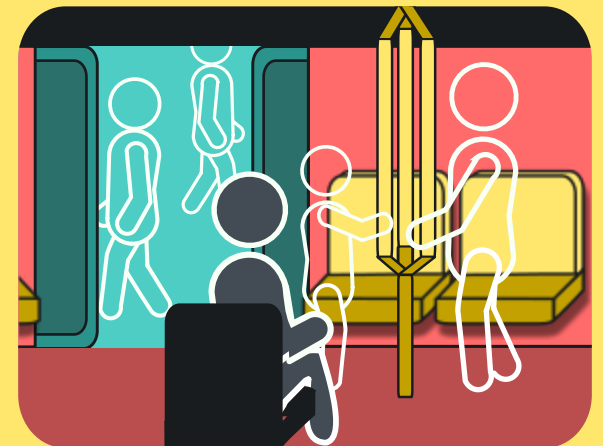
Trouver un **endroit silencieux** pour se concentrer est **très difficile**, utilisez plutôt les **sons environnants comme objet** de méditation. Laissez chaque son **aller et venir**, sans vous y accrocher. De cette façon, vous pouvez **pratiquer plus souvent** sans être interrompu et utiliser les **sons changeants** à votre avantage.



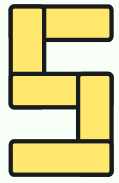
# 4

## Pratiquez en Transit

**En transit**, utilisez ce temps pour pratiquer. Lorsque vous êtes **en voiture**, concentrez-vous sur la voiture en face de vous. Lorsque vous êtes **dans le train, le métro ou le bus**, fermez les yeux et méditez **en attendant** votre destination. Avec la pratique, vos transits deviendront plus **apaisants et énergisants**.



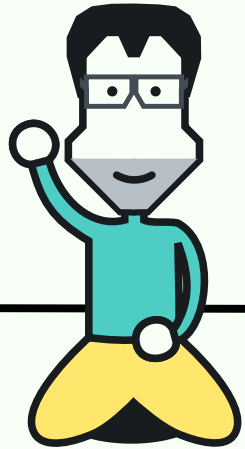




# Utilisez les Corvées

Les corvées sont **inévitables**, **ennuyantes** et nécessitent une **faible concentration**. Utilisez **la vaisselle et le lavage** pour méditer en prenant votre **temps**. Restez dans le **moment présent** et concentrez-vous sur vos **sensations**. Changez ces corvées en **opportunités**, pour pratiquer et être plus en paix.





# Notre groupe gratuit

Méditer seul dans la ville peut être **difficile**. Trouvez un groupe près de chez vous pour pratiquer avec les autres. À **HeadPause**, nous avons un **groupe de méditation gratuit**, les **Vendredis de 18 à 19h** à la Caserne 18-30 près de la **station Joliette**. Cliquez **ci-dessus** pour en savoir plus. **Bonne pratique !**

