

Méditation et fleurs de Bach

Comment les fleurs nous aident à méditer

La méditation est une réflexion qui approfondit un sujet, mûrit un projet, nous dit le Robert.

Et si nous étions le sujet ?

J'ai longtemps assimilé la méditation à l'image d'un moine bouddhiste, seul au sommet de sa montagne, avec l'idée qu'il fallait cesser de penser... Bref, très peu en phase avec une vie active et un esprit vagabond. Pourtant, la méditation ne cesse de montrer sa valeur pour notre équilibre de vie. Alors, comment méditer tout en étant actif et en mouvement ? Et que viennent faire les fleurs dans cette aventure ?

L'approche du docteur Bach consiste à nous permettre de sentir et d'identifier nos variations émotionnelles. Or, les émotions sont le sel de l'existence, elles nous portent, nous transportent, elles peuvent nous écraser ou nous emporter... Elles sont omniprésentes. Apprendre à les apprécier, les rencontrer, les intégrer rend l'expérience de la vie plus riche et porteuse. Combien sommes-nous à avoir fait des expériences difficiles pour n'avoir pas prêté attention à nos ressentis, à avoir fait passer la raison ou le devoir en priorité ?

Prenons l'exemple de l'Impatiens, qui porte bien son nom.

« Ceux qui sont vifs d'esprit et d'action et qui veulent que toutes choses soient faites sans hésitation ni retard. Quand ils sont malades, ils sont pressés d'aller mieux. Ils trouvent très difficile d'être patient avec des personnes lentes, puisqu'ils considèrent que c'est une erreur et une perte de temps et ils vont tenter de rendre ces personnes plus rapides. Souvent, ils préfèrent travailler et penser seul de façon à pouvoir faire les choses à leur propre rythme. »

Sensation d'urgence intérieure, sentiment d'être sous pression, de ne pas être dans le présent, avoir un rythme effréné, ne pas aimer attendre, courir, se presser, houspiller les autres, se retrouver seul parce que personne ne va au même rythme que nous, vite, vite, plus vite...

Quand nous vivons cela sans conscience, cela nous rend la vie difficile, crée du stress et nous prive de calme et de sérénité. Quelques instants de présence à soi, de méditation, d'observation de ce que nous sommes en train de vivre peut nous aider grandement. Nul besoin de patience, prendre ce temps de retour à soi pour finalement gagner du temps.

C'est grâce à cette fleur que j'ai commencé à méditer, à être attentive à ce que je vis, ce qui se passe en moi. Cela peut se passer dans le mouvement, en préparant le repas, en travaillant au jardin ou assise à l'ordinateur. La vie est là, vibrante et vivante et je me sens pleinement en lien avec elle. Au fil du temps, la connaissance et l'acceptation de soi s'installe, plus de présence, de conscience.

Les fleurs, en nous aidant avec finesse à identifier nos ressentis, nous permettent de devenir pleinement nous-mêmes, riches de nos particularités, en paix avec nos différentes facettes, accueillant avec bienveillance nos particularités.

Si l'aventure vous tente, rencontrez un Conseiller Agréé en Fleurs de Bach, son rôle est de vous accompagner sur la voie de vos ressentis tout en vous apprenant les fleurs. Une écoute bienveillante et sans jugement, la traduction de vos émotions en fleurs, la présentation de ces fleurs pour vous permettre de les choisir, autant d'étapes vous rapprochant de vous-même.