

Méditation Pyramide



Préambule

A quoi sert la méditation ?

Pendant de nombreuses années, je me suis posé la question... Des amis qui pratiquaient, me parlaient de ses bienfaits, mais moi, je n'y arrivais pas : soit je pensais tout le temps, soit je m'endormais ! Puis j'ai découvert cette forme de méditation, dite pyramide, qui permet et autorise le mental à s'exprimer avant d'ouvrir la partie vraiment méditation et cela change tout. Ainsi, si, comme moi, votre mental fonctionne bien, est très actif, vous apprécierez peut-être, cette méditation propice à se centrer.

Eh bien, peut-être que vous n'en avez pas besoin !
En effet, il faut toujours se poser la question, est-ce que cela peut m'aider ?
Quels seront les bénéfices pour moi au quotidien ?

Chacun doit trouver la fréquence des méditations, personnellement, je n'en fais pas toutes les semaines, juste lorsque j'ai besoin de prendre une décision importante et que je n'arrive pas avec mon mental à peser le pour et le contre de façon suffisamment explicite, ou que ma « petite voix » ne me donne pas d'indication, alors la méditation me permet de **clarifier mes pensées**, car je profite du calme du mental pour **aller plus loin dans la réflexion**, ressentir en moi ce qui est **juste pour moi et pour les autres**.

Il existe beaucoup de livres sur la méditation, et parfois cela semble réservée à une élite ou à des personnes engagées dans des réflexions spirituelles tel le bouddhisme ou autres..., mais en fait, depuis la nuit des temps, toutes les approches spirituelles, les religions, les chamans... ont pratiqué la méditation ou des prières, car pour moi c'est un peu la même chose, bien poser ce que nous **désirons vraiment**.

Et d'ailleurs, lorsque vous êtes au bureau, et que vous réfléchissez dans le calme, porte fermée à un problème, vous êtes dans une méditation « soft », au premier niveau pourrait-on dire, de

même, lorsque nous dormons, nous allons nous ressourcer en plongeant dans des niveaux de conscience différents, dont la médecine a quantifié les rythmes du cerveau liés à ces niveaux de conscience.

Il n'y a donc rien d'ésotérique là-dedans !

Quand je m'endors avec un problème et qu'au matin, il est résolu je suis allé chercher la solution où ? Dans un niveau de conscience plus éclairée au fond de moi, et bien, c'est exactement à cela que sert la méditation.

Approfondir l'expérience de la méditation, utilise l'énergie de son mental ramené au calme, l'amour dans son cœur et ses éclairages, la lumière de son « Soi Supérieur ».

Des livres sur le sujet peuvent vous dire qu'elle s'appuie sur la géométrie sacrée, active des fréquences élevées et contribue à ancrer davantage la Lumière du Soi dans nos corps tout comme l'amour dans notre cœur.

Peu importe nos croyances, notre démarche spirituelle qui appartient à chacun, ce qu'il faut, c'est **se faire sa propre opinion à ce sujet**, ne pas « faire » confiance aux autres uniquement parce qu'ils le disent !

L'expérience est **irremplaçable** et le chemin de maîtrise passe par le test de ce que nous découvrons, tous les dirigeants vous le diront : un échec nous apprend plus qu'une réussite.

J'ai testé différentes méditations, aucune ne me convenait, j'ai testé celle-ci et elle me convient, cela ne veut pas dire que c'est l'idéal, non, juste celle qui me convient et rien d'autres !!

Cette forme de méditation nous ouvre aux dimensions supérieures de notre Être, aux parties de nous que nous pressentons, quand nous nous ouvrons à **ce que nous sommes vraiment**, cette petite voix qui nous cause de temps en temps..., c'est sans doute là, où nous pouvons nous transformer et faciliter la guérison de ce qui doit l'être aux niveaux physique, mental, émotionnel et spirituel.

D'une façon pratique, comment cela s'effectue-t-il ?

Nous nous positionnons physiquement pour construire la base d'une pyramide, nous formons donc un losange, puis nous nous ancrons à notre place en exprimant ce que nous voulons, par le chant souvent, par les gestes et mouvements, chacun à sa place et s'il en ressent le besoin, aucune obligation, là aussi !

Puis, à partir de l'amour dans notre cœur nous allons bâtir ensemble une pyramide avec les personnes situées à nos côtés, et en face de nous : aucune obligation, juste essayer et laisser les choses se mettre en place, aussi simple que cela.

Dans ce travail, nous sommes **soutenus avec amour et bienveillance les uns les autres** par les parties supérieures de soi (si nous avons une démarche spirituelle) et par les personnes présentes (dans tous les cas !), et pendant que nous **lâchons prise progressivement du stress quotidien** et que nous nous **ouvrons à nos émotions**, si nous y croyons – la méditation induit des effets énergétiques dans nos cellules – dans les autres cas, nous ressentons juste un **bien-être** dans notre corps et c'est déjà important.

Cette méditation guidée dans laquelle les sons et les mots ancrent une expérience spécifique dans les cellules (j'entends par là que si vous chantez là, tout de suite, vous allez sentir les vibrations dans votre corps, un peu comme des bulles qui circulent dans votre colonne d'air, et bien, c'est quelque chose du même ordre qui se met en place dans la méditation), elle favorise aussi la **prise**

de conscience du Soi supérieur; il est possible aussi de **délier son corps** pendant cette méditation (de dénouer des tensions en soi, de voir plus clairement ce qui se passe en nous dans l'instant présent, ce qui nous préoccupe vraiment).

Chacun va ainsi vivre une expérience unique, relié à sa spiritualité, à **sa propre démarche spirituelle** (précise ou pas) à des niveaux de conscience différents et c'est cela qui importe, et non pas leur nom de 4ème et 5ème dimensions...

Ce qui importe, c'est que nous pouvons expérimenter vraiment, de **sentir ce qu'est l'amour inconditionnel**, le ressentir passant à travers nous, voir ce qui se passe en nous quand cela se met en place, par exemple, avoir le sentiment d'unité et d'appartenance, **la conscience de notre raison d'être sur cette planète**, notre humanité, pourquoi nous exerçons notre métier, ce métier là, quels services nous rendons aux autres...

Ce vécu, cette expérience se prolonge bien au-delà de la méditation et active des processus **d'ouverture**, des **prises de conscience** et d'**harmonisation** au plus profond de soi.

Les avantages

Nous puisons dans cette méditation pyramide toute l'**énergie nécessaire à la réalisation de nos envies** et prenons davantage notre place dans le monde.

Nous pouvons alors avancer avec plus de **confiance** au quotidien, avec des **projets clairs** pour nous et identifiables pour les autres.

C'est facile à mettre en place, simple, ne **demande aucune organisation, aucune obligation**, ni de faire partie d'une association, d'une secte ou je ne sais quoi, juste d'être 4 personnes ou plus en multiple de 4.

La Méditation Pyramide est **facile à pratiquer chez soi**. Elle autorise les sons et le mouvement, contrairement à d'autres formes de méditation.

Pour vous permettre de tester cela, chaque mois, j'organise une telle méditation à **Grandfresnoy**, si vous le souhaitez et si vous avez suffisamment de place chez vous, je peux me déplacer pour en faire à d'autres dates.

Si cela vous interpelle, je serais heureux d'en discuter avec vous, librement car il n'y a aucun mal à se faire du bien !

Modalités

Prix : **libre** (chacun donne ce qu'il veut, un panier est mis à disposition à l'entrée pour payer le thé/café et les gâteaux disponibles lors de l'échange après la méditation)

Fréquence : **une fois par mois**

Lieu : salle de séminaire au 165 rue de l'église – **60680 Grandfresnoy**

Horaire : **19h30 – 21h**

Le nombre de places étant limité, vous devez réserver votre place.

A toutes fins utiles, je vous rappelle que je suis engagé dans la lutte contre les sectes, contre toute forme

d'enfermement, quel qu'il soit et les religions en font partie quand elles oublient le sens du mot religion, religare en latin qui signifie « se relier à », quand elles confondent l'esprit et la lettre, car « l'esprit vivifie et la lettre tue ! », donc, ne nous enfermons pas dans une Vérité, seule votre vérité compte, celle bâtit avec votre parcours, vos ressentis et votre prise de conscience.

Richard Chaigneau : « En tant qu'être humain épris de liberté et de créativité, je suis contre toute forme d'enfermement, de sectarisme et à ce titre, je m'engage à lutter contre les détournements psychologiques et je m'inscris dans la droite ligne de la Miviludes »