***Retraite de méditation Hridaya***

**Découvrez les enseignements non-duel au travers d'un voyage dans les profondeurs du Cœur.**

L’occasion de se re-trouver et de cultiver l’amour de soi

Le ***Hridaya*** - *Yoga du Cœur Spirituel*- est un chemin de transformation qui tire sa source dans les points communs entre le yoga traditionnel, le bouddhisme tibétain et le soufisme.

Durant ces 3 jours, vous découvrirez entre autre:
   - comment calmer l'esprit par des techniques simples et efficaces
   - la méditation du cœur spirituel et ses effets dans le quotidien
   - la méthode de connaissance du Soi selon *Ramana Maharshi*

      (tradition non-duelle)

L’immersion et le silence sont les clés d’une intégration rapide et profonde de ces enseignements. Pour cela nous offrons hébergement et repas sur place afin de pouvoir garder autant que possible une continuité dans ce voyage initiatique.

En plus des méditations, le programme comprend des présentations sur des thèmes liés à différentes traditions et approches, un moyen d’aller plus en profondeur dans votre compréhension et votre pratique de la méditation et d’en intégrer les bénéfices dans votre vie quotidienne.

**Le plus long voyage que vous ferez dans votre vie,**

**Est de votre tête à votre cœur**

***Méditation Hridaya - le non duel***

**La méditation Hridaya est un chemin spirituel en soi**. Il est une façon de révéler notre essence fondamentale, le Soi Suprême, Atman, ou le «cœur spirituel», comme il est appelé dans de nombreuses traditions.

D'un point de vue technique, elle se compose de 3 attitudes:

1) La prise de conscience du Centre du Coeur (dans la région de la poitrine)

2) La prise de conscience de courtes pauses après l'inspiration et l'expiration

3) la recherche du Soi (posant la question «Qui suis-je?")

**Le doigt qui pointe vers la Lune**

Il y a une très belle métaphore de la tradition Zen, "Le doigt qui pointe vers la Lune", qui décrit la relation entre les éléments techniques de la pratique et l'Ineffable. Il suggère que nous ne devrions jamais rester concentré sur le doigt, mais toujours regarder dans la direction qu'il indique.

De la même manière, ces trois attitudes sont comme des "doigts" qui pointent vers la "Lune" de la Conscience suprême. Ils sont juste des pointeurs ou des portes sur l'immensité de notre Etre. Par conséquent, ces attitudes ne sont pas une valeur en soi, mais seulement dans le cadre de ce qu'ils pourraient révéler.

Par exemple, nous pouvons nous concentrer sur la zone de la poitrine et cela peut certainement apporter un niveau élevé de concentration, la clarté mentale, et la conscience de nos émotions. Mais ceux-ci sont limités au domaine de notre personnalité.

Lorsque nous comprenons que le Centre du Cœur est juste un pointeur, nous nous ouvrons à un nouveau "domaine", décrit dans le hadith islamique comme "Le Ciel et la Terre ne me contiennent pas, mais je suis contenue dans le cœur de mon dévot", ou dans l'affirmation de Jésus: «Le Royaume de Dieu est en vous."

De la même manière, les pauses après l'inspiration et l'expiration, et la question «Qui suis-je?" Peuvent nous conduire à ce domaine qui dépasse les limites de l'individualité.

La méditation Hridaya , tout en utilisant ces outils, va finalement au-delà pour devenir un moyen naturel de célébrer la liberté et la joie de notre Etre réel.