

Méditation





La méditation comme art de vivre

La méditation connaît ces dernières décennies un déploiement important en Occident. Cet intérêt croissant est sans doute à mettre en rapport à l'intensité du mal-être qui saisit le monde occidental :

Les êtres humains y sont très souvent soumis à des pressions intenses avec une obligation assez déshumanisante d'efficacité, de tout savoir « gérer » et contrôler, y compris sa propre vie, celle de sa famille, de ses collègues...



La méditation apparaît comme une réponse à ce mode de vie en nous apprenant à être tels que nous sommes, à nous poser et respirer. Les scientifiques en ont mesuré les effets bénéfiques.

En apaisant notre esprit, notre état d'être, elle nous permet de renouer avec une certaine confiance et bienveillance envers soi, les autres et le monde.



La méditation proposée dans l'association

C'est une pratique accessible à tous (débutants ou non) qui, tout en s'inspirant de ses racines bouddhiques (et notamment de l'enseignement du Maître Chogyam Trungpa) nous invite à méditer tels que nous sommes, aujourd'hui, en Occident, au XXIème siècle.

Issue de l'École de Méditation fondée par le philosophe et écrivain Fabrice Midal, c'est une approche progressive, un cheminement à travers 3 aspects complémentaires de la méditation :



La Pleine Présence, la Confiance en la Vie et l'Amour Bienveillant

Chaque séance est une vraie rencontre avec soi-même et avec les autres et comporte 2 temps principaux :

- Un temps de préparation à la méditation afin de se poser, s'ancrer et se connecter avec soi, les autres et l'environnement.
- Un temps de méditation guidée.

Ainsi méditer, c'est apprendre à être présent avec tendresse et confiance, en faisant la paix avec nous-même et nos blessures et en entrant en relation de façon plus juste avec les autres.

