

Petit Guide de la Méditation...

Soumis par Administrateur
31-03-2007

En attendant le dossier plus complet sur "La Méditation...Simplement.", voici un aperçu de ce qu'est la Méditation, (attention la vérité est multiple). Ce texte s'adresse aux personnes n'ayant pas ou peu l'habitude de la pratique de la Méditation. Rien n'est compliqué dans la Méditation (la Prière est une forme de Méditation), l'intention est importante. Durée : Réservez un créneau, ou vous ne serez pas dérangé peut importe la durée, 1/4 h 1/2 h ou une heure mieux vaut un 1/4h intense que plus et mal. Comment : Comment procéder:

La détente : tout d'abord détendez vous, peut importe la position allongé, assis, en tailleur... afin de vous aider, concentrez-vous quelques secondes sur chaque partie du corps. Commencez par les pieds, puis passez aux chevilles, aux mollets, genoux, cuisses, hanches, au ventre, puis au dos, le buste dans son intégralité, les mains et les doigts, les avant-bras puis les bras, enfin le cou et le visage. Détendez bien chaque partie de votre corps. Puis, arrêtez le flux de vos pensées. Bien sûr vous n'obtiendrez pas un blanc total. Des pensées désordonnées vont alors surgir, ne les retenez pas. Laissez les passer. Au départ ceci ne sera peut être pas un exercice facile. Vous pouvez également, pour vous aider, recourir à la visualisation. Prenez le temps d'apaiser le mental avec une image relaxante. Le déroulement: Maintenant soyez ouvert à vous même et aux sensations qui découlent de cette détente, soyez aussi conscients que nous sommes tous reliés, de part ce Monde, reliés en une chaîne ininterrompue, visualisez cela en commençant par les êtres qui vous sont chers, vos proches..., jusqu'à l'univers tout entier, n'oubliez pas que Christ, Bouddha, Allah, Dieu, le Grand Architecte... , peu importe le nom que vous donnez à l'entité qui veille sur vous (il n'y a pas de religion dans la Méditation), est au milieu de vous et brille en chacun de vous. Ainsi méditer peut devenir permanent, en restant conscients que nous sommes reliés, comme Tout est en Tout. Dans cet état agréable de détente focalisez votre attention, vos pensées; sur une lumière blanche et éclatante, laissez-vous pénétrer par cette lumière qui inonde maintenant chaque cellule de votre corps. Vous rayonnez la lumière, vous vous sentez bien et protégés, vous dirigez maintenant cette lumière vers notre Terre Mère Gaïa, mais aussi vers tous les êtres qui en ont besoin ; cette lumière enveloppe tout autour d'elle, ensuite vous allez focaliser votre attention, vos pensées sur le thème prévu pour la Méditation (Voir Agenda), par exemple pour la paix sur la Terre visualisez un monde de paix où tous les habitants de la planète se donnent la main en souriant et où la joie et l'entendement sont la base commune de notre Monde, et toujours cette lumière qui enveloppe tous les êtres. A l'intérieur de cette Lumière, nous formons une unité avec le cosmos et la Terre, une unité avec nous-mêmes et avec tout ce qui EST. Sachez que chaque pensée d'amour dirigée vers la planète, dirigée vers l'humanité, vers votre voisin, vers votre collègue, vers votre mère, votre père, vos enfants, votre conjoint vous est retournée, amplifiée. Pourquoi: Quel pourront être les thèmes des Méditations : Méditation pour la terre, Irak, Darfour, Nucléaire Iranien, la souffrance des Animaux, paix et Amour sur Terre, donner de la lumière aux êtres avides de pouvoir, l'Amour inconditionnel, la conscience de la France et sa mission, plus de conscience pour l'humanité, retrouver notre parcelle divine en nous, ne faire jamais de Méditation contre quelque chose mais au contraire pour quelque chose. Quand vous avez terminé : Remerciez la Vie, les quatre éléments (eau, terre, air et feu) Notre Terre Mère et Dieu pour tous les cadeaux qu'ils vous offrent tous les jours à tous les points de vue. Revenez à vous tranquillement, étirez vous, prenez le temps nécessaire, savourez l'instant présent.

Merci d'être vous même.