

Annexe 1 – Le Tracking

Le Tracking est un exercice hautement efficace développé par le Bouddhisme Tibétain. Par la simple observation de nos actions, il nous donne la possibilité de modifier nos habitudes, notre perception et même la réalité perçue dans laquelle nous vivons.

Comment faire le Tracking :

1. Écrivez votre intention en haut de chaque page
2. Remplissez une section chaque fois avant que vous faites votre rituel de l'intention. Écrivez seulement les faits – sans aucun jugement ni évaluation émotionnelle. Pour une intention en rapport avec la nourriture, vous écrivez
OUI : 'mangé une banane entre les repas'
NON : 'encore une fois trop mangé!'
3. Dans la ligne 'à faire' écrivez ce que vous avez comme idée pour mieux tenir l'intention; par exemple : 'partager avec mon épouse l'importance de ma démarche'

Mon intention

Avant le déjeuner (couvre le temps entre le dernier tracking au soir de la veille et maintenant) :

+

-

à faire

Avant le dîner (couvre le temps entre le dernier tracking au déjeuner et maintenant) :

+

-

à faire

Avant le souper (couvre le temps entre le dernier tracking au dîner et maintenant) :

+

-

à faire

ANNEXE 2 – Cahier des exercices

Vous pouvez écrire vos réponses dans les cases ci-bas; si vous n'avez pas assez de place, utilisez une autre feuille.

EXERCICE 1 – questionnaire au sujet

Répondez aux questions

1. Quel est le sujet (maladie, manque, etc.) au vous voulez appliquer votre intention?

2. Formulez votre intention par rapport au sujet chois.

EXERCICE 2 – les enfants et la foi

Pourquoi les enfants ont généralement beaucoup plus de facilité à vivre une intention que les adultes?

EXERCICE 3 – pensée refuge et bouclier mental

Quelle est votre Pensée(s) Refuge?

Quel est votre Bouclier Mental pour vous protéger contre vos pensées négatives?

EXERCICE 4 – qu’est-ce que la foi?

Jésus guérissait des malades, multipliait des pains, ressuscitait les morts... lorsque ses disciples lui demandèrent, il répondait: « Vous pouvez faire pareille, si vous avez la foi! »

De quelle foi parlait-il?

EXERCICE 5 – autour de l’intention

Répondez aux questions suivantes le plus honnêtement possible; ces questions peuvent vous permettre de mieux vous connaître:

1. Croyez-vous en la réussite de votre intention?

2. Qu’est-ce qui peut empêcher la réussite?

3. Croyez-vous atteindre votre but dans un seul coup ou par étapes?

4. Pouvez-vous visualiser votre but? Si ‘oui’, décrivez-la.

5. Quelle est l'importance de votre but? Qu'est-ce que vous êtes prêt à investir? et à laisser?

6. Êtes-vous prêt à vous engager dans une discipline? Si 'oui', combien de temps pouvez-vous facilement y consacrer par jour?

7. Êtes-vous prêt à lâcher-prise de votre '*scepticisme naturel*'?

EXERCICE 6 – intention et temps

1. Quel est le délai raisonnable pour atteindre votre but?

2. Quelle est la fréquence dans laquelle vous pouvez faire le rituel aisément avec votre intention?

Il est plus important de ne pas déroger que de 'faire un grand effort'.

- 1 fois par jour; à quel moment de la journée : _____
- 2 fois par jour; aux quels moments de la journée : _____, _____
- 3 fois par jour; avant chaque repas

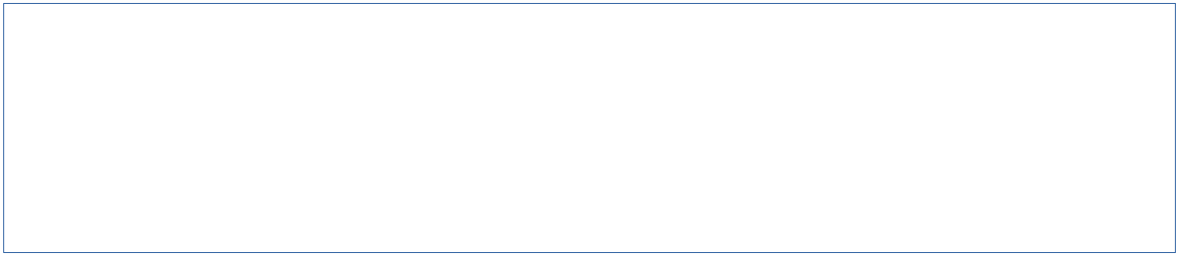
EXERCICE 7 – votre espace de méditation

1. Trouvez votre espace de méditation et aménagez-le qu'il soit inspirant et accueillant pour vous.

2. Trouvez un image (sur internet) qui représente le but de votre intention et accrochez-le au mur de votre espace de méditation.

EXERCICE 8

Écrivez votre intention de nouveau à la lumière de ce que vous avez appris dans les chapitres précédents.



Une fois vous êtes content avec votre intention, écrivez-la sur un carton et accrochez-le également au mur de votre espace de méditation.

EXERCICE 9 - Tonglen

Tonglen (la méditation avec le partenaire karmique)

- Installez-vous dans votre espace de méditation.
- Sentez une lumière blanche émaner de notre cœur: « J'exprime le désir de me sentir bien et d'être libre de toute souffrance. J'apprécie la bonté et l'amour qui émane de mon cœur. »
- Maintenant visualisez la souffrance de l'autre en détail. Imaginez cette souffrance comme un nuage foncé qui l'entoure.
- Inspirez ce nuage foncé dans votre cœur – il va brûler entièrement aussitôt qu'il rend en contact avec la lumière blanche de votre cœur.
- Contemplez maintenant la personne libérée de sa souffrance et réjouissez-vous de cette expérience.

EXERCICE 10 – le Rituel de l'intention

1. Installez-vous dans votre espace de méditation et centrez-vous.
2. Regardez l'image et votre intention pour un moment pour vous brancher sur votre intention.

3. Fermez vos yeux et imaginez pendant environ 10 minutes le processus de guérison en détail (exemple: comment l'eau avec les gouttes d'autoguérison que vous allez boire va dans la région à guérir; comment ce liquide lumineux il se répand en enveloppant toute la région affectée; comment cette région se guérit; comment vous vous sentez maintenant guéri et qu'est-ce que vous pouvez faire ce qui n'était pas possible pour vous avant.
4. Une fois cette visualisation est complète, ouvrez vos yeux et buvez le verre d'eau avec joie et gratitude.

EXERCICE 11 - méditation

Point d'ancrage ou pleine conscience.

1. Trouvez une place et posture dans laquelle vous pouvez être assis confortablement.
2. Prenez des longues respirations, profonds, tranquilles, sans forcer.
3. Choisissez un des deux techniques suivantes:

- 1. Le point d'ancrage**

Détendez-vous sur un objet. Ça peut être la respiration, un objet, le flux des pensées, un mantra, le battement régulier d'un tambour, une prière, le flux des sons, etc. Restez ancrés sur ce point d'ancrage pendant 20'. Ne forcez pas; si vous n'arrivez pas à rester pendant les 20 minutes, commencez avec quelques minutes et augmentez graduellement.

- 2. La pleine conscience**

Observez le flot de vos pensées/émotions sans y adhérer – laissez-les passer comme des nuages dans un ciel bleu. Revenez toujours à l'observateur.

Soyez attentif à ce qui se passe dans votre corps et mental sans juger; si un jugement arrive, dites à l'intérieur « jugement » et revenez à l'observation.