

Méditante depuis plus de 30 ans, j'ai reçu de multiples formations et enseignements sur la méditation « Pratique de l'attention ». J'enseigne depuis environ 5 ans.

J'ai appris à méditer dans un cadre bouddhiste mais je l'enseigne maintenant dans un cadre laïque, sans l'aspect spirituel. Dans les années 1980, les cours de méditation intéressants se donnaient uniquement dans les centres bouddhistes.

Shamatha est le nom sanskrit de cette forme de méditation et signifie: apprivoiser l'esprit, pacifier l'esprit.

Cette technique, vieille de 2500 ans a été apportée dans les années 1970 en occident par différents maîtres bouddhistes importants.

Peu importe la religion ou la culture, que l'on soit Catholique, Protestant, Musulman, Bouddhiste, ou tout simplement athée, cette technique de méditation est accessible à tout le monde.

Shamatha est une technique très précise qui repose sur l'attention à la posture, au souffle et à l'esprit.

Pourquoi enseigner la méditation à des guides accompagnateurs?

Comme vous l'avez sûrement expérimenté, le travail de guide est assez exigeant et parfois stressant. La méditation peut se pratiquer partout, on a besoin que d'une chaise ou d'un coussin et un endroit tranquille comme la chambre d'hôtel par exemple. Au cours d'un circuit, le guide rencontre toutes sortes de problèmes, la pratique de l'attention nous aide à lâcher prise. Elle améliore notre concentration et notre mémoire. Avec une pratique régulière, elle nous aide à accueillir les gens tels qu'ils sont avec bienveillance, sans les juger.

Déroulement de la matinée 9H30 à 11H45

- Tour de table
- Introduction
- Portez attention aux choses telles qu'elles sont
- Instruction de la pratique de l'attention
- Pause ou méditation marchée
- Pratique de la méditation
- Période de questions

Renée Bernard