



Méditer pour accéder au centre de soi, pour écouter les tressaillements du cœur, pour trouver sa vérité

Les cinq ancrages de la méditation

La méditation guidée de Jean-Yves Leloup est une invitation à aller jusqu'au bout du souffle pour plonger dans la vérité de l'instant présent. Parce que le bonheur prend racine dans la capacité à être en paix, c'est en empruntant le chemin de la méditation que vous apprendrez à toucher la sagesse. Ce chemin se décline en cinq ancrages : chaque ancrage permet d'élargir l'expérience et d'accéder à une présence toujours plus consciente, profonde et complète.

« Assieds-toi. »

Avant tout chose, la méditation demande d'être bien assis, aligné et bien posé dans votre assiette. C'est à partir de l'assise que corps et esprit se rassemblent pour goûter le moment présent. Faites silence et revenez vers vous. Ouvrez-vous à la méditation ou à la prière. Imprégnez-vous des mots et sensations qui suivent.

- **Méditez comme une montagne.** Apprenez à prier comme prient les montagnes. Prier, c'est vous relier à la source, vous reconnecter à la nature. La montagne inspire le respect de son immobilité. Le corps s'immobilise et ainsi font les pensées. Les pensées passent et le corps demeure immobile, attaché au moment présent.
- **Méditez comme un coquelicot.** Le coquelicot, fragile et délicat, invoque l'impermanence. Sentez ses profondes racines dans la terre, comme il est habité et tourné vers la lumière. Malgré sa fragilité, il est relié entre terre et ciel.
- **Méditez comme un océan.** Ici c'est le rythme qui vous occupe, celui du flux et reflux. Écoutez les flots qui vont et viennent à la surface de l'eau. Imprégnez-vous aussi de l'espace calme du fond des eaux. Apprivoisez ainsi l'espace silencieux qui est à la fin de l'expir, un peu comme une mort.
- **Méditez comme une tourterelle.** La méditation s'appuie ici sur le son (en hébreu, méditer signifie prononcer un son). C'est la puissance du son qui a la capacité d'apaiser votre mental. Ainsi le mantra est l'instrument qui permet de vous bercer et de vous conduire au-delà de la pensée. Choisissez les paroles, car vous devenez ce que vous nommez, ce que vous invoquez ou ce que vous appelez. La présence appelle le son et, à travers le son, le souffle. Recevez le souffle.

→ **Méditez comme Abraham.** Il est celui qui intercède. Dans son humilité, il lâche la justice pour être touché au cœur et éprouver la miséricorde. Laissez la compassion vous pénétrer. Soyez à l'écoute des tressaillements du cœur et de la vérité du moment présent. Reconnaissez votre humanité.

Savourer une minute d'éternité

Les cinq ancrages facilitent l'assise physique et psychique. Une fois bien assis dans les sensations et les vibrations, laissez le souffle vous porter et suivez le fil de votre méditation. Prenez le temps de vous sentir inspirer, puis expirer, et ensuite de suspendre la respiration à la fin de l'expir pour explorer l'entre-deux. Allez jusqu'au bout du souffle. Soyez vos sensations... Peut-être vivrez-vous l'éternité ou l'infini dans l'infime temps suspendu du souffle que vous manifestez.

Merci à Jean-Yves Leloup qui, par sa qualité de présence et son immersion sensible dans la méditation, nous permet de nous reconnecter à la paix intérieure.

Pour effectuer une méditation en étant accompagné, [contactez-moi](#).