



Découvrez la méditation de pleine conscience

L'association « Bien-être et relaxation » propose un week-end «découverte et pratique» de la méditation de pleine conscience, les 20 et 21 janvier. Un temps fort animé par Kham Saysanavongphet, bouddhiste originaire du Laos, qui pratique la méditation depuis maintenant 35 ans.

Nous l'avons rencontré pour connaître mieux une pratique qui se développe dans notre pays.

Comment définissez vous la méditation de pleine conscience ?

Kham. S. La pleine conscience, c'est l'observation de son propre fonctionnement. Pour que notre mental accède à cet examen il a besoin de «s'asseoir» et d'observer tranquillement en se fixant sur le présent. En silence et dans un état de relaxation favorable à cet examen.

Est-on dans le domaine de la thérapie ou dans une autre façon de vivre ?

Kham. S. Il est d'abord question de se vivre autrement, en pleine conscience et non dans un mode automatique et inconscient. Une pratique régulière et durable induit une autre façon de vivre et de se vivre. Nous avons alors une conscience accrue des phénomènes toujours passagers qui nous traversent.

Nous approchons la notion très importante en méditation d'impermanence opposée à la constance et aux certitudes. Dans la durée, on peut entrer alors dans une démarche de thérapie. Le pratiquant relativise pour être moins affecté par les chocs intérieurs comme extérieurs.

Cette pratique est-elle accessible à tous ou exige t'elle des connaissances particulières préalables ?

Kham. S. Chacun peut pratiquer la méditation de pleine conscience à condition d'une guidance méthodologique bienveillante. Cette pratique qui ne s'improvise pas constitue un temps pour prendre soin de son corps et de son mental qui mène à une meilleure maîtrise de soi et au lâcher-prise salutaire qui délivre des tensions.

A qui conseillez-vous de pratiquer la méditation de pleine conscience ?

Kham. S. A tout ceux qui ne veulent pas passer à côté de leur vie et en particulier aux personnes accablées par le stress tant dans leur vie personnelle que professionnelle.

Pourquoi un week-end ?

Kham. S. C'est une durée convenable pour prendre connaissance des outils de base et acquérir une

attitude mentale qui ouvre une nouvelle voie au corps et à l'esprit au cours de deux journées sans écran ni téléphone portable avec repas et hébergements en chambres d'hôtes dans un lieu propice au silence et au repos de l'esprit.

**Renseignements au 07 71 14 13 96
ou kham.saysana@gmail.com**

Inscriptions jusqu'au 10 janvier. Places limitées.