

# Méditation Zen



**Lundi: 18h**  
**Mercredi: 20h**  
**Samedi: 9h30**

Arriver 10 mn avant la séance

## Pourquoi la méditation ?

Notre esprit est souvent perturbé par notre mental et son agitation.

Il est même possible de se demander quelle place il reste dans notre esprit pour autre chose que le mental.

C'est pour revenir à un esprit neuf et serein que l'on pratique la méditation.

## Comment méditer:

Il ne s'agit pas de méditer sur un objet ou sur quoi que ce soit, mais de laisser le corps retrouver un état calme et paisible.

C'est à travers une posture stable, immobile et silencieuse que l'on parvient à méditer.

## *La posture:*

Asseyez vous au centre d'un coussin rond et épais. Croisez les jambes dans la position du lotus ou du demi-lotus de sorte que les genoux soient fermement posés au sol. Tenez-vous bien droit et étirez la colonne vertébrale. Poussez le ciel avec la tête, rentrez le menton et redressez la nuque.

La main gauche repose sur la main droite, les pouces se rejoignent dans le prolongement l'un de l'autre, et les deux mains sont en contact avec l'abdomen. Le ventre doit toujours rester libre, détendu et en expansion.

Le regard se pose sans se fixer à un mètre devant soi.

La respiration est calme, longue et profonde.

L'attention est portée sur l'expiration. L'inspiration vient naturellement, automatiquement, spontanément.

Dans cette posture le flux des pensées incessantes et des ruminations mentales est interrompu par l'attention portée au corps et à la respiration.

*Cela paraît simple*, mais en pratiquant seul, on risque de se tromper, tant dans la posture que dans l'attitude de l'esprit.

Seul, on ne peut créer une forte atmosphère, c'est pourquoi il est préférable de pratiquer dans un dojo.

**Maison des Associations de Laubadère**  
**2 rue de l'Ossau – TARBES**  
**1<sup>er</sup> étage – Porte 4**

**Tél : 05 62 34 33 67**  
**mail : [framercier@free.fr](mailto:framercier@free.fr)**  
**site : <http://www.zentarbes.org>**

**5 € la séance ou 25 € par mois - Réduction possible**