

# Méditation : à la rencontre de soi

Du 8 au 10 mars 2019

Pour introduire ce stage, quelques définitions :

« Méditer, c'est mettre de côté tout ce qui entrave la montée des forces créatives » E. Cayce

« Méditer c'est se familiariser » culture tibétain.

« Méditer c'est éduquer le soi » sanskrit.

La méditation se trouve MAINTENANT, dans le moment « présent ».

Pour arriver là où en fait nous sommes déjà, on se déplace du « penser », vers le « sentir », puis « l'être ». C'est là où la méditation commence.

Naturellement, nous devons nous relaxer et nous centrer afin d'être capable de devenir plus présent, pour pouvoir entrer dans la véritable méditation.

Nous faisons cela à travers le travail de la respiration. On s'assoit, on détend le corps, et on gagne en confort. On équilibre sa position, droite et détendue, et on prend quelques profondes respirations, avec de longues expirations. On donne ainsi l'information au corps que l'on démarre « le business ». Et on se concentre sur le ressenti de la respiration, ne pas « se penser respirer » mais « se sentir respirer ». Profondément.

Cela nous guide vers l'absorption et le détachement de l'esprit d'analyse. On modifie nos ondes cérébrales de l'état bêta à l'état alpha ou plus profond encore. Plus on se détache de ce que l'on peut appeler « égo » ou personnalité, plus on touche une autre dimension de soi. On laisse de côté le dualisme et le conditionnement, et on entre dans le jardin...

Comme dit Rumi, grand maître soufi,  
« il y a un jardin au-delà du bien et du mal, rencontrons-nous là. »

Méditer est une chose que l'on apprend comme marcher, accessible à tous.

Durant ces trois jours de stage, nous nous concentrerons sur la méditation « mindfulness », inspirée de la méditation vipassana.

Les pratiques se feront sur 2 sessions par jour de 3h, qui alterneront des méditations assises et des méditations debout et en marchant, les yeux ouverts ou fermés. Ces méditations ne sont pas guidées mais soutenues et orientées à l'aide d'exercices spécifiques. Chaque session se termine par un temps d'échange.

Durant les deux premiers jours, nous aurons la chance d'accueillir également Philippe Boyau qui proposera des séances de relaxation guidée.

La participation se fait sur les 3 jours (adaptable si besoin), de 9h à midi puis de 14h à 17h. Un simple repas sera proposé le midi.

Tarif : participation libre, donc bienvenus pour le soutien des projets autour de la méditation au Folastère.