

Note d'intention de Laurent Gras

J'ai découvert la méditation assez tôt dans ma vie et par la voie des arts martiaux il y a une trentaine d'années environ. De façon assez commune, c'est d'abord une quête existentielle, la recherche de vérité qui furent les sources de ma motivation première. Refuser de subir, comprendre l'insatisfaction récurrente de notre quotidien, trouver le moyen de vivre pleinement...

Puis au fil du temps, la puissance de la méditation, véritable psychanalyse du silence à fait son œuvre et s'est imposée naturellement à moi.

Sur le chemin de la transformation, certifié coach-enseignant de méditation TANGRAM de l'Académie du même nom, créée par Christophe LORREYTE, la transmission est alors devenue une évidence.

Des années de méditation, mais aussi 20 ans d'expérience de management, de missions de formation et tout simplement le regard que je porte sur notre civilisation occidentale, m'ont convaincu de l'urgence individuelle et collective à retrouver notre identité profonde, notre véritable nature.

Nous avons oublié nos origines pour laisser trop de place au matériel, à la compétition, à la performance et nous en payons aujourd'hui le prix. La souffrance est partout, jusque dans les moindres recoins de nos âmes. Certains se leurrent et arrivent à faire illusion, mais pour combien de temps encore ?

Cultiver « la conscience éveillée » dans l'instant présent, la bienveillance, l'acceptation de « ce qui est » et l'esprit d'ouverture pour se détacher des illusions de notre EGO, de nos croyances limitantes et des stéréotypes de notre société, voilà ce que propose entre autre, la Méditation des origines.

Faire profiter au plus grand nombre des bienfaits de cette pratique plusieurs fois millénaire, voilà mon objectif.

Même s'ils ne peuvent constituer à eux seuls l'unique motivation de la pratique méditative, rappelons également que méditer régulièrement apporte de très nombreux bénéfices sur la santé. Ils sont aujourd'hui reconnus par la médecine et les neurosciences grâce en particulier à la propriété de plasticité de notre cerveau découverte assez récemment.

Trop souvent on ne perçoit pas la valeur du moment présent avant qu'il ne devienne un souvenir. Notre vie est précieuse et nous appartient, c'est à nous de décider de qu'elle manière nous devons la vivre.

Pour une réelle libération, un regard neuf et pertinent sur votre quotidien, une transformation profonde et durable, apprenez à méditer...expérimentez par vous même !

J'aurai grand plaisir à vous accompagner et cheminer avec vous sur la voie de la simplicité et de la vacuité.