



IMPERMANENCE

***PRATIQUE DE LA MEDITATION ESSENTIELLE©  
Une approche de la méditation au service de l'évolution  
Intérieure.***



***Cycle de pratique et d'approfondissement de la méditation d'octobre  
2019 à juin 2020, à 6810 Jamoigne-Belgique.***

*Une vie créatrice et pleine de sens nécessite pour chacun de nous une ouverture et une communication avec son être intérieur, son soi essentiel.*

*De multiples barrières s'opposent en nous, souvent très tôt dans la vie, à cette ouverture fondamentale : la longue chaîne de nos refus inconscients aux situations traumatisantes et difficiles, une adaptation trop importante à une vie coupée de nos propres racines intérieures, notre recherche de l'Avoir au lieu de l'Etre. Car en effet, dans une société qui n'est pas loin d'exiger que nous vivions en mode accéléré, la vitesse et autres dépendances nous engourdissent au point de nous rendre insensibles à notre propre ressenti. Dans de telles conditions, il devient bien difficile de continuer à habiter notre corps et de demeurer reliés à notre cœur profond.*

*Tout ceci perturbe profondément notre lien à autrui et à la terre sur laquelle nous vivons.*

*Une démarche sincère et profonde de Recherche Intérieure va nous aider dans cette démarche d'un retour à ce qu'il y a de plus profond et de plus personnel en nous-même.*

*Ce CYCLE DE PRATIQUE DE LA MÉDITATION ESSENTIELLE© favorisera, outre le développement de la pratique de la Pleine Conscience, le processus de libération des blocages de la psyché et du corps, ainsi que la croissance intérieure.*

### *Méditation Essentielle ?*

*La Méditation Essentielle© est une synthèse de pratiques psycho-spirituelles basées sur la Pleine Conscience, dont le centre est la pratique de la méditation profonde.*

*Le mot essentiel renvoie, d'une part au fait d'en revenir à l'essentiel, mais fait référence aussi à la nature fondamentale de l'être humain, son essence, l'Etre. C'est donc davantage la finalité, que les pratiques, qui distingue la Méditation Essentielle© des autres applications de la Pleine Conscience.*

### *ALCHIMIE ENERGETIQUE, EMOTIONNELLE ET SPIRITUELLE ;*

*Le processus de l'Alchimie Intérieure sera au centre de ce cycle de pratique de la méditation.*

### *La métaphore de l'Alchimie.*

*Les alchimistes voulaient transformer le plomb en or au moyen de la pierre philosophale. Mais pour les philosophes de l'époque, ces deux métaux étaient des images évoquant deux états de l'esprit humain: l'alchimie représentait une transformation énergétique, psychologique et spirituelle. C'est d'un miracle psychique que l'alchimie nous parle métaphoriquement. Et ce qui nous intéresse ici, n'est pas l'ambitieuse tentative de créer de l'or, mais l'importance fondamentale donnée au processus de transformation : l'alchimie utilise tout ce qui se trouve dans la marmite, sans rien rejeter ni corriger, car même les éléments négatifs participent à l'apprentissage et à la guérison.*

*Pour ce faire, nous utiliserons principalement :*

- *Le travail de base d'ouverture du corps physique et énergétique, basé sur les arts énergétiques et la Pleine Conscience (Yoga, Qi Gong).*
- *Les pratiques de base de la Pleine Conscience (body scan, méditation de base, marche en pleine conscience).*
- *Des méditations avancées de Pleine Conscience.*
- *La méditation profonde.*
- *Des pratiques méditatives centrées sur la bienveillance et l'auto-compassion*
- *Des pratiques de la Parole Essentielle (et de l'Ecoute Essentielle). Il s'agira ici de développer l'esprit méditatif dans la communication à l'autre.*
- *Des partages respectueux et profonds.*
- *Un enseignement progressif centré sur la méditation Pleine Conscience, dans l'optique de l'évolution psycho-spirituelle.*
- *Une saine humilité, car avec ce cycle nous ne ferons qu'une petite partie de ce cheminement qui sera à prolonger dans des stages plus intensifs.*

#### *POUR APPROFONDIR NOTRE DÉMARCHE :*

#### *L'état méditatif : la voie du calme et de la joie.*

*(Ke Wen).*

*Au début, le calme et le silence peuvent nous gêner, nous amener vers une sensation d'ennui, de malaise et d'angoisse et nous donner envie de nous échapper.*

*Dans le calme profond et le silence, nous allons être rapidement confrontés à certaines blessures, des lacunes et des fragilités que nous ne souhaitons pas voir ou affronter, des souvenirs heureux ou douloureux que notre inconscient fait remonter.*

*La méditation est loin d'être un abri, une pause ou une solitude dans laquelle on s'isole. C'est là que se situent la vraie valeur et le vrai sens de la méditation : on choisit d'entrer ou pas dans cet espace où l'on se confronte à soi-même.*

*Si on décide de continuer le chemin, on traversera des paysages dans lesquels on se libère de nos souffrances profondes, de nos angoisses et de nos peurs, de nos envies superficielles et de nos émotions, pour laisser la place à la vie, à une plénitude habitée et éclairée.*

#### *La méditation : la voie du changement radical*

*Nous suivrons ici V.R. Dhiravamsa (La voie du non-attachement – pratique de la méditation profonde – Ed Dangles).*

*La méditation a-t-elle un pouvoir de changement ? Peut-elle changer la structure du moi, de la pensée, du conditionnement ? Voici la question centrale. Car, si elle n'amenait aucun changement en nous-mêmes, si nous continuions de vivre dans la conformité et la routine, en quoi serait-elle utile ?*

*Pour qu'il y ait changement radical, il faut déraciner le faux, y renoncer par un moyen direct. Cela exige une action intérieure. Sans elle, pas de pouvoir de transformation.*

*Le processus de transformation nécessite de faire face et de réduire notre tendance à ne voir les choses qu'à moitié. Car en effet, n'aimant pas les choses déplaisantes, nous cherchons à les éluder, à vivre dans le sommeil psychologique. Nous voulons les éliminer en leur tournant le dos, en portant notre attention sur autre chose. Mais gare, les choses inhibées ont un pouvoir explosif.*

*C'est la traversée d'endroits périlleux qui nous fait trouver le droit chemin et la dimension de la vérité.*

*La conscience éclairée est le fondement d'une vie saine. Sans elle et la sagesse intuitive, nous sommes les victimes de situations en tous genres : celles de la vie professionnelle, du monde extérieur et intérieur. Dans le mouvement d'attention, on avance au rythme des événements. Cela est le seul moyen de nous emparer de la vie.*

*Le changement radical naît avec notre capacité de changer notre attitude à l'égard de la vie et des faits – la souffrance par exemple - . Nous savons que la souffrance est inhérente à la vie. En la regardant, en l'acceptant telle qu'elle est sans s'identifier à elle, elle perd son pouvoir.*

*Si, au contraire, nous la rejetons, voyant en elle une punition imméritée, elle s'intensifie. L'acceptation engendre la patience, et l'observation patiente la rend supportable. On peut surmonter n'importe quel désespoir ou état dépressif quand on accepte la souffrance et qu'on comprend sa fonction dans la vie.*

### *Se considérer avec bienveillance*

*« Quand on commence à toucher son cœur ou à le laisser être touché, on commence à découvrir qu'il n'y a pas de fond, qu'il n'a aucune résolution, que ce cœur est immense, vaste et sans limites. On se met à découvrir combien de chaleur et de douceur s'y trouvent et combien d'espace aussi ». Pema Chödrön.*

***La simplicité, l'attention à l'essentiel et l'accueil méditatif seront nos guides durant toute la durée de ce cycle, et encourageront le participant à développer sa propre pratique dans sa vie quotidienne, mais aussi à laisser circuler la « Vie » en lui-même, source de transformation et de croissance personnelle.***

*La participation à ce cycle demande motivation, implication personnelle et persévérance. La longueur de ce cycle favorisera l'apprentissage et l'intégration profonde des techniques et approches abordées. Ceci facilitera la mise en pratique au quotidien.*

*Il importe que chaque participant(e) s'engage à faire entrer les pratiques dans sa vie quotidienne de façon régulière. En dehors de cet engagement et de cette intention fondamentale, la participation à ce cycle est totalement inadéquate.*

***Lieu de ce groupe:*** ce cycle se déroulera à 6810 Jamoigne-Belgique (plus de précision lors de la confirmation de l'inscription).

### ***Calendrier des séances 2019-2020.***

***2019.***

-----

- 1. Dimanche 27 octobre de 9h à 12h30.***
- 2. Samedi 23 novembre de 15h45 à 19h15.***
- 3. Samedi 28 décembre de 9h30 à 17h30.***

***2020.***

-----

- 4. Dimanche 19 janvier de 9h à 12h30.***
- 5. Dimanche 23 février de 9h à 12h30.***
- 6. Samedi 14 mars de 15h45 à 19h15.***
- 7. Samedi 18 avril de 15h45 à 19h15.***
- 8. Dimanche 10 mai de 9h30 à 17h30.***
- 9. Samedi 20 juin de 9h30 à 17h30.***
- 10. Dimanche 21 juin de 9h30 à 17h30.***

*Soit 6 séances et 4 journées, donc un total de 14 séances de pratique.*

***Prix:***

*Le prix forfaitaire pour l'ensemble de ce cycle est fixé à 460€. Ce montant sera à régler après la confirmation de l'inscription uniquement par virement bancaire sur le compte d'Impermanence sarl soit :*

- Un seul virement de 430€ avant le début de l'activité,*
- Deux virements de 230€, l'un avant le début de l'activité et l'autre en début janvier 2019.*

*Ces informations seront indiquées lors de la confirmation d'inscription.*

***L'engagement porte sur toute la durée du cycle !!!!***

***Ce cycle se mettra en place effectivement sur base de l'inscription d'au moins 12 participant(e)s***

***Inscription*** : une pré-inscription s'effectue en envoyant un mail à l'adresse électronique suivante : [impermanencegd22@yahoo.fr](mailto:impermanencegd22@yahoo.fr)

*Il est important d'écrire quelques mots sur votre motivation à participer à ce cycle.*

*Il ne faut pas faire de paiement avant de recevoir la confirmation d'inscription !!!*

***LA DATE LIMITE POUR L'INSCRIPTION EST LE 15 OCTOBRE 2019.***

***Organisation.*** Cette activité est organisée par :

*Impermanence Sarl  
27 Rue de Hovelange  
L- 8521 BECKERICH*

***L'animateur :***

***Guy DENIS est psychologue clinicien de formation. A travaillé de nombreuses années en pratique hospitalière, tout en animant en parallèle des groupes de développement personnel, et en donnant des suivis psychologiques. Son orientation fondamentale a été depuis plus de 25 ans la Psychologie Transpersonnelle (orientation intégrative de la psychologie des profondeurs, de psychologie humaniste, du travail sur le corps, et reconnaissant l'importance de la spiritualité). Dans le prolongement de celle-ci a étudié et pratiqué les approches de base de la méditation taoïste, le Qi Gong, la méditation de Pleine Conscience (formation avec Christophe André, Zindel Segal, ... ). Il approfondit actuellement sa pratique méditative dans un cadre traditionnel, pratique par ailleurs le Qi Gong et le Budo Traditionnel.***

---





