

# *SUGGESTIONS PRATIQUES*

## *« Méditation Vague d'Amour et de Paix »*

Quelques suggestions possibles également si vous débutez et que vous souhaitez pratiquer seul-le ou avec d'autres personnes débutantes une méditation non rattachée à une tradition en particulier. Prenez ici ce qui vous inspire et vous aide :



### *1/ Pour débiter*

- \_ Débutez par une pratique physique dynamisante : marche, yoga, chi qong, danse,...
- \_ Prenez une posture confortable, assise ou debout, dans une verticale souple,
- \_ Fermez les yeux et prenez le temps de détendre chaque partie de votre corps en prenant des respirations amples et profondes,
- \_ Ancrez-vous en prenant conscience des parties de votre corps au contact avec le sol, du poids de votre corps, et si cela vous correspond, visualisez vos racines allant dans la terre.
- \_ Centrez-vous sur votre respiration pendant quelques minutes en laissant les pensées et émotions se déposer et s'apaiser, Rendez-vous présent à la source de Paix en vous.
- \_ Si cela vous parle, vous pouvez vous relier par le cœur à vos guides intérieurs (Jésus, Bouddha, tel-le maître spirituel-le, tel-le ancêtre avec qui vous sentez un lien profond, votre ange,...), à votre communauté, votre sangha, vos amis spirituels

### *2/ Différentes possibilités*

- \_ Centrez-vous sur votre cœur et visualisez une Source d'Amour et de Paix qui coule de façon illimitée vers le reste de votre corps, vers tout votre être, puis petit à petit vers le monde extérieur.
- \_ Sur vos inspires, visualisez et ressentez que vous inspirez de l'Amour et de la Paix, et sur l'expire suivant, visualisez et ressentez que cette Paix et cet Amour se déposent, s'installent en vous. Reprenez l'inspire dans le

même élan, puis sur l'expire suivant, visualisez et ressentez que cette Paix et cet Amour passe à travers vous et se diffuse dans le monde extérieur. Expérimentez que vous êtes un canal. Vous pouvez accompagner cela par des gestes avec vos mains : sur l'inspire les mains montent vers le Ciel, sur le 1er expire elles redescendent en étant orientées vers vous, puis de nouveau elles montent sur l'inspire, et sur le 2nd expire elles redescendent en étant orientées vers l'extérieur

\_ Vous pouvez utiliser un mantra. Par exemples : « Maranatha » qui signifie « Seigneur viens ! » en araméen, qui est utilisé par la communauté mondiale de méditation chrétienne (voir site), « Om Mani Padme Om » qui est un mantra d'ouverture du cœur dans la tradition bouddhiste, ou tout simplement « Amour et Paix ». Une possibilité est d'inspirer en silence, puis de prononcer intérieurement ou à voix haute le mantra sur l'expire. Vous pouvez également utiliser des mantras chantés.

\_ Visualisez qu'une lumière douce et puissante empreinte d'Amour et de Paix vous traverse, que vous êtes tel-le une bougie dans l'obscurité, qui reçoit et rayonne autour d'elle, et visualisez que vous vous reliez à d'autre

\_ Faites le calme en vous: soyez présents simplement de façon bienveillante à tout ce qui est. Connectez vous à la Paix et à l'Amour en vous. Laissez-vous imprégner de ces qualités. Savourez. Laissez se diffuser la Paix et l'Amour à travers vous, autour de vous.

### *3/ Dans tous les cas*

\_ A 19h, expérimentez de vous relier par le cœur à toutes-tous les personnes et communautés qui partagent cette vague d'Amour et de Paix à travers le monde. Idéalement, démarrez votre méditation/prière 15 ou 30 mn avant 19h, de façon à être pleinement présent à ce moment-là.

\_ Si cela vous aide, vous pouvez visualiser qu'une lumière douce et puissante empreinte d'Amour et de Paix vous traverse, que vous êtes tel-le une bougie dans l'obscurité, qui rayonne autour d'elle, et visualisez que vous vous reliez à des dizaines, puis des centaines, puis des milliers d'autres bougies tout autour de la Terre. Vous pouvez utiliser toute autre image qui vous inspire. Sentez une immense onde d'Amour et de Paix qui vous traverse et se diffuse à travers le monde.

