

Citations

du livre de Philippe Roch :

« La nature, source spirituelle »

La méditation est une expérience mystique qui permet d'accéder à la connaissance intuitive.

Je n'ai pas eu de maître pour m'enseigner la méditation.

Vous pouvez peu à peu élaborer vos propres cheminements et les écrire pour les retrouver et les communiquer.

L'appel de l'oiseau m'a sorti d'une méditation imparfaite pour que je puisse m'y replonger mieux.

La méditation consiste à devenir pour quelques instants une pierre (...). Vous pouvez aussi associer une pierre à votre exercice (...).

Tout ce dont nous avons besoin matériellement, spirituellement, est ici et maintenant à notre disposition.

La méditation permet de côtoyer la mort, de l'accepter, de la dépasser et même de la désirer.

Allez

Allez, entrez en méditation aussi souvent que possible. Vous verrez, le monde changera pour vous et vous ferez changer le monde.

Dossier mis à jour en mai 2020

la libellule

pavillon plantamour
112 rue de lausanne
1202 genève

022 732 37 76
www.lalibellule.ch
info@lalibellule.ch

Méditation dans la nature



Nous faisons partie d'un tout, nous sommes reliés à la nature et aux autres êtres vivants par l'air, la terre, les sens, nous sommes immergés dans un océan de liens naturels.

Pourquoi méditer dans la nature ?

Pour chercher un contact sensoriel profond avec la nature.

Pour développer une empathie avec l'ensemble du vivant dont nous faisons partie.

Pour utiliser l'expérience vécue lors de la méditation comme image mentale qui nous apaise lors d'un moment difficile.

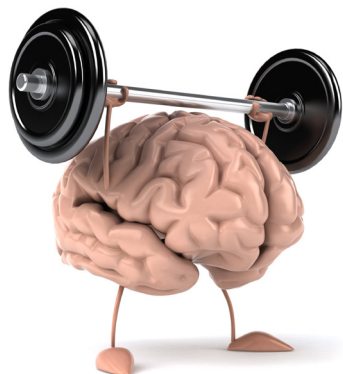
Pour nous aider à relativiser nos soucis, notre existence dans le cadre de notre appartenance à la nature.

Le saviez-vous ?

Des chercheurs ont découvert que la méditation augmente l'épaisseur du cortex dans les zones impliquées dans l'attention et le traitement sensoriel, comme le cortex préfrontal et la zone antérieure droite.

«Vous faites travailler le cortex pendant que vous méditez, et il devient plus grand». La conclusion est en accord avec des études montrant que des musiciens accomplis, les athlètes et les linguistes ont tous un épaissement dans des domaines pertinents du cortex. C'est une preuve supplémentaire, que les yogis «ne sont pas juste assis là à ne rien faire».

Sara Lazar, Massachusetts General Hospital, Boston



Quelques conseils

Trouver une position confortable dans un endroit qui nous “appelle”.

Faire quelques respirations profondes avec le ventre.

Se focaliser sur les sensations du corps.

Chaque fois que l'esprit vagabonde, le ramener à ce qui nous entoure durant le moment présent.

Remarquer la qualité de chaque sensation plutôt que de leur donner une étiquette.

Ne pas résister aux pensées, aux bruits qui viennent, mais doucement revenir aux sensations de notre corps.

Nous faisons partie d'un tout, nous sommes reliés à la nature par l'air, la terre, les sens, nous sommes immergés dans un tout.

Prendre le temps de sortir, d'émerger après une séance. S'étirer, s'activer doucement.

Ouvrir tous nos sens, entrer en résonance avec les sensations qui nous arrivent dessus.

Nous sommes comme une antenne, comme un réceptacle.

L'état méditatif s'apparente à l'état qui précède le sommeil.

Possibilité de se focaliser sur un élément précis comme le son d'une rivière, un arbre, une pierre...