

Initiation à la pratique ,

« Méditer c'est faire de la place dans son coeur pour mieux accueillir la réalité »

C'est un acte d'amour. C'est un parfum particulier à sa journée ...

Nous rassemble, unifie, intègre

Aimer en hébreu = « connaître par les mains reliées au coeur »(mains en parapluie)

Faire de la place dans son cœur, nous mêle à l'espace , nous sort de nous –même

C'est se poser

C'est accorder des vacances à son esprit

Gagner la densité du temps par l'expérience d'une présence vraie et inconditionnelle ;la

M donne une consistance au temps, liée à la mémoire du passé et ouvert au futur

Méditer c'est ouvrir la porte au monde

Méditer c'est se rencontrer ...et rencontrer nos besoins , s'apprécier, s'accueillir

Méditer nous permet de synchroniser corps et esprit

Méditer , c'est une expérience qui nous imprègne , nous transforme qui oeuvre en nous

C'est ne pas savoircar tout se transforme en ne faisant rien

Méditer c'est apprendre à écouter

Méditer c'est l'expansion de l'expérience

Méditer c'est tout l'univers qui se pose sur toi...

Elle repose avant tout sur le rapport entre notre corps et notre esprit et respirer c'est déjà mettre un pont entre euxc'est une transmission gestuelle par le fil tendu entre ciel et terre .

Le souffle permet d'accéder à ce qui est ; même si les pensées se précipitent dans le mental quoi qu'il arrive en étant tout simplement attentif à ce qui se passe .

Déjà dans l'inspiration il accentue notre regard intuitif et nous fait abandonner la fixation mentale .

Le dos droit,(cette droiture ouvre à beaucoup de sensations) les plantes de pieds reposent au sol, sur la terre et se sentir droit comme érigé par un fil invisible du sommet du crâne avec les mains sur les cuisses en parapluie .

On touche la présence avec son corps

On laisse le corps mieux être à l'aise en l'écoutant, en le respectant....et on touche son cœur Et la peau implique une rencontre .

Elle donne la sensation concrète que notre respiration et nos battements de cœur se dilatentpour sortir du filet du temps et de l'espace .

A l'inspir nous recevons, à l'expir nous donnons et avec cet air qui rentre, qui sort et voir comment il ouvre le corps et se dissout dans l'espace, La respiration, s'ancre et bouge ; est tout le temps en mouvement. « Spiritus », « Spiro » = souffle vitales
« spero » = j'espère

Dans la respiration, l'homme s'ouvre et se ferme, se donne et se retrouve....

On s'oublie....

LE CORPS EN EVEIL

Ouvert à la présence corporelle, sensitive, par l'attention à l'espace ouvert des sens
Revenir au corps permet à l'esprit de s'exprimer

La respiration est un point de repère qui nous invite à rester dans le présent , ne plus être dans un bavardage mental revenant au présent sans y penser ; abandonner le souci de tout contrôler, apprivoiser l'esprit et ne plus lutterEn respirant on se relie au haut et au bas de la vie, et ceci est plus vaste, plus dilaté ; et cela nous aide à voir de manière concrète ce que nous traversons sans vouloir nous débarrasser de ce qui nous plaît pas car le cerveau humain a la capacité de se renouveler, se transformer, (et la transformation aide à la transformation du monde) de changer (NEURO-PLASTICITE)

Car c'est en passant par le corps que l'on peut le plus aisément retrouver ce que nous sommes en train de vivre, et que si souvent nous n'arrivons plus à repérer, à éprouver, à qualifier. Et par là, il est possible d'apaiser nos tensions et nos difficultés.

Entrer en rapport à son corps vif qui est avec celui que nous habitons, être présent à soi, au monde, aux choses et aux autres et prendre sa place avec ce corps qui n'est plus un vêtement hors de nous

Ecouter la perception du temps qu'a le corps.....

Notre être (corps – esprit) ; c'est une présence sans aucun but, sans visage, sans utilité, au delà de tous conditionnements juste habiter son corps à ce qui se vit, ce qui se pense, dans un ressenti ouvert, , et curieux dans une position de droiture qui précède la pensée, la parole. On libère tout

On s'unifie à soi, dans notre assise corporelle : le poids du corps pose dans le bassin, et cela devient plus ample , jusqu'à ressentir un soulagement...et en même temps c'est comme un enracinement

Tout s'imbrique dans nos dimensions, physiques, sensoriels, émotionnelles, affectives
En ne faisant rien , on transforme tout ...c'est plus intense dans nos désirs, émotions, capacités sensibles ...

Apprendre à méditer c'est un état d'esprit de la perception, de la communication

Dans la M notre cœur est à nu , avec une sensation de tendresse....

On devient plus humain, plus vaste, plus simple ; c'est un surgissement de la vie

notre corps. C'est à partir de la perception, de ce que nous voyons avec nos yeux, de ce que nous entendons avec nos oreilles, de ce que nous touchons avec nos mains, bref, c'est à partir de notre expérience sensorielle du monde, des autres et de nous-mêmes, que nous créons les conditions de possibilité de la réflexion. Sans corps, il n'y a pas de pensée. Et souvent, trop souvent, quand on fait de la philosophie, nous l'oublions.

Notre méthode holistique, qui prévoit l'articulation d'une pratique artistique avec une discussion verbale, place le corps perceptif au coeur des processus constitutifs de la pensée.

La M permet la **pensée créative**. Cette dernière s'identifie avec l'apport d'idées nouvelles et originales, permet de créer des relations entre les idées mêmes, et un lien avec les deux autres pensées fondamentales selon M. Lipman :

c'est bien en passant par une dimension sensible et corporelle qu'on enclenche un retour aux sources de la pensée, ce qui permet la naissance d'un questionnement philosophique incarné dans le **geste créatif du corps** et donc une exploration des concepts différente.

LES BIENFAITS

Des études scientifiques ont démontré les bienfaits de la M sur la santé de notre esprit avec des effets sur les ondes Alpha .

Il a été découvert la présence de neuropeptides qui pénètrent chaque cellule de notre corps ; les ondes cérébrales s'harmonisent entre elles ce qui accroît la capacité d'attention, l'aptitude à mémoriser . Elle développe aussi la connexion des circuits cérébraux, et sur l'ensemble du corps ; le système immunitaire est transformé et sollicite le cortex sensoriel et moteur, le cortex antérieur et les régions pariétales pour finir par le cortex préfrontal .

Il y a un développement plus important de l'hippocampe (mémorisation, vigilance, adaptation à son environnement) .

On ré-ouvre le rapport au temps ; la méditation donne une consistance au temps lié à la mémoire du passé et ouvert au futur....

C'est se reposer du projeté, du calculé, c'est un retour au discret, à l'effacé, on est détourné de soi, c'est habiter les secondes, on est plus vivant, fluide, en apprivoisant le silence, l'espace...

En confiance à ce qui se manifeste, ; nos pensées sont aussi des intentions, des impulsions, d'énergie , des ondes d'informations

La pratique de la M s'occupe seulement de la névrose fondamentale de l'esprit, de la relation confuse entre nous même et nos projections, de notre relation aux pensées et ainsi les voir juste comme de simples pensées . Ne pas les nourrir , ne pas leur fournir de l'énergie . Et de solide, les complications deviennent transparentes . Et on commence à apprécier la simplicité de la pensée et en voir la qualité transparente .

La M assise exige d'être combinée avec une pratique de la conscience psychique qui s'élargit et télécharge des informations vibratoires nouvelles et on commence à faire l'expérience d'un espace formidable car on a plus à s'observer lourdement .

On utilise tout ce qui survient dans la condition de l'esprit car l'attention est le processus consistant à établir une relation directe, précise et définie avec nos situations .

Etre dans la direction d'une absence de choix dans les situations . Elle dispose de son propre espace, de son propre environnement. Elle est l'avant garde de la conscience = Acceptation des situations vitales telles qu'elles sont .

On s'assoit, le dos droit, et (rendre la pensée dans sa portée verticale = L'ECOUTE et

considérer ce qui se passe suffit à le transformer) laissant tomber les bras et reposer les mains sur les cuisses en parapluie avec les jambes tendues que nous croisons sans but sans rien attendre, on se pose, se détend et dans le souffle, on abandonne ses pensées, on dissout la confusion .

Il y a une déstabilisation , on se sent un peu insécurisé, et c'est peu confortable mais plus vivant et se confronter à ce qui nous entrave et se défaire de nos auto-illusions, de nos peurs (la conscience du temps a ses racines dans la peur) en se dénudant devant le monde avec l'ouverture du coeur....

On s'oublie, bienveillant à soi, accepter ce qui nous gêne, désapprendre ce qui nous entrave et voir ce que l'on est de mieux

Dans le silence, on prend le risque de ce que l'on ne sait pas et de se plonger dans l'inattendu....

La synchronisation des millions d'échanges c/o et d'influx neuronaux traduit l'intelligence sup qui régit notre univers, notre corps .

Joie c/o , vibration d'amour dans chaque espaces de structures véhiculaires, avec une configuration de l'architecture c/o, intra-c/o et corporelle

LA M pour tous

En rapport à notre expérience avec sincérité qui développe nos forces de résilience , de transformations à nos problèmes

C'est entrer dans son esprit, son cœur, ses émotions ...c'est simple

Dimension de présence au monde vivante et réelle .La Goûter, la reconnaître n'importe où , n'importe quand .

Vivre dans l'instant présent relie à tous les aspects de notre vie , c'est concret .

Pratique des 4 forces

Qui mobilise nos forces, et nous rend , disponible, joyeux, actif à tous les instants quotidiens .

ECOUTER : tout ce qui se présente à vous : bruits sons de la pièce ou dans la nature à tout le champ et nous aide à entrer dans cette dimension méditative .

Comment sont les sons dans l'espace, s'ils sont agréables ou non sans s'y attacher ; être disponible et ouvert .

Ancrage corporel : assis , le corps se pose sur la terre avec sa densité sa substance , son poids et trouver notre verticalité qui nous rend alerte, notre immobilité en se simplifiant .

Aérer avec attention sur notre respiration ; mouvement de la vie

Faire face à tout ce qui vient sans projet , juste accueillant , disponible , prêt au surgissement

Ces ' forces jouent ensemble et séparées aussi

Se libérer de toutes nos croyances , abandon de projet d'efforts et de toutes exigences qui nous taraudent

Nos émotions

Si pensée, douleurs ,peurs , fatigue ; revenir à sa dimension ; approcher de ce que nous sentons ... ça grince où , de quelle forme, de quelle couleur, de quelle texture de quelle température

La nommer : Peur ?frustration, ? tristesse ? colère ????