



WCCM
MEDITATIO

LES ENFANTS, LA MÉDITATION & L'URGENCE CLIMATIQUE

Il me semble, de plus en plus, que la méditation n'est pas un choix optionnel pour les enfants confrontés au style de monde que nous leur donnons. C'est une compétence de vie absolument nécessaire.

Laurence Freeman OSB

Les enfants sont très conscients des terribles effets du réchauffement de la planète. La méditation leur apporte un soutien - et ils l'apprécient. Grâce à une pratique régulière, ils commencent à faire l'expérience de leur lien avec la terre et avec les autres, et ils voient qu'ils peuvent tous faire leur part pour aider.

En méditant à l'école ou à la maison, les enfants et les adolescents ont l'occasion d'être avec Dieu en silence.



La méditation nous fait sortir de nos pensées, nous commençons à voir la situation dans son ensemble et notre place dans celle-ci. Nous voyons que chaque être vivant sur notre planète a une valeur et un but, ce qui nous amène à le respecter.

Une pratique régulière transforme le méditant, réduit l'anxiété et nous donne quelque chose dont nous savons que cela nous aidera à réagir de manière plus calme et réfléchie dans des situations difficiles.

www.wccm.org/outreach-areas/children-and-meditation (en anglais)

COMMENT MÉDITER

Le maître peut commencer par lire un passage ou un poème adapté, ou bien mettre une musique douce pour montrer que la classe entre alors dans un espace différent.



.....

Asseyez-vous. Restez immobile et le dos droit.

Fermez doucement les yeux. Soyez détendu mais vigilant.

En silence, intérieurement, commencez à dire un mot unique.

Nous recommandons le verset de prière « Maranatha ».

Récitez-le en détachant chaque syllabe. Dites-le du début à la fin.

Ecoutez-le tout en le disant. Ne retenez et n'entretenez aucune pensée.

Si une pensée surgit, ramenez simplement votre attention sur votre mot.

.....

Pour de jeunes enfants, vous pouvez commencer par méditer une minute par jour pendant une semaine, puis développer cette pratique très progressivement. On peut suggérer que des enfants de cinq ans méditent cinq minutes par jour d'ici la fin de l'année scolaire, des enfants de six ans, six minutes, et ainsi de suite. La régularité est importante. Les enfants choisissent aussi souvent de méditer à la maison.

D'UN ÉLÈVE : PAPA, CECI (L'ENSEIGNEMENT DE LA MÉDITATION) A ÉTÉ L'UN DES PLUS GRANDS CADEAUX QUE TU M'AIES JAMAIS FAIT.

Pour plus d'informations sur la méditation avec les enfants et la protection de la terre, contactez meditatio@wccm.org (en anglais)

www.wccm.org/outreach-areas/children-and-meditation (en anglais)

<http://www.wccm.fr/la-nature-et-lenvironnement> (site français)

