

Voici pourquoi nous devrions amener la méditation dans les écoles

de Claire C. | 6 octobre 2015



Voici pourquoi nous devrions amener la méditation dans les écoles

« Si chaque enfant de 8 ans apprenait à méditer, nous éliminerions la violence dans le monde en seulement une génération. » Dalai Lama

Imaginez si la méditation faisait partie de la vie de l'école pour les enfants. Imaginez à quel point le monde serait différent. Si chaque enfant était capable de se connecter à l'océan de la conscience qui est imprégné dans tout ce qui est, le désir de faire le mal disparaîtrait. La méditation nous permet de découvrir qui nous sommes réellement grâce à l'expérience de la vérité.

Le problème dans la société actuelle est que nous fuyons constamment qui nous sommes vraiment, et par conséquent nous fuyons la vérité.

Responsive ESM Wincamp 1

Nous sommes tellement occupés par le travail et les événements sociaux que nous ne prenons jamais le temps de découvrir qui nous sommes vraiment au plus profond de nous-mêmes. Pour la plupart nous apprenons à être quelque

chose que nous ne sommes pas. Nous apprenons à nous intégrer, à nous conformer et à respecter les normes sociales. Nous apprenons à porter un masque devant d'autres personnes. Nous apprenons à être esclaves de notre propre ego. Nous devenons tellement bons à fuir qui nous sommes vraiment que nous ne supportons pas l'idée de retirer le masque qui est devenu confortable à porter. Donc, nous nous trahissons et nous laissons notre ego errer librement. Nous devenons insensibles au monde et à chaque créature qui en fait partie. Nous vendons notre âme pour une illusion de la personne que nous sommes, et tout au fond, une partie de nous sait que nous fuyons. Nous sommes nombreux à n'avoir aucun espoir de renouer avec nous-mêmes car nous avons fui trop loin...

Et si l'on n'avait jamais commencé à fuir de la personnes que nous sommes réellement ?

Et si nous avions appris à être en paix avec nous-mêmes dès notre plus jeune âge ? Si les écoles l'enseignaient, les enfants découvrirait leurs passions, leurs propres intérêts et leur propre potentiel créatif. Ils ne seraient pas aussi gênés par leurs propres insécurités et apprendraient à vivre pour l'instant présent au lieu de toujours atteindre un endroit où ils ne sont pas. E m'a permis de trouver un sens à ma vie. Je n'aurais pas suivi mon cœur et essayé de changer le système de l'éducation s'il n'y avait pas la méditation. Elle m'a connecté au désir le plus profond de mon âme, et m'a mis en phase avec le but de ma vie. Les enfants qui la pratiquent sur une base régulière ne seraient pas aussi sujets au stress, à l'inquiétude ou à la maladie. Ils noueraient également des liens plus solides avec tous les êtres vivants et ont moins besoin de rivaliser avec leurs pairs.

Je crois qu'il est crucial pour nous de donner aux enfants ce cadeau qu'est la pleine conscience. J'espère qu'un jour la pratique de la méditation deviendra aussi banale que le brossage des dents. De nombreuses études cliniques ont prouvé qu'elle augmente l'épaisseur corticale du cerveau, protège le corps contre la maladie et améliore la concentration de façon significative.

Imaginez à quel point la pratique régulière serait bénéfique pour les générations futures d'enfants. Les avantages sont vraiment extraordinaires, je peux témoigner de ma propre expérience. Nous devons faire tout notre possible pour apporter la méditation dans les écoles. Si nous voulons apprendre à vivre en paix avec notre prochain, nous devons d'abord découvrir la paix qui se trouve en no

Stéphanie Grosieux, naturopathe sur Montpellier, a créé une pétition,
pour INSTAURER L'APPRENTISSAGE DE LA MÉDITATION DES LA
PRIMAIRE

Pour le bien de nos enfants et de la société...