

AIME !

Abécédaire

Inspirant sur la

Meditation

En pleine conscience



A la découverte de plus de 500 mots
(et de leurs commentaires inspirés)
proposés par plus de 400 méditants

Guillaume Rodolphe KAC

coach-meditation.com

meditationvendee.fr



INTRODUCTION

Cet abécédaire trouve son origine dans un jeu collaboratif qui a réuni sur une période d'une année plus de 400 membres d'un groupe privé que j'ai animé publié sur un réseau social bien connu, tous pratiquants de méditation, certains novices, d'autres confirmés, certains simples pratiquants, d'autres instructeurs chevronnés. Le défi était pour les membres du groupe de partager, semaine après semaine, les mots inspirés par leur pratique de méditation débutant par chaque lettre de l'alphabet, de la lettre A jusqu'à la lettre Z. Les 26 lettres ont ainsi été proposées à raison d'une lettre par quinzaine, soit sur un total de 52 semaines, une année entière. Mais les membres de ce groupe n'ont pas fait que proposer un mot, ils ont commenté le plus souvent leur choix, parfois par quelques mots, parfois un peu plus. Certains mots ont été listés sans commentaire. Chaque mot proposé (il y en a plus de 500) est une découverte, chaque commentaire une exploration, une émergence, une fenêtre ouverte sur notre intérieur. Difficulté supplémentaire, une fois que le mot était proposé, la règle du jeu précisait qu'on ne pouvait le proposer une deuxième fois. Cet exercice d'introspection, qui s'est révélé réfléchi pour certains, plus spontané pour d'autres, permet de découvrir sous un angle inédit ce que peut apporter la pratique de méditation dans la vie de tous les jours. Il est à ce titre très riche, je crois. On y découvre de nombreuses facettes de la pleine conscience, son intimité, sa profondeur, sa dimension profondément humaine, mais également les bienfaits qui y sont associés tout comme le défi de poursuivre la pratique jour après jour. Il s'agit à mon avis d'une approche innovante qui n'a jamais été proposée à ce jour sous cette forme.

Certains des mots choisis sont illustrés par des vignettes dont l'intention est de susciter une réflexion, une approche plus profonde des mots choisis. La

couleur, la forme et le choix du thème représenté est une douce invitation à vous laisser aller à une méditation d'exploration des sens. Il s'agit d'un véritable panorama du vécu intérieur de la pratique de pleine conscience, à déguster, avec attention, moment après moment, sans jugement. L'invitation est de vous laisser porter par la musique des mots, par la lumière des phrases, par la beauté des illustrations et des révélations intérieures et peut-être accéder à une dimension inconnue.

Il vous est possible de découvrir cet abécédaire lettre après lettre ou de le feuilleter comme bon vous semble, au gré de vos envies, de votre inspiration du moment.

Il vous est proposé en sus, pour chaque lettre, d'indiquer VOTRE mot inspiré par la pratique de méditation.

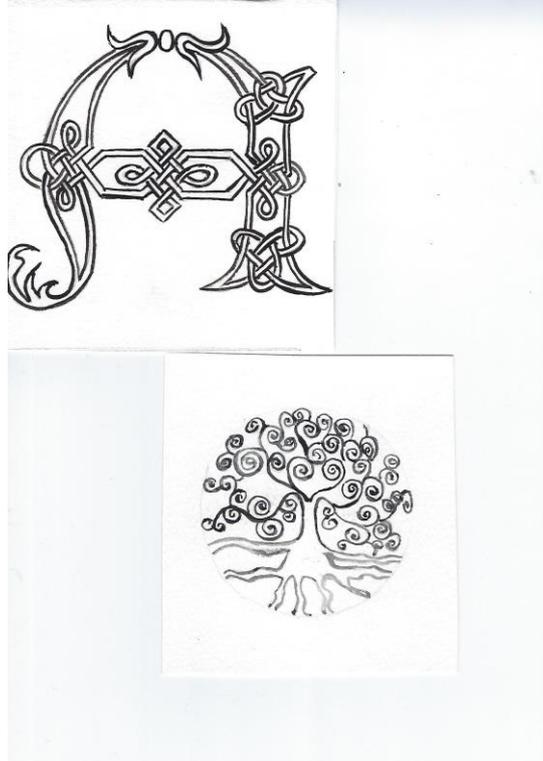
Goûtez, dégustez, laissez-vous transporter en pleine conscience.

Belle découverte.

Que tous les participant(e)s à cet abécédaire en soient infiniment remerciés.

Guillaume Rodolphe

A comme...



Votre propre mot :

Abandon « des idées préconçues et des attentes »

Abnégation « Aimer sans attente particulière, totalement... »

Abondance

Acceptation « de soi. Parce que nous sommes souvent plus durs avec nous-mêmes qu'avec les autres. On se trouve toujours plein de défauts sans voir nos nombreuses qualités. Donc acceptons-nous, nous sommes tous parfaits. »

Accueil « de soi dans l'instant »

Accueillir « la paix en soi parce qu'avec le roulement de vie qui est trop rapide, le travail temps plein, les enfants...quand je prends le temps de m'asseoir sur mon coussin de méditation, c'est justement parce que je recherche une certaine paix intérieure. Je ne veux plus penser à toutes les obligations qui m'entourent... »

Action « C'est le premier mot qui m'est venu. Surement parce qu'il n'y a que dans l'action des choses que l'on peut trouver l'évolution quelle qu'elle soit. »

Admirable « En pratiquant je m'arrête sur la conscience de la beauté de la nature, les couleurs, les formes, les odeurs,... Du coup Je prends conscience de l'admiration de la beauté des choses »

Aimable « La méditation m'a fait re-découvrir ce mot comme étant quelqu'un que l'on peut aimer et à commencer par moi-même...Tout un programme. Se re-découvrir et mieux apprécier sa propre valeur. Mieux s'aimer pour mieux aimer les autres. »

Alignement « Alignement du corps et de l'esprit...le parfait équilibre tout simplement ! »

Allégresse « Comme un état joyeux qui te portes et te fais danser »

Alléluia « Comme allégresse, joie ! »

Alliance « Alliance avec soi-même, avec les autres! Alliance avec son corps, son cœur et son esprit! Avec tout ce qui nous entoure, le sombre et la lumière, avec notre dualité! avec la vie (et ses complications) »

Allongée « dans l'herbe la tête dans les nuages depuis toujours je pratique mais malheureusement pas faisable toute l'année »

Alter ego

Altérité « Car les différences de chacun d'entre nous peuvent être une force »

Altruisme « D'abord parce que je suis handicapée et que ça me fait mal le manque d'altruisme des autres ; ensuite parce que je trouve que la société irait beaucoup mieux s'il y avait moins d'individualisme ; enfin je pense avoir un degré élevé d'altruisme, j'adore aider et en plus je suis une véritable éponge à émotion !! »

Ambiance « Ambiance car lorsqu'on pratique l'ambiance est particulière, agréable, et on garde cette sensation après les séances. Plus on pratique plus on la garde. C'est mon ressenti et celui de mes clients »

Ame « Pour la vastitude que je ressens quand je me connecte à elle »

Amen

Amener « Vers la sérénité »

Amitié « Parce que depuis que j'ai appris à méditer j'ai appris aussi à l'intérieur à me sentir en amitié avec moi-même (Et ce n'était pas du tout le cas au départ). En amitié, au sens de: en lien avec ma présence, et plus en lien aussi vis-à-vis de ce qui est présent à l'extérieur (les autres, mais pas que). Cette sensation intérieure se rapproche pour moi du sentiment profond d'amitié »

« Parce que c'est elle qui compte pour moi. J'ai beaucoup d'amis que j'aime et qui m'aiment. Je crois que c'est le lien le plus solide. »

Amour

Appétit « Pour la vie.»

Arbre

Arrêt sur image « Car une séance de méditation c'est une pause dans le présent, une sorte d'arrêt du temps pour ressentir l'instant, se fixer sur "l'image" du moment. C'est en tout cas un peu comme ça que je le vis... »

Art de vie « car maintenant la méditation m'est indispensable et fait partie de ma vie »

Artiste (de sa vie) « Artiste de ma vie, ou plutôt artisan, je crée le monde intérieur par mes pensées et donc le monde extérieur dans lequel je vis. Je suis totalement responsable de cette création. »

Assiduité « Parce qu'il suffit d'une semaine plus chargée, d'un nouveau projet, pour perdre cette régularité... et les effets ne tardent pas à se faire sentir. Néanmoins, l'enseignement acquis est précieux au quotidien. »

Assise « Parce que c'est la position que je préfère pour méditer. Elle représente pour moi, l'ancrage, la stabilité, le lien entre le ciel et la terre. »

Attention « Parce que c'est le fondement, le cœur et la une des finalités de la pratique.
Attention à soi-même, attention aux autres et attention au Monde »

Attentionnée

Attirance « Pour la force que ce mot évoque. Sur le plan énergétique, spirituel, physique.
Pour ce qu'il représente au quotidien pour moi dans ma pratique, dans mes relations. Il
m'évoque le début de quelque chose »

Attitude

Audace « Parce que méditer, c'est avoir de l'audace, du courage et une liberté d'esprit. »

Aujourd'hui « Parce que c'est le moment présent. Aujourd'hui, je choisis de méditer, hier,
demain ne comptent pas dans ma présence de ce moment-ci. Aujourd'hui, pour donc
privilégier le moment présent, le chouchouter..... Aujourd'hui pour me ramener là où je
suis.... Aujourd'hui pour ne pas me tracasser des manquements d'hier et des futurs et
éventuels soucis de demain.... »

Aurore « Un moment magique, source d'énergie et de renouvellement. Un moment de
sérénité où on a envie de se fondre avec l'absolu »

Authenticité « Etre authentique avec soi-même., être vrai et honnête, regarder ses ombres
sans jugement avec amour et bienveillance pour avancer sur son chemin.

Avenir

Aventure « Parce que je considère cette découverte comme une de mes belles aventures de ma vie.... Je suis partie "à l'aventure" sans savoir comment démarrer, où cela allait me conduire, ce que j'allais découvrir, qu'est-ce que cela allait changer dans ma vie.....Et cette aventure se répète jour après jour, c'est toujours un peu d'inconnu.... »

Z comme...



Votre propre mot :

Zafu « la méditation peut se pratiquer bien installée sur un Zafu »

Zazen

Zèbre « " C'est bon pour toi", m'avait dit cette sage-femme, pour m'inviter à apprendre à méditer, il y a quelques années ... »

Zen « comme zéro émotions négatives »

Zeste « un bon zeste de méditation a parfumé ma vie de moments beaucoup plus délicieux »

Zénitude « Tout un art! »

Zigzags « font mes pensées durant la méditation »

Zone de confort « que l'on doit souvent quitter lors d'une méditation »

Zoo « la grande animalerie de la Comédie humaine!»

Zoom « comme le focus que nous aimons mettre sur les temps de pleine conscience »

Zut « quel long chemin que celui de la pleine conscience »

En savoir plus sur Guillaume Rodolphe KAC

Guillaume Rodolphe KAC est médecin, instructeur en méditation de pleine conscience et formé à la Psychologie positive.

Il pratique la méditation de pleine conscience quotidiennement depuis plus de 15 ans.

Il a suivi le parcours d'instructeur en méditation de pleine conscience depuis 2009 ([MBCT](#) et [MBSR](#)).

Il participe régulièrement à des retraites en silence pour approfondir sa pratique.

Il est [membre actif](#) de l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM).

Il adhère à la [charte éthique de l'ADM](#).

Il a accompagné depuis 2010 plus de 350 personnes afin de soulager leur stress, réduire leur anxiété, canaliser leur mental et les aider à gagner en sérénité.

Il anime les sites www.coach-meditation.com et www.meditationvendee.fr.

Il propose des programmes de [formation online](#) de méditation de pleine conscience et de psychologie positive.

Pour rester connecté :

[> Page Facebook](#)

[> Groupe Facebook](#)

[> Sur LinkedIn](#)

[> Chaîne YouTube](#)

En savoir plus sur Sandra K

Sandra K est autodidacte en peinture. Elle pratique l'aquarelle depuis plusieurs années. Elle peut être contactée via son site : <https://aquarelle-sandrak.jimdofree.com/>

**Si vous souhaitez prolonger cette lecture
et découvrir l'intégralité de l'abécédaire,
[Cliquer sur ce LIEN](#)**

Le tarif est de 8 € seulement !!!

pleine
conscience
BONHEUR
CONCENTRATION
OBSER-
VATION
OBSERVER
VIGILANCE
BIEN
réflexion
technique
ÊTRE la prise
serenité
OUVERTURE
inspiration esprit
respirer ANTI-STRESS souffle
attention **CONFIANCE**
POSTURE réaction
santé remède **CORPS**
ici et **patience** calme mental **action**
maintenant **instant** détente
présent relaxation
pratique sensations
gérer ses peurs bienfaits
respiration **acceptation**
style de vie **apprentissage** vital
art de la méditation