

MINI-GUIDE S'ASSEOIR 21 JOURS AVEC LA TERRE

Bienvenu.e.s dans ce cycle dans lequel nous nous apprêtons à entrer ensemble !

QUI SOMMES-NOUS ? Nous sommes membres des Gardien.ne.s de la Terre. Notre raison d'être : Être une communauté en chemin, inspirée par les valeurs du **Village des Pruniers**, engagée vers un monde meilleur en harmonie avec le vivant et au service du bonheur de tou.te.s Vivre, partager et s'éveiller à l'inter-être pour incarner la transformation nécessaire aux changements de cap.

PETITE PRÉSENTATION TECHNIQUE : Dès le dimanche 28 mars, nous recevrons chaque soir par mail **un lien vers la méditation du lendemain**.

Chacun.e est invité.e à pratiquer la méditation à son rythme, au moment de la journée qu'il/elle souhaite. Le matin à jeun est un très bon moment pour méditer, avant que la maisonnée et le monde ne se mettent en route. Ou le soir avant le repas ou le coucher, en veillant à ne pas être trop fatigué.e et sombrer dans le sommeil, auquel cas il vaut peut-être mieux choisir un autre moment de la journée !

Pensons à couper le téléphone, éventuellement fermer la porte, prévenir les gens autour si besoin, afin d'être vraiment tranquilles.

Nous alternerons un jour sur deux entre **une méditation guidée** et **une méditation silencieuse**, d'une durée de 30 à 40 minutes. Lors des méditations guidées, une phrase sera donnée pour l'inspir et une autre pour l'expir, puis un mot-clé pour chacune afin de pouvoir les garder à l'esprit, de respirer avec, comme un mantra, jusqu'à la prochaine indication. Les jours de méditation silencieuse, nous recevrons un texte pour inspirer notre pratique. Nous pourrons alors porter notre attention sur notre souffle, et à y revenir en souriant chaque fois que nous réaliserons que nous sommes ailleurs... dans nos pensées par exemple !

UN MOT SUR LA POSTURE : la méditation se pratique assis.e confortablement, la colonne érigée mais sans raideur. Nous allons pratiquer **entre 30 et 40 minutes** d'assise chaque jour, ce qui demande d'être vraiment bien installé.e ! Car pour que l'esprit puisse être stable, il faut que le corps soit stable. Sans cela, nous allons gigoter, avoir des fourmis, des douleurs... Et maintenir notre attention sur le support de la méditation - le guidage ou la respiration - deviendra alors impossible.

Pour cela, prenons le temps de trouver le support qui nous convient le mieux – ça peut demander plusieurs essais, et vraiment du temps et de la patience !

Les yeux peuvent être fermés, ou à demi-ouverts, le regard posé au sol à 1 mètre environ devant soi. Sans laisser la tête tomber vers l'avant. Elle est bien alignée avec le bassin, la poitrine, la colonne.

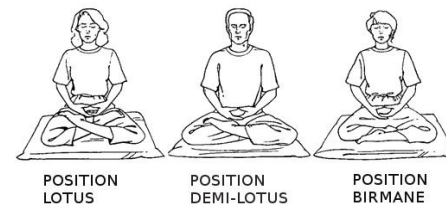
- **Assis.e sur une chaise**, en prenant soin de ne pas s'appuyer au dos de la chaise, la colonne bien érigée, les pieds parallèles, bien à plat au sol. Cette posture n'est pas « réservée aux mamies/papis ». Si c'est elle qui nous permet de tenir notre dos droit sans trop d'efforts, surtout optons pour elle !



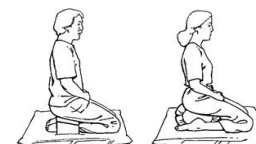
- **Assis.e en tailleur** à même le sol, chaque jambe/mollet soutenu par le pied opposé, ou si besoin, les genoux calés sur des coussins



- **Assis.e sur un coussin** / un zafu / une couverture épaisse pliée, les talons ramenés l'un devant l'autre, très proches du pubis, les genoux au sol dans ce cas. Ou pour les personnes vraiment souples, en lotus ou demi-lotus. Attention ! Pour que les genoux soient bien posés solidement sur le sol, et ainsi faire trépied, il faut bien ajuster la hauteur sous les fesses, parfois un ou plusieurs coussins / couvertures pliées sont nécessaires



- **A genoux**/à califourchon sur un tabouret/un coussin épais/une couverture épaisse roulée, en prenant soin d'avoir les chevilles/mollets dégagés pour éviter les fourmis



**

SOYONS DANS LA DOUCEUR ENVERS NOUS-MÊMES, AJUSTONS LA PRATIQUE !

Chacun.e est bien sûr invité.e à cheminer à son rythme, selon son niveau de pratique, et en respectant les limites de son corps. Nous pouvons donc à tout moment revenir en arrière, choisir une méditation plus courte, plus basique, si celle du jour nous semble trop difficile, et pratiquer la même méditation guidée ou silencieuse plusieurs jours d'affilée ... même 21 jours !

L'important étant de pratiquer ensemble joyeusement !

PETIT PLUS !

Avoir un **petit carnet** avec soi pour noter chaque jour ses ressentis, ses impressions, son état intérieur, pendant l'assise et au fil de la journée.

RETROUVONS-NOUS !

Un temps de partage du Dharma en ligne aura lieu le dimanche 18 avril de 17 à 19h

en petit groupe, pour échanger sur la pratique, et sur ce que nous aurons vécu au cours de ces 21 jours.

CONTACT

Un formulaire est ouvert à cette adresse

<https://www.gardiensdelaterre.earth/copie-de-videos-en-francais-ou-sous-titrees/>

Chacun.e est invité.e au cours des 21 jours à y déposer une joie, une difficulté, une prise de conscience, à partager ou non avec toute la communauté.

Il est aussi possible de venir y déposer une question technique.

PLUS D'INFOS

sur les Gardien.ne.s de la Terre

<https://www.gardiensdelaterre.earth/>

sur le Village des Pruniers

<https://plumvillage.org/fr/>

*Bonne rencontre avec vous-même,
dans la simplicité et la joie !*

« Vous n'avez qu'à vous asseoir »

Extrait du livre « Un lotus s'épanouit » du maître Zen Thich Nhat Hanh

Il y a des gens qui ne savent pas quoi faire pendant la méditation assise. Ils ont appris seulement la posture de méditation correcte, par exemple comment s'asseoir pour que les fesses touchent pas terre et le sommet de la tête touche le ciel. Ils peuvent méditer ainsi pendant des mois ou des années sans savoir comment calmer leur respiration et unifier leur corps et leur esprit et, parfois, ils s'assoient comme dans une cave toute noire. Les méditations présentées ici les aideront au moins à savoir quoi faire pendant l'assise.

Pendant la méditation assise, asseyez-vous bien confortablement. Détendez chaque muscle de votre corps, y compris les muscles de votre visage. Le meilleur moyen de le faire est de sourire très légèrement et de maintenir ce sourire tout le temps. Gardez la colonne vertébrale bien droite, sans raideur. Dans cette posture très confortable, vous connaîtrez le bien-être tout au long de la session. Si vous avez choisi un coussin approprié à votre morphologie, vous pouvez rester assis longtemps sans vous faire mal.

« *Il suffit de vous asseoir* » est le mot d'ordre de l'école zen Sôtô. Cela signifie rester assis sans attendre de miracle, y compris le miracle de l'éveil. Si vous restez assis dans l'attente, vous ne pouvez ni être en contact avec le moment présent, moment où se déroule la vie et tout ce qui est, ni l'apprécier. L'assise dans ce contexte signifie être vraiment assis en pleine conscience, assis bien à l'aise, dans le calme, la paix, le bonheur et la clarté d'esprit. Seul ce type d'assise peut être bénéfique. Pour qu'il en soit ainsi, il vous faut vous entraîner, ce n'est pas en suivant l'ordre « *Il suffit de vous asseoir* » que vous pouvez le faire. « *Il suffit de vous asseoir* » a vraiment du sens quand l'assise est la pratique de la pleine conscience, de la paix et du bonheur.

* groupe de pratique

** illustrations sources internet www.lacite-du-bienetre.com et www.chris-laurion-yoga.com