

ZAZEN

Lundi	9H-10H	Salle des associations
Nos animateurs 	Louis Bachelet	04 66 56 94 72
		

ZAZEN (Du Japonais ; méditation assise)

Il existe de nombreuses idées différentes, voire contradictoires à propos de ce qu'est la méditation.

Mais l'approche fondamentale est la nécessité, pour le méditant, de comprendre la nature de son mental plutôt que de batailler avec lui.

Comprenez bien que la méditation n'a rien à voir avec la vie d'un moine ou ascétique qui cherche à se couper du monde comme s'est trop souvent perçu.

Cela ne procède pas non plus d'une croyance ou d'une religion.

Il s'agit simplement d'un exercice mental qui, pratiqué régulièrement, vous amènera à une vigilance intérieure et une pleine conscience dans le moment présent.

Au sens ultime, la méditation n'est pas une technique mais plutôt une compréhension, une prise de conscience de ce que nous sommes réellement.

Cette compréhension ne peut s'obtenir que par une pratique régulière.

Jusqu'à ce que l'expérience ne soit plus ponctuelle mais devienne une part intrinsèque de nous même, comme la respiration.

La méditation nous aide simplement à ne plus être esclave de ce monde de pensées et d'émotions mais à en devenir observateur,

Témoin silencieux qui acquiert la faculté naturelle de comprendre à tout moment ce qui se passe en nous et de l'accepter, sans négation ni conflit intérieur.

La méditation est actuellement introduite dans le milieu médical pour le traitement des états dépressifs, afin que la personne puisse comprendre par elle-même ce qui lui arrive.

S'étudier soi-même, c'est s'oublier soi-même.

Et s'oublier soi-même c'est s'ouvrir aux autres.

Si vous vous sentez bien, ouverts aux autres, à la fois sensibles et détendus.

Vous êtes sur la bonne voie.

Nous vous invitons à venir voir et non pas croire.