



Méditation: informations pratiques

Ce document a pour but d'aider toutes celles et tous ceux qui rejoignent ce groupe de méditation.

Elle définit ses objectifs et ses valeurs ; chacun, accueillant comme accueilli, peut s'appuyer sur ces principes de sorte que tout le monde puisse se retrouver en sécurité et avec bienveillance.

Ce que ce n'est pas :

- La méditation n'est ni une recette miracle, ni un pansement
- Elle n'est pas un soin, une thérapie, et elle ne se substitue pas à l'action médicale, psychiatrique ou psychologique proposée par des médecins ou des spécialistes de santé.
- Elle ne vise pas des séances de psychothérapie de groupe
- Il n'y a aucune orientation philosophique, morale ou religieuse en tant que telle.

Ce que c'est :

- C'est une démarche qui peut permettre d'aller vers un mieux-être.
- C'est une initiative bénévole qui consiste, notamment, à porter son attention à soi sans juger ni se juger.
- C'est s'offrir un moment de présence à soi-même, puis aux autres, afin de se reconnecter à l'essentiel, à ce qui fait sens pour chacun.
- C'est compatible avec toutes les formes de croyances.
- C'est bénéficier de l'appui d'un groupe, afin de progresser dans la connaissance de soi et d'installer durablement les bienfaits de la méditation dans sa vie.

Nos valeurs :

- **La confidentialité:** c'est le pacte de confiance qui s'établit entre les membres du groupe afin que tout ce qui s'y déroule reste à la discrétion des participants.
- **La bienveillance:** c'est cette qualité de présence qui vise le bien et le bonheur d'autrui et qui se manifeste par de l'attention à soi-même et aux autres, par de l'amabilité et de la sympathie.
- **L'authenticité:** c'est cette qualité d'être qui se manifeste lorsqu'une personne exprime avec sincérité ce qu'elle est, ce qu'elle ressent profondément, au-delà des habitudes superficielles et des conventions.
- **La coopération:** c'est la participation à l'action commune qui se manifeste par la volonté de se rencontrer et de s'entendre avec les membres du groupe, afin d'approfondir sa pratique de la méditation.
- **L'altruisme:** c'est cette attitude qui s'oppose à l'égoïsme en voulant le bien pour autrui de façon désintéressée et qui décide de placer la solidarité sociale et l'intérêt de ses semblables comme but ultime de toute activité.
- **Le partage:** c'est le fait de s'associer à ce groupe en donnant gracieusement une partie de soi - son attention, son amabilité, sa sympathie, son expérience, etc ...

En pratique :

- Deux groupes sont organisés :
 - Le 1^{er} et 3^{ème} mardi du mois de 10h à 11h à la salle de L'amitié Saint Martin à Tohogne
 - Le 2^{ème} et 4^{ème} mardi du mois de 20h à 21h à la maison citoyenne à Barvaux
- Il n'y a aucune obligation de fréquentation régulière.
- La méditation proposée se pratique assis(e) et ne nécessite aucun matériel particulier.
- La durée de la rencontre est d'une heure, le temps de méditation étant d'environ 20 minutes.
- Elle est gratuite ; il est néanmoins possible, pour ceux ou celles qui le souhaitent, de participer financièrement aux frais liés à la gestion du local.
- Renseignements et inscriptions à l'accueil de la maison médicale ou par courriel à meditmmb@gmail.com