

Meditation



I Les différentes approches

Les méditations proposées à Chine et Santé s'appuyaient jusqu'à présent sur

- les **enseignements taoistes** dans un objectif thérapeutique.

Ce précieux outil de guérison par la concentration paisible est bien entendu maintenu, mais il s'ouvre à partir de 2012 à

- d'autres "techniques" de visualisation et de décontraction suivies en **Inde** à Madurai Ashram (yoga Sivananda), Aurobindo Ashram (techniques poursuivies et enseignées par les disciples de Mère et d'Aurobindo) ou encore shivaïste dans leur aspect traditionnel,
- celles inspirées des leçons essentielles de l'Ayam **Je Suis**, qui réunissent la plupart des thèmes et techniques orientales et occidentales dans les discours traduits par Mr Ballard.

L'objectif de la méditation peut devenir alors celui de purifier plus que son corps, mais tendre à nourrir son cœur et son esprit, par la concentration sur des thèmes communs à toutes ces pratiques tels que

- **les qualités de paix-lumière- amour-non attachement-perfection- joie...** accueillies et conservées en soi dans le silence (sans se préoccuper d'en donner une définition)
- **l'émission répétée de sons** émis à voix haute ou en pensée, comme les vibrations OM et celles des chakras individualisés)
- **la visualisation de symboles, couleurs, ou sceaux**, rattachés à l'ouverture des centres vitaux (ou chakras) et de leurs canaux (méridiens, ou nadis) afin d'harmoniser les voies énergétiques , fortifier les centres de la vitalité, purifier le corps et le mental, développer le calme et la vision en termes de sensibilité intérieure.
- dans la méditation taoïste : l' énergie de guérison est développée par la

concentration paisible sur chaque zone, tissu, organe selon un **parcours précis de complète décontraction du corps**, puis en fixant l'attention sur zone particulière à traiter en y conduisant son attention et son intentions positives. Cette technique fait partie des **méthodes thérapeutiques** pratiquées dans les hopitaux chinois.

II . Pourquoi proposons nous trois méditations

Toute construction et élévation passe par le corps physique. Le corps physique est la base fondamentale de la construction de notre santé liée à l'attention que nous devons lui apporter dans notre mode de vie alimentaire, le rythme équilibré entre les phases de sommeil et d'activité, les exercices au grand air, les pratiques énergétiques et l'art de cultiver des intérêts intellectuels, sa sensibilité et créativité, son monde émotionnel...toutes nos émotions sont reliées à nos organes, à notre coeur, à notre cerveau, à la circulation des fluides corporels.

- La circulation de nos substances vitales, appelées les **3 trésors** en médecine chinoise (sang- "eau"- énergie) peut s'affiner grâce à notre qualité de vie et au travail méditatif visant la vacuité, permettant de passer de la guérison du corps à celle des émotions perturbées, qui génèrent souvent la maladie, et de les transmuter en énergie de paix, puis d'amour...afin de réaliser son identité spirituelle.

La méditation implique donc les trois aspects de l'homme dans sa globalité indivisible pour mieux retrouver son **Unité** physique, mentale et spirituelle (ou trinité corps, coeur, esprit). Elle nous relie à notre nature profonde, mais aussi à toutes ces énergies qui nous entourent, nous portent, nous nourrissent: la Terre mère et ce vaste Ciel, éternels réservoirs auquel nous pouvons puiser notre force de vie, et nous relier à l'énergie divine, appelée aussi amour divin.

Elle nous permet aussi de mieux nous relier à nos frères humains, elle nous conduit à prendre conscience de notre même appartenance à une terre généreuse qu'il faut respecter et défendre avant qu'elle ne s'épuise, et de la nécessité à transformer les relations de conflit en complicité avec soi-même, en relations sincères d'entr'aide avec les autres, de compréhension, de non jugement, d'amour et de respect... nous vous dévoilons ici les convictions de Chine et Santé et ses objectifs profonds derrière l'enseignement et la voie thérapeutique.

- Trois méditations, 3 pays, 3 aspects
- ✓ La Chine, dans son aspect thérapeutique et énergétique incontestable,
- ✓ la thématique de l' Ayam (révélée aux Etats Unis), qui propose un travail sur toutes les qualités émotionnelles de l'être lié à notre volonté de transformer nos faiblesses, erreurs, conditionnements en force d'amour, de paix, de compassion, de non -jugement,

- ✓ l'Inde où chaque pas est fait comme une prière adressée avec dévotion à la lumière divine pour qu'elle éclaire notre chemin avec la conscience de l'esprit "saint" sans décrets autres que de saluer chaque jour le soleil (intérieur) avec les asanas (postures de yoga), la méditation sur la paix en demeurant attentif et silencieux au niveau des chakras du coeur ou de la tête (coronal),
définissent pour nous cette trilogie corps-coeur- esprit en devenant les outils de transformation avec lesquels nous vous proposons de nous réunir
3 fois par mois.

III. Les jours de méditations sont les lundi

- **premier du mois:** méditation précédée de mantras shivaïstes (INDE), sur le thème des sons, des visualisations, de concentration sur l'objet (concept, zone, respiration...) avec Catherine
- **troisième lundi du mois:** méditation avec Sébastien, portant sur les leçons essentielles de l' Ayam.
- **Chaque nuit de pleine lune (*) :** trois pratiques de méditation taoïste se suivent d'un lundi sur l'autre et se renouvellent en boucle, avec Catherine :
 - 1) ***mang yueliang jingong*** (méditation de pleine lune), ou: comment atteindre la vacuité par la décontaction totale du corps et la visualisation de la lumière-
 - 2) ***méditation de la fleur aux 8 couleurs:*** visualisation par les couleurs dans chaque centre vital principal
 - 3) ***ziran jing gong:*** méditation sur l'essence de la Nature profonde

Ces méditations sont toutes précédées de la récitation chantée de mantras taoïstes.

(*) : si la pleine lune est très proche du premier lundi, la faveur est donnée ce même lundi à la méditation taoïste, ramenant le nombre des méditations à deux dans le mois.

IV La méditation est une affaire de concentration.

Pourquoi cela fonctionne

En réalité, toute la journée, quantité de pensées se succèdent sans répit dans notre esprit, qui peuvent augmenter considérablement le niveau de stress et de tension quand nous nous laissons, souvent, dominer par elles.

Développer son attention et sa concentration permet de contrôler ce flot de pensées et de prendre du recul par rapport à elles . Nous parvenons à être plus présent à ce que nous sommes en train de faire, à être d'avantage à l'écoute de notre corps et de nos aspirations plus profondes. Nous levons le voile des incompréhensions, des tensions internes, des contradictions et des mensonges que nous nous faisons à nous-même.

En développant notre capacité d'écoute pour nous même, nous devenons également

plus tolérants, plus compréhensifs, plus sociaux, plus doux et plus à l'aise avec les autres.

En comprenant les mécanismes qui nous habitent et qui nous animent, nous apprenons à nous accepter tels que nous sommes réellement avec nos qualités et nos défauts. C'est un premier pas vers la réalisation du bonheur et une plus grande sagesse à laquelle nous devons plus qu'aspirer mais accéder pour construire ce monde meilleur qui nous délivre de la souffrance, de la maladie, de toutes ces inégalités intolérables.

V. Les bienfaits de la méditation (*références sur passeport santé...*)

Développement très net des capacités mentales et notamment de la concentration et de l'attention. Les méditants sont plus agiles mentalement, plus vifs que la moyenne. Ils sont capables d'intégrer et de comprendre rapidement des problématiques très complexes et sont à la fois créatifs et structurés mentalement.

On remarque également des différences marquées au niveau des comportements. Les personnes pratiquant la méditation sont plus douces, plus soucieuses des autres, plus sociables et plus calmes. Des études sur le stress ont montré que les méditants possèdent un niveau de stress de 30 à 40% inférieur à ceux qui ne pratiquent pas la méditation et qui possèdent un style de vie comparable. Les méditants sont moins enclins à la colère et à la dépression. De nombreux psychothérapeutes utilisent d'ailleurs la méditation dans leurs thérapies contre la dépression.

On observe un renforcement du système immunitaire, une hausse de 20 à 30% des anticorps, une augmentation des cellules souches dans le sang. La méditation contribue également à réduire le taux de cholestérol dans le sang et la tension artérielle.

Ce ne sont ici que quelques uns des principaux bienfaits qu'apporte la pratique régulière de cette discipline. La finalité ultime de la méditation étant l'atteinte du bonheur parfait et inébranlable face aux aléas de l'existence. Ce bonheur pouvant être atteint par une compréhension et une acceptation totale de nous-mêmes, des autres et de notre environnement au sens large.

VI Méditer en groupe est très porteur. Nos énergies se soutiennent et se décuplent. Aussi avons nous choisi de terminer chaque méditation par la formation d'un cercle relié par les mains placées l'une au dessus de l'autre, les énergies se reliant pour formuler sans les disperser pour mieux les élever, des pensées de paix, d'amour, de guérison, de libération

VII Prix (*)

adultes : 10 euros la première séance , et 5 € les suivantes - durée: de 1h à 1h30

enfants: 2€ - durée : 30 minutes

(* Ces sommes ne sont pas réclamées mais sont versées de votre plein gré (sous votre libre-arbitre) dans une boîte prévue à cet effet, dont la totalité est reversée chaque année à un organisme humanitaire que vous pouvez également nous aider à choisir

MEDITATION ENFANTS

Très bénéfique pour les enfants, son initiative s'adresse surtout aux parents qui souhaitent favoriser en eux toutes les bonnes dispositions déjà évoquées, et comprennent l'intérêt de ces disciplines dans le processus d'évolution intérieure et comportementale.

Sébastien MAST anime ces méditations de façon ludique, en appelant l'imagination créatrice, base de la visualisation, **Chaque vendredi à 18 heures**



