



Pourquoi méditer ?

Viviane Doré-Nadeau

Coordonnatrice à La Science de la Spiritualité

J'aimerais d'abord préciser le sens que j'accorde au mot méditer. En Occident, ce mot a souvent été utilisé en synonyme du mot réfléchir. En Orient, des pratiques existent pour se connecter à son essence. Je vais utiliser le terme méditer dans ce sens. Plusieurs techniques nous ont inspiré et ont donné naissance à différents courants. De plus en plus, en Occident, de nos jours, le terme méditer signifie se connecter à soi. Certaines méthodes utilisent des méditations guidées, d'autres se centrent sur la respiration et d'autres utilisent un mantra, soit un mot ou des mots répétés intérieurement.

Plusieurs recherches menées sur les effets de la méditation font état, entre autres, d'un plus grand calme, de bénéfices pour le cœur, souvent trop sollicité dans notre monde actuel, d'une meilleure concentration, d'un sentiment de joie, etc...

Je pratique la méditation depuis quelques décennies, parfois très activement, d'autres fois moins régulièrement. Sur le long terme, j'ai remarqué son impact positif sur ma personnalité. Je prends les situations avec un peu plus de recul. J'ai développé un plus grand calme. Lorsque je suis moins assidue dans ma pratique, je me laisse plus facilement envahir par le stress de ma vie quotidienne et par les multiples responsabilités.

Ma méditation est basée sur la méthode enseignée par Sant Rajinder Singh Ji, leader de la Science de la Spiritualité, organisation internationale qui offre un centre de méditation situé à Mascouche. Il s'agit d'immobiliser le corps et le mental et de fixer son attention sur le son et la lumière intérieurs. Nous nous assoyons dans une pause confortable où nous ne bougerons pas et calmons le mental par la répétition d'un mantra.

Les enseignements de la Science de la spiritualité m'ont appris que nous sommes composés de trois forces : le corps, le mental qui nous permet de bien fonctionner dans la vie courante et l'âme, aussi appelée esprit, essence ou source, qui nous donne la vie. Cette source est pur amour et toute vie y est connectée. Méditer, c'est entrer en contact avec cette source et nous préparer au plus grand voyage de la vie, soit le passage dans l'au-delà.

En terminant, si vous désirez en savoir plus sur la méditation et échanger avec nous sur ce sujet bien d'actualité, vous êtes cordialement invités à participer à notre première **Végé fête**.

CÉLÉBRER UN MODE DE VIE SAIN

Entrée gratuite au 2255 Ch. Ste-Marie, Mascouche

Plaisir & découverte

Conférences sur le végétarisme et la méditation

11h - 17h

450.417.0701

science-spiritualite.quebec

samedi

24 août

2019

organisé par le

Centre de
méditation
MASCOCHE



LA VÉGÉ FÊTE
DE MASCOCHE
Première édition

Bienvenue à tous les membres de la famille