



Crédit photo : Mathilde Valverde

MEDITATION

À la fois la plus ancienne et la plus contemporaine des pratiques, la méditation offre de nombreux bienfaits pour la santé, la connaissance de soi et le développement de l'esprit.

Méditer régulièrement apporte de précieux bénéfices. En voici quelques-uns :

- ⊙ Apaiser l'agitation et développer le calme intérieur
- ⊙ Diminuer le stress, les peurs, l'angoisse
- ⊙ Libérer les émotions bloquées
- ⊙ Cultiver un esprit stable et concentré
- ⊙ Prendre de la hauteur sur le quotidien
- ⊙ Retrouver de la disponibilité intérieure
- ⊙ Se mettre en paix avec certaines parties de soi, avec certains événements
- ⊙ Mobiliser nos forces et ressources intérieures

Si vous souhaitez pratiquer la méditation,
vous pouvez le faire au Centre en groupe
et/ou chez vous en solo.

> Les séances collectives ont lieu tous les lundis soirs, au Centre, de 19h à 20h.

Au cours des séances, nous commençons avec quelques exercices préparatoires, pour installer la posture, la respiration, la concentration. Puis nous posons une intention et chacun s'immerge dans le silence.

La pratique proposée n'est pas une méditation guidée sur toute la séance.

La deuxième partie est un temps d'écoute et d'accueil intérieur. Simplement présent à ce qui se passe, nous accueillons les mouvements intérieurs, les émotions, les tensions. Nous laissons le silence et la détente se diffuser.

La pratique se fait dans une atmosphère légère et bienveillante, où chacun expérimente à son rythme.

Ces séances peuvent être prolongées chez soi, pour plus de régularité encore.



> Pour pratiquer chez vous, voici quelques clefs :

- La posture : assis, en tailleur, ou sur une chaise, peu importe tant que vous êtes installé confortablement et pouvez rester dans cette position le dos droit, sans être tendu. La position allongée est une invitation au sommeil dans laquelle il est plus difficile de rester éveillé.

- Le lieu : choisissez un lieu calme où vous vous sentez bien, où vous ne serez pas dérangé.

- Le moment : l'idéal est de choisir un moment précis, pour ne pas reporter, ou négocier intérieurement. Installer une habitude est plus facile en se donnant rdv à heure fixe.

- La préparation : il est bénéfique de faire quelques mouvements, étirements ou auto-massage, pour se mettre en condition.

Puis on s'installe dans la posture immobile et on place l'attention sur la respiration. On réunit notre concentration en respirant, naturellement, sans forcer.

On laisse passer les pensées, comme des nuages dans notre ciel intérieur, sans les retenir, sans les commenter, sans les laisser nous embarquer. Ce qui arrive quand même. Dans ce cas, quand on prend conscience que notre esprit vagabonde, on ramène la concentration sur le souffle.

On accueille les émotions qui se manifestent. On les laisse passer, toujours concentré sur le va et vient du souffle.

Petit à petit, les phases de concentration, de présence à soi, s'allongent tandis que les phases de dispersion s'écourtent. C'est ainsi que l'on s'immerge de plus en plus longtemps dans la méditation.

Et rappelez-vous, il n'y a pas de mauvaise méditation. Prendre un temps pour respirer en silence est bénéfique, même si les pensées s'agitent en tous sens, même si vous avez la sensation de ne pas trouver le calme. Parfois, c'est seulement en sortant de la méditation que la détente se fait sentir.

De même, il n'y a pas de moment parfait. C'est précisément quand on est très occupé qu'on a le plus besoin de s'arrêter un instant. Donc inutile d'attendre les vacances ou une accalmie dans votre quotidien pour commencer à méditer.

C'est en prenant rdv avec soi régulièrement que l'aisance s'installe. Les bienfaits se déploient et rayonnent au quotidien.

Bonnes méditations à vous.

