



*La méditation du coeur*

*Une pratique spirituelle  
active & une voie de  
libération de l'Être*

*Nancy Leyn*

[lejardindenylou.com](http://lejardindenylou.com)





## *Pourquoi méditer ?*



### *Les vertus de la méditation*

Les bienfaits d'une pratique méditative sont multiples & variés. Épinglons parmi les plus remarquables :

- Favorise le bien-être mental, réduit le stress et favorise la relaxation
- Stimule le cerveau, favorise la concentration ainsi que la neuroplasticité - en particulier la synchronisation des deux hémisphères cérébraux.
- Peut réduire la douleur.
- Peut diminuer la pression sanguine & favorise la bonne santé cardiovasculaire.
- Stimule le système immunitaire.

### *Les vertus de la méditation du coeur*

En sus des vertus généralement accordée à la méditation, la méditation du coeur :

- Emancipe **la conscience** en établissant un dialogue entre l'inconscient et la part consciente de notre être.
- Développe **les 4 fonctions psychiques & ouvre le coeur**.
- Etablit un **lien conscient à la Lumière intérieure** et ce faisant permet la reconnexion avec l'être profond & authentique.
- Enclenche le **travail de l'ombre**, de prise de conscience des résistances psychiques à la reliance avec la Lumière intérieure et permet de devenir conscient des schémas psychiques.
- Développe la connaissance du **langage symbolique** (langage des rêves ou langage de l'inconscient) et des **langages de Lumière**.
- Enclenche les processus de **transformation** et de

# MÉDITATION DU COEUR

## Les notions clés

---



Le cadre  
&  
La posture



La détente



Le centrage



Les fonctions  
psychiques



La prise de  
conscience



L'acceptation



La Lumière  
intérieure



L'ombre



Le sens



Le cadre

&

La posture

## Le cadre



### Le lieu

- Endroit calme, propre & aéré
- Lumière douce ou tamisée, ambiance feutrée
- Face à votre autel si vous en possédez un

---

Le début ou la fin de journée sont des moments propices pour méditer, en phase avec le cycle solaire

### Le moment

### La durée

Entre 30 et 45min

- 
1. Phase de détente
  2. Phase de centrage
  3. Coeur de la méditation
  4. Phase de gratitude
  5. Prises de notes

### Le déroulement

## La posture



### Assise au sol

La posture idéale pour pratiquer la méditation du coeur est la **posture du lotus**. Elle implique de croiser les jambes de manière à ce que chaque pied repose sur l'opposé de la cuisse.

*Cette posture favorise une stabilité et un alignement physique optimal, permettant à l'énergie de circuler librement dans le corps. Il peut être nécessaire de placer un coussin ou un tabouret sous les fessiers de façon à favoriser la position neutre du bassin et ainsi l'alignement naturel de la colonne vertébrale.*



Si l'assise au sol n'est pas possible, un siège peut être utilisé. Le point d'attention reste l'alignement de la colonne vertébrale.

La position couchée n'est pas recommandée car elle favorise l'endormissement





La détente

Chaque séance de méditation commence par une **détente consciente** du corps.

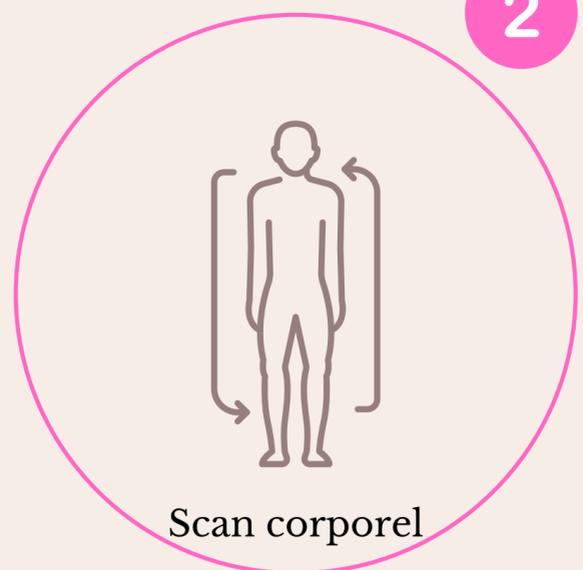
1



Fermer les yeux & respirer posément et calmement, sans forcer la respiration mais en adoptant la posture de l'observateur intérieur

Visiter consciemment chaque partie du corps depuis le sommet du crâne jusqu'à la plante des pieds afin d'évacuer dans la mesure du possible toute forme de tension ou d'agitation

2



Tête -> bras -> dos -> bassin -> jambes -> abdomen -> poitrine -> coeur

3



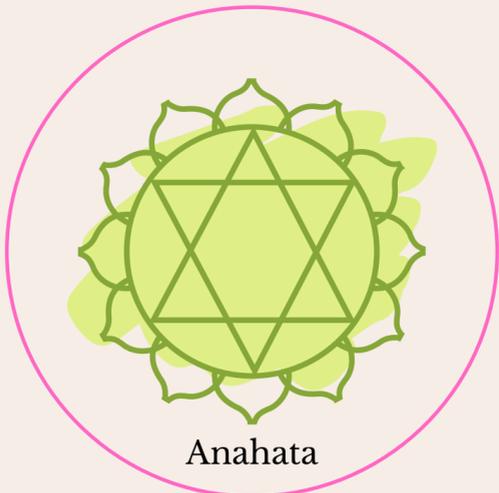
Terminer en ramenant consciemment son attention au niveau du centre coeur situé dans le haut de la poitrine au centre





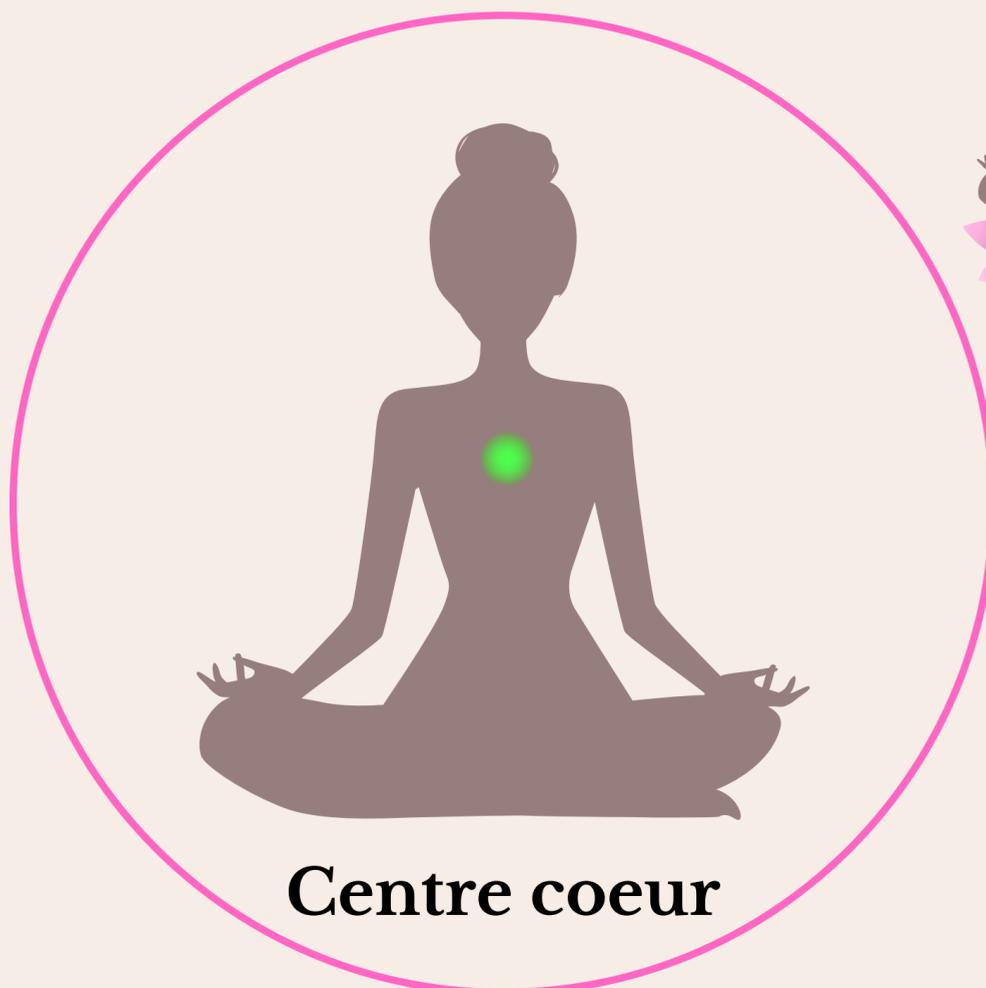
Le centrage

## Centrage dans le coeur



Le **centre de conscience coeur** - chakra du coeur - est un organe énergétique central dans l'anatomie énergétique et sacrée de l'être humain.

Le centre coeur se situe **dans le haut de la poitrine, au centre, sous les clavicules**. Placer une main au niveau du centre coeur peut aider à ressentir sa présence, son activité subtile, sa vibration ou encore son rayonnement.



Centrer son attention et sa conscience au niveau du centre coeur consiste à rester conscient des sensations physiques, aussi subtiles soient-elles, dans cette région spécifique du corps.

## Décentrage



Garder son attention focalisée au niveau du centre coeur est un exercice qui peut être **difficile**. En effet, bien souvent, notre activité mentale, nos pensées tentent d'interférer. La clé est alors de prendre conscience de notre décentrage.



*Lorsque j'observe que je me décentre, je me ramène mon attention au niveau du centre coeur, au contact de mes sensations physiques avec bienveillance et sans jugement.*



Il n'est pas possible, même pour un pratiquant expert, de garder son attention focalisée en permanence au niveau du centre coeur tout au long de la méditation. L'important est de développer sa capacité à ramener sa conscience au niveau du centre coeur.

*Je reste doux et bienveillant envers moi-même.*

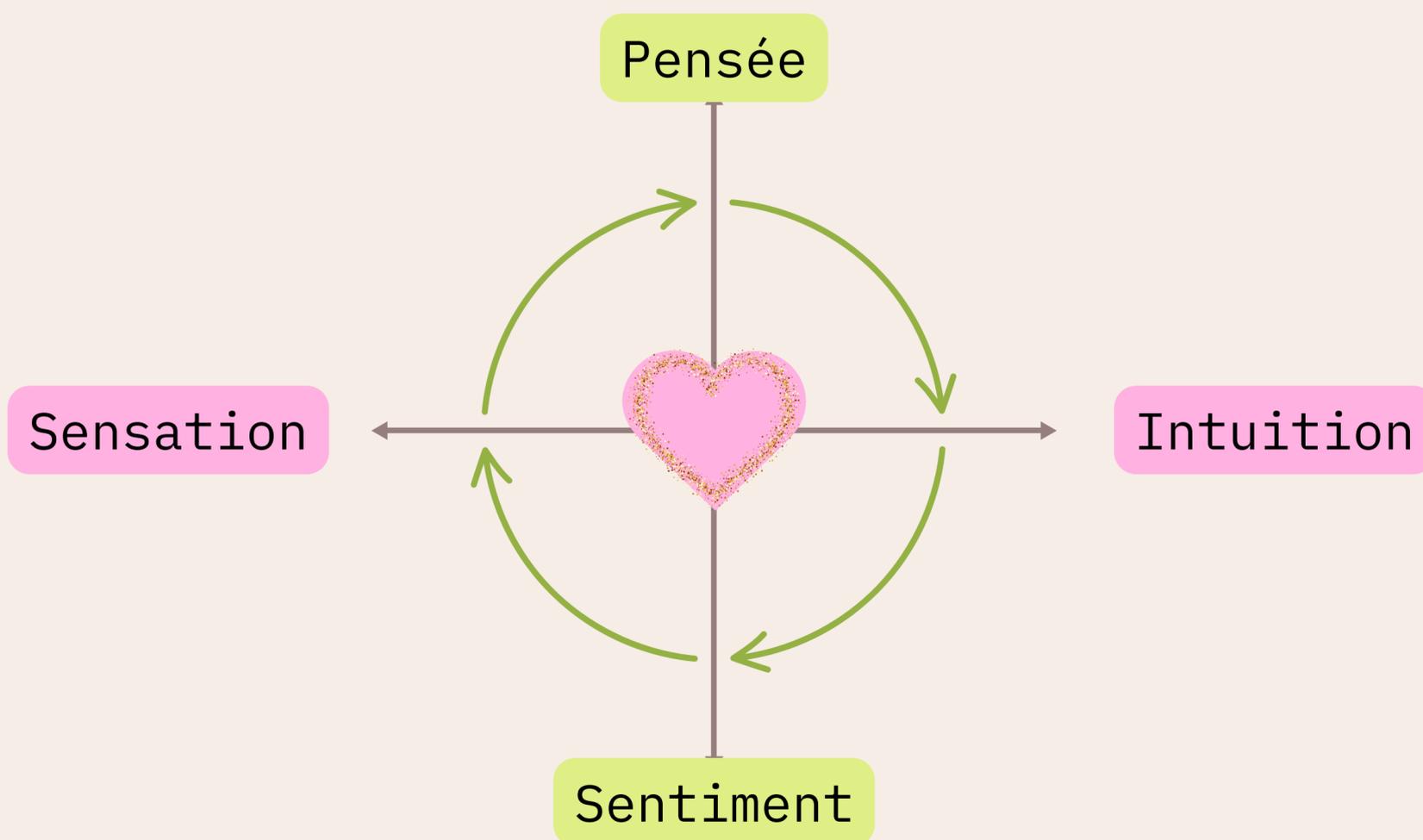
*Je m'exerce à me centrer progressivement. Quelques secondes pour commencer.*





Les fonctions  
psychiques

La pratique de la méditation du coeur favorise le développement des **4 fonctions psychiques**



Carl Jung détermine les types psychologiques selon les préférences cognitives de chaque individu, c'est-à-dire les modes de perception et de jugement.

Il a théorisé ces modes de perception et de jugement et les a appelées les « fonctions psychiques ». Selon lui, les fonctions psychiques sont la sensation, l'intuition, la pensée et le sentiment, qui sont utilisées pour percevoir et interpréter le monde.

Les modes de perception sont la sensation et l'intuition alors que les modes de jugement sont la pensée et le sentiment.



Carl Jung est un psychiatre suisse du XXe siècle, fondateur de la psychologie analytique. Il est né en 1875 et a passé sa jeunesse à Bâle, en Suisse. Après des études de médecine, il s'est intéressé à la psychologie et a travaillé avec Sigmund Freud. Cependant, les deux hommes ont fini par se séparer en raison de divergences théoriques. Jung fonde alors l'École de psychologie analytique de Zurich, où il a enseigné et formé de nombreux psychanalystes.

Jung est célèbre pour ses travaux dans le domaine de la psychologie analytique qui mettent l'accent sur l'importance de l'individu et de son **développement personnel**. Il s'est intéressé à l'inconscient collectif, un concept qui désigne l'ensemble des expériences et des connaissances partagées par l'humanité. Selon Jung, l'inconscient collectif contient des archétypes, des images et des symboles universels qui ont une signification psychologique profonde pour tous les êtres humains.

## Les fonctions psychiques de perception

La **sensation** est la fonction psychique qui nous permet de percevoir des stimuli physiques à travers nos cinq sens. Elle nous permet de comprendre le monde à travers ce que nous pouvons voir, entendre, toucher, goûter et sentir.

L'**intuition** est la fonction psychique qui nous permet de percevoir les modèles et les significations sous-jacentes dans les informations que nous recevons. Elle nous permet de voir au-delà des apparences, de saisir les concepts abstraits et d'appréhender le subtil.

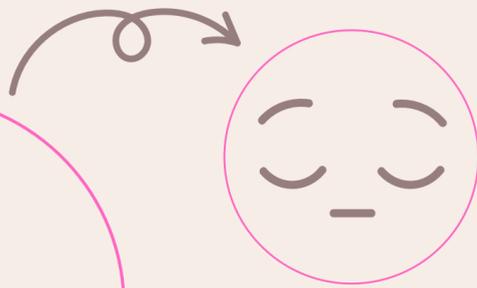
## Les fonctions psychiques de jugement

La **pensée** est la fonction psychique qui nous permet d'analyser les informations que nous avons perçues et de les organiser logiquement. Elle nous permet de raisonner et de résoudre des problèmes de manière rationnelle. Elle nous permet également de réunir des informations, de leur donner du sens et de les organiser symboliquement.

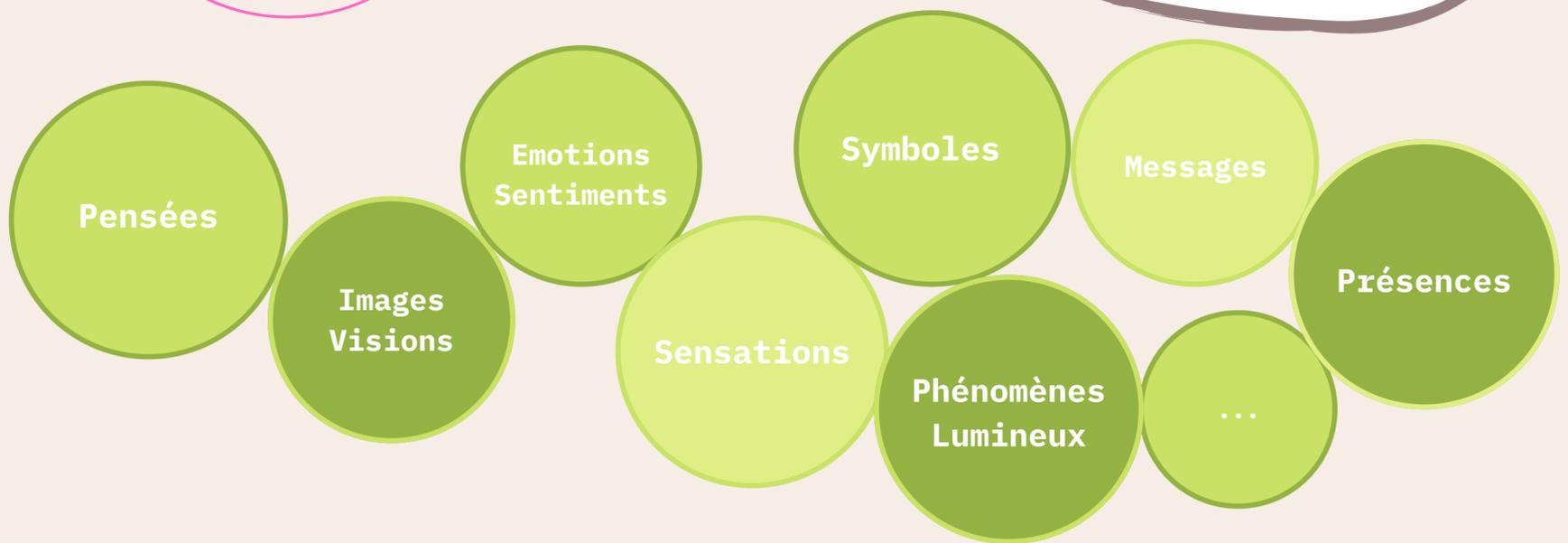
Le **sentiment** est la fonction psychique qui nous permet d'évaluer les informations que nous avons perçues en termes de valeurs et de normes sociales. Elle nous permet de juger ce qui nous semble bon ou mauvais, agréable ou désagréable, juste ou injuste.



La prise de  
conscience



Lorsque je ferme les yeux et que je fais le calme intérieur, une multitude d'informations vont apparaître à ma **conscience**



La pratique de la méditation du coeur permet d'appréhender ces informations et favorise la **prise de conscience**.

La prise de conscience est un processus qui met en relation des informations perçues par les 4 fonctions psychiques et leur donne du sens. Le langage symbolique (ou le langage du rêve) est le langage utilisé par notre inconscient pour communiquer avec notre part consciente.

Le processus de prise de conscience vise à rendre conscientes des informations inconscientes et à leur donner du sens. Une prise de conscience est dite complète lorsqu'elle a été appréhendée par les 4 fonctions psychiques.



*J'observe attentivement ce qui se présente sur mes plans intérieurs, sans jugement.*



*Je vois, je sens, je ressens & je donne du sens*





L'acceptation

*Lorsque j'ai identifié une prise de conscience, je ramène mon attention dans le coeur et je l'accepte inconditionnellement*



L'**acceptation inconditionnelle** de ce qui se présente intérieurement engage sa transformation



Le OUI inconditionnel est une clé en or qui ouvre le centre coeur

Que la prise de conscience soit partielle ou complète, procéder à son acceptation inconditionnelle enclenche sa transformation, son évolution intérieure.

- Une prise de conscience partielle va alors pouvoir se révéler entièrement et devenir complète.
- Une prise de conscience complète va alors pouvoir se transformer et passer à un autre stade de maturité.

Accepter inconditionnellement une prise de conscience permet de faire évoluer notre monde intérieur, notre psychisme personnel et en conséquence de faire évoluer notre relation au monde extérieur ainsi que notre perception de celui-ci.



*Lorsque j'ai accepté une prise de conscience, je ramène mon attention dans le coeur et j'observe à nouveau attentivement ce qui se présente à moi*



La Lumière  
intérieure



*“ —  
Votre vision devient claire lorsque  
vous pouvez regarder dans votre  
cœur. Celui qui regarde à  
l'extérieur de soi ne fait que rêver;  
celui qui regarde en soi se réveille.  
— ”*

*C.J.Jung*

La **Lumière intérieure** est une réalité qui se manifeste de différentes manières et ses manifestations sont propres à chacun. En particulier, ses manifestations sont corrélées aux préférences cognitives de chacun çàd aux fonctions psychiques naturellement les plus développées.

*La Lumière intérieure se manifeste de la façon la plus juste pour soi. Chacun la perçoit et l'appréhende au départ de ce qu'il est.*

Les personnes plutôt **intuitives** perçoivent des images, des visions, des formes, des structures, des rayons, des présences lumineuses. Quant à elles, les personnes plutôt **sensitives** ressentent la présence de la Lumière au travers de leur corps, frissons, sensations énergétiques, vibrations.



*Lorsque je perçois et identifie  
une manifestation de la Lumière  
intérieure, je n'essaie pas de  
comprendre mais je laisse cette  
Lumière me montrer le chemin et  
m'enseigner.*



L'ombre

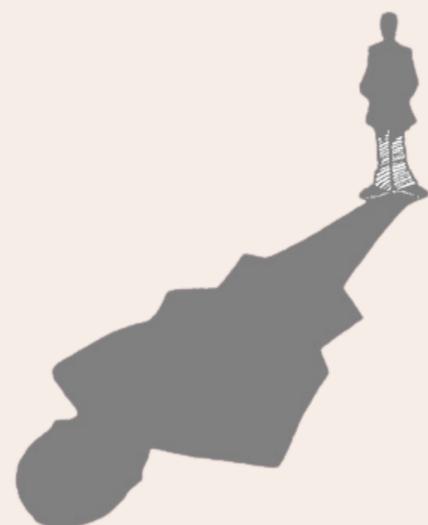
## L'ombre ou les mécanismes et structures de résistances

La pratique régulière de la méditation du coeur va tôt ou tard mettre en évidence "ce" qui fait barrage à notre connexion naturelle à la Lumière intérieure.

Petit à petit, "ce" qui nous coupe de notre être profond et authentique va se révéler. Et ce qui est communément appelé le "travail de l'ombre" va s'enclencher.

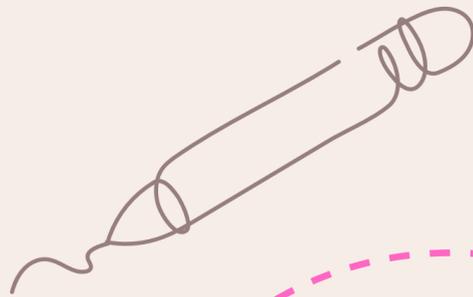
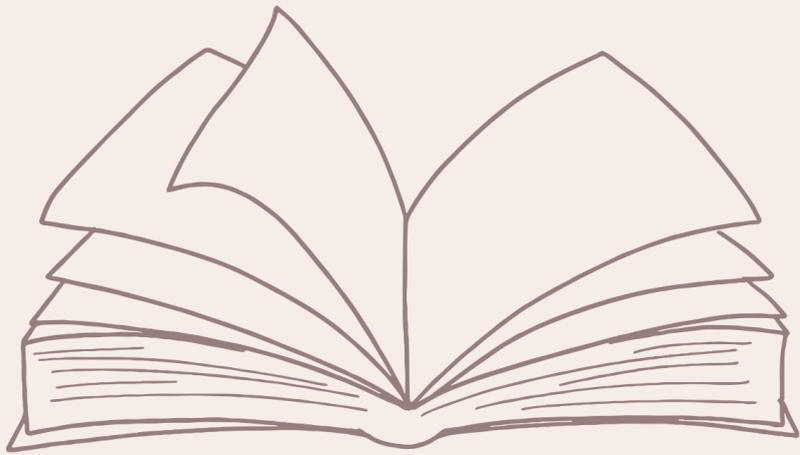
Il s'agit de rendre conscient les mécanismes et les structures de résistances psychiques qui nous habitent et nous maintiennent dans un état de coupure de notre être authentique et profond. Ceci fait partie intégrante du processus d'individuation, çàd de reconnexion à notre être profond, notre âme et à sa mission - ce pour quoi nous sommes réellement et naturellement faits, ce que nous sommes venus apporter, ce à quoi nous désirons profondément contribuer.

“*Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. Mais ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire.*” - C.J.Jung





Le sens



*Importance du discernement :  
moi seul suis à même de  
donner du sens à ma  
méditation*

*Je choisis & je consacre  
un cahier à ma pratique  
méditative. Je prends  
note de mon voyage  
intérieur après chaque  
méditation*

Donner du sens à sa méditation peut néanmoins nécessiter une aide extérieure. Faire appel à une personne expérimentée et formée en langage symbolique peut être un véritable soutien. Avec l'expérience, la lecture d'une méditation devient plus aisée.

Le sens d'une méditation :

- peut-être multiple (comme le sens d'un rêve), elle peut être interprétée à différents niveaux complémentaires.
- se révèle souvent dans le temps, à postériori. D'où l'importance de la prise de notes.

*Au fil mes méditations et  
du travail intérieur se  
révèle à moi-même mon  
propre livre intérieur  
ainsi que le sens de ma  
destinée*



*Envie de découvrir cette  
pratique et d'échanger  
sur vos expériences ?*

*[lejardindenylou.com](http://lejardindenylou.com)*