

## **Sentier méditatif de l'abbaye de Villers, réalisé en collaboration avec Emergences**

Bienvenue sur le Sentier méditatif !

*La conscience est un espace très vaste à habiter.*  
Jon Kabat-Zinn

Ralentir, nous arrêter pour observer et ressentir ce qui se passe en nous (émotions, pensées) et autour de nous (sons, couleurs, odeurs), c'est ce que nous propose la méditation de pleine conscience. Cette pratique de l'attention est simple, laïque et accessible à tous. Elle augmente notre équilibre émotionnel, nous reconnecte à nos ressources intérieures de calme et de résilience et nous ouvre au monde. Elle nous permet aussi de mieux choisir la façon dont nous voulons vivre notre vie, plutôt que de réagir en mode automatique, emporté par le stress ou les urgences de notre quotidien.

*Méditer, c'est être pleinement présent à la vie.*  
Ilios Kotsou

Notre belle planète regorge d'endroits, naturels ou aménagés par l'homme qui, de par leurs caractéristiques propres favorisent la présence. L'abbaye de Villers en fait partie.

Huit panneaux jalonnent ce parcours. Chacun d'entre eux est une invitation à découvrir et explorer une des attitudes soutenant la pratique de la pleine conscience.

Si vous êtes à plusieurs, nous vous proposons de réaliser les exercices à tour de rôle. Choisissez un lecteur qui lira à voix haute les consignes pendant que les autres prendront le temps de fermer les yeux quelques instants, ce qui permettra de soutenir votre attention.

Le Sentier méditatif est le fruit d'une généreuse collaboration avec l'association Emergences, créée il y a dix ans par Caroline Lesire et Ilios Kotsou. A travers ses activités, cette association œuvre à l'émergence d'une société plus juste, consciente, altruiste, chaleureuse et solidaire en organisant des activités autour de la pleine conscience en soutenant des projets de solidarité.

« Si nous transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie. Et ce changement résulte d'un entraînement de l'esprit que l'on appelle méditation. » Matthieu Ricard

Belle découverte !

L'asbl Abbaye de Villers-la-Ville, 2018

La pleine conscience (ou « mindfulness » en anglais) fait référence à une manière bienveillante et sans jugement de porter notre attention au moment présent. C'est une façon d'embrasser notre vie dans toute sa richesse en étant pleinement présent à notre expérience, d'instant en instant. Cette attitude a de nombreuses vertus pour notre bien-être physique et mental comme en attestent de nombreuses études scientifiques. Elle connaît un essor important à travers le monde ces dernières années notamment grâce aux travaux du professeur de médecine américain Jon Kabat-Zinn.

## 1. NON JUGEMENT

*Ce qui trouble les hommes ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur ces choses.*

Epictète

Et si vous tentiez – durant deux minutes – de porter une **attention bienveillante à tous les jugements** que vous émettez à propos de ce que vous voyez, entendez, sentez et peut-être aussi concernant ce que vous venez de lire ?

Laissez par exemple venir à vos oreilles tous les sons, en remarquant la tendance à les catégoriser en « beaux/agréables » et « déplaisants/dérangeant ». Ensuite, restez bienveillant par rapport à cette tendance au jugement (c'est humain !), puis laissez s'évanouir le jugement pour revenir à la seule curiosité bienveillante. La même attitude peut être apportée à tout ce qu'il nous est donné d'expérimenter : voir les feuilles mortes comme nous voyons les bourgeons et les fleurs. Laisser nos oreilles savourer le bavardage d'autres promeneurs avec la même qualité de présence que celle que nous aurions pour le chant des oiseaux.

Imaginez comment vous vous sentiriez si vous mettiez en suspens tous ces jugements en laissant chaque moment se dérouler comme il vient, sans vous laisser emporter par vos commentaires, évaluations, interprétations ou comparaisons.

## 2. PATIENCE

*Même un chemin de mille lieues commence par un pas.*

Proverbe zen

Pour cet exercice de **marche consciente**, choisissez un repère aux alentours. Puis, commencez à marcher très lentement dans cette direction. **Observez** votre envie d'être arrivé(e), **votre impatience peut-être**. Portez attention du mieux que vous le pouvez à ce sentiment d'impatience pendant le parcours et permettez-lui d'être là. Remarquez les premiers signaux physiques de l'impatience : est-ce que vos pas s'accélèrent ? Comment fluctue votre souffle ? Observez les battements de votre cœur et aussi tout ce que vous vous racontez. La patience ne peut pas être forcée, elle commence peut-être lorsque l'on rencontre et que l'on accueille notre impatience avec bienveillance et douceur.

Vivez-vous votre vie en espérant que les jours passent le plus vite possible, pour arriver au bout ? Vous pourriez **faire le choix, moment après moment, de vous installer dans chacun de vos pas**, non pas pour arriver plus vite, mais pour être vraiment là en ce moment et cultiver cette sagesse. Les choses, les êtres, la nature que vous pouvez observer autour de vous se déploient à leur rythme.

### 3. ESPRIT DU DEBUTANT

*L'esprit du débutant contient beaucoup de possibilités, l'esprit de l'expert en contient peu.*  
Shunryu Suzuki

Nous vous invitons à regarder votre main gauche et à observer ses lignes, sa couleur et ses articulations et à la percevoir comme si c'était la première fois que vous la voyiez. Avez-vous une idée du nombre d'articulations qui fonctionnent en synergie pour que l'on puisse utiliser sa main ?

Regardez ensuite l'autre main en détail puis amenez progressivement les deux mains l'une vers l'autre.

Prenez le temps de réaliser que vos deux mains sont capables de travailler seules, tout comme elles sont aussi très habituées à œuvrer en collaboration.

Amenez-les maintenant à se rencontrer, comme deux entités uniques et séparées du mental. Laissez-les se toucher, se masser.

#### **Avez-vous déjà pris le temps de regarder, sentir, toucher vos mains de cette façon?**

Avez-vous idée de ces formidables articulations qui forment vos mains, de leur sensibilité, agilité, précision ? Avez-vous conscience de tout ce que vous pouvez découvrir, caresser et de tous ceux à qui vous pouvez vous relier grâce à elles ?

Vous pouvez faire la même chose avec n'importe quel élément de votre parcours sur ce sentier : une brindille, un caillou, une pierre, un arbre...

Comment ressentez-vous le fait d'aborder cet élément avec un esprit neuf, en étant prêt à le considérer comme si c'était la première fois ?

Avez-vous réalisé que chaque instant est toujours entièrement nouveau ? Pouvez-vous poser un regard neuf sur votre environnement actuel, avec curiosité ?

### 4. CONFIANCE

*Fais de ton mieux et n'oublie pas d'être heureux.*  
Christophe André

Nous vous proposons de marcher jusqu'au panneau suivant en laissant résonner en vous cette citation. **Observez ce qui émerge** : peut-être que des pensées vont venir, qu'elles seront les mêmes au fil du chemin, peut-être pas... Peut-être aussi que rien ne viendra... Revenez ensuite à votre souffle avec confiance en vos ressources.

Puis, complétez ces phrases :

Ce que j'aime dans la vie, c'est ...

Ce que j'apprécie chez moi, c'est ...

Ce qui me tient à cœur en ce moment, c'est ...

### 5. ACCEPTATION

*Puissé-je avoir la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence.*

Marc Aurèle, *Prière de la sérénité*

Les pensées passent, la température extérieure et la météo changent, un chemin peut avoir l'air plus beau qu'un autre. Pourriez-vous l'espace d'un instant ne rien chercher à changer : ni vos pensées, ni vos problèmes, ni le temps, ni le trajet, ni... vous-mêmes ?

Nous vous proposons de consacrer les quelques minutes suivantes à une **météo intérieure** en faisant de la place à ce qui est déjà là, avec douceur :

- Observez les sensations corporelles qui sont présentes ou pas et qui évoluent.
- Reconnaissez l'émotion présente.
- Notez vos pensées sans les suivre.
- Adoptez une vision claire sur votre paysage intérieur, sans chercher à le modifier tout de suite et sur ce qui se passe à l'extérieur, ce que vous voyez et ce que vous entendez.
- Ouvrez enfin votre attention au paysage autour de vous : les formes, les couleurs, les sons... Connectez-vous à l'environnement avec vos 5 sens.

## 6. GRATITUDE

*La gratitude c'est revisiter tout ce que l'on reçoit avec une liberté nouvelle et en profiter encore plus, sans s'accrocher, sans s'agripper.*

Alexandre Jollien

Il y a beaucoup de choses dans notre vie, petites ou grandes, qui méritent notre reconnaissance. Mais bien souvent, nous ne prenons conscience de ces choses que lorsqu'elles nous manquent, que nous les avons perdues.

Avant de vous mettre en marche jusqu'au prochain panneau, pensez à quelque chose pour lequel vous avez envie de dire merci. Cela ne doit pas obligatoirement être lié à quelque chose d'extraordinaire. Vous pouvez par exemple penser au simple fait de respirer, d'être vivant sur cette terre à l'heure où vous lisez ces lignes.

**Gardez cela en tête, et soyez présent au sentiment de gratitude qui émerge à l'évocation de ce bienfait.**

En quoi ces bonnes choses sont-elles dues à d'autres personnes ? Pensez alors aux gestes directs dont vous bénéficiez, mais aussi indirects : les humains qui ont créé et entretenu le sentier sur lequel vous marchez, ceux qui ont contribué à ce que le dernier repas que vous avez mangé arrive dans votre assiette...

Que ressentez-vous ? Cela vous ouvre-il différemment aux autres et au monde ?

## 7. GENEROSITE

*Le plus précieux cadeau que nous puissions offrir aux autres est notre présence. Quand la pleine conscience prend dans ses bras ceux que nous aimons, ils se mettent à éclore comme des fleurs.*

Thich Nhat Hanh

**Laissez venir à l'esprit un moment où vous avez fait preuve d'un élan de générosité** envers quelqu'un ou un moment où vous **avez été témoin** d'un acte de générosité.

**Sentez** comment cela résonne **dans votre cœur et dans votre esprit** maintenant. Plutôt que de vous concentrer sur le contenu de l'histoire, concentrez-vous sur ce qui est arrivé en vous alors que vous avez observé ou effectué un acte généreux de don. Qu'avez vous

ressenti ? Comment cette expérience a résonné, est devenue plus réelle pour vous ? Que se passe-t-il en vous lorsque vous êtes dans ce flux de générosité ?

## 8. BIENVEILLANCE

*Un mot prononcé avec bienveillance engendre la confiance. Une pensée exprimée avec bienveillance engendre la profondeur. Un bienfait accordé avec bienveillance engendre l'amour.*

Lao-Tseu

Vous voici arrivé(e) à la fin du sentier. En prenant quelques respirations, **observez si une partie de votre corps a besoin de réconfort ou d'attention** à ce moment précis. Identifiez-le.

Puis, frottez vos mains l'une contre l'autre et sentez la douce chaleur qui en émane. Posez-les avec douceur et bienveillance sur l'endroit du corps qui en a besoin. Prenez pleinement conscience de la chaleur et de la douceur bienveillante et réparatrice qui circule de vos mains vers cet endroit sensible de votre corps. Répétez l'exercice autant de fois que nécessaire.

**Amenez à votre esprit une personne qui compte pour vous** : prenez un moment pour vous connecter à elle et tourner cette intention de bienveillance vers elle.

**Laissez ces sentiments se répandre de votre cœur comme une lumière chaude.**

Vous pourriez intérieurement lui souhaiter d'être heureuse, de vivre en paix et de traverser au mieux les difficultés de la vie.

Restez un instant avec les sensations ou les émotions qui se présentent tout en restant présents au rythme de votre respiration.

Comment pourriez vous étendre ce sentiment de bienveillance de manière plus vaste aux autres et à la vie en général ?