

# **Pourquoi Méditer et comment Procéder**

(Sans s'endormir)

## **Table des Matières**

- 1 - Introduction
- 2 - Méditer les yeux ouverts
- 3 - Méditer les yeux fermés
- 4 - Les supports

### 1 - Introduction

Il est possible de retrouver de nombreuses études scientifiques sur les effets de la méditation, notamment sur la méditation en pleine conscience. Certains résultats démontrent que méditer environ 20 minutes par jour, associé à une pratique sportive, permet d'accroître les bénéfices de la méditation.

J'ai relevé les effets les plus souvent constatés mais cette liste est loin d'être exhaustive.

- Limite le stress ou améliore l'humeur
- Limite l'anxiété ou favorise la relaxation
- Diminue le risque de dépression
- Favorise la gestion des émotions
- Augmente les performances scolaires
- Augmente la créativité
- Accroît le bien-être mental
- Favorise la concentration (accroissement matière grise)
- Réduit l'hyperactivité et l'impulsivité
- Favorise la mémoire
- Limite les effets de l'âge sur le cerveau
- Réduit la douleur
- Améliore la santé cardiovasculaire
- Réduit la pression sanguine
- Réduit le rythme cardiaque
- Réduit le rythme respiratoire

## MÉDITATION : POURQUOI ET COMMENT

- Favorise l'immunité
- Réduit les inflammations
- Aide à la perte de poids
- Aide à la guérison et à la convalescence
- .....

La méditation aide à compenser énormément toutes les habitudes de vie qui ne sont pas toujours très saines et quand vous avez un certain niveau de sérénité, elle vous fait évoluer. Méditer permet un travail sur soi spirituel, psychologique et physique mais aussi chercher des réponses spécifiques, avoir une meilleure connexion aux mondes subtils.

J'aimerais apporter une précision sur quelque chose qui me dérange légèrement particulièrement vis-à-vis de la méditation. Il s'agit du fait que certains imaginent avoir inventé une méditation, qu'il puisse y avoir des dérives sectaires avec un acte aussi inné et que l'on s'imagine que les asiatiques soient à l'origine de la méditation.

En étudiant l'histoire ancienne, on apprend que l'homme de Néandertal était capable de visualiser ce qu'il avait en mémoire et les homos sapiens pouvaient reproduire leur visualisation en dessin, ce qui est une forme de médiation active.

Cela m'insupporte quand je lis dans certains articles sur internet que la méditation a été inventé par les religions comme support de croyance. C'est

## MÉDITATION : POURQUOI ET COMMENT

totallement faux et stupide car l'homme a toujours su s'asseoir et contempler en réfléchissant car il a toujours eu un corps, un esprit et une âme. Méditer ne fait appel à aucune croyance particulière.

Méditer est naturel et peut se faire de multiples façons sans tomber dans un effet de mode. Je peux facilement comparer la méditation au yoga, qui est une excellente activité pour le corps et l'esprit mais mal pratiqué, on peut fermer ses centres énergétiques. Personnellement je ne le pratique pas parce que je n'en ressens pas le besoin. Néanmoins, j'ai appris en chamanisme nordique des postures qui aident à l'ouverture des centres énergétiques comme le yoga, des positions tout aussi surprenantes parfois.

Dans les enseignements égyptiens que j'ai reçu, la méditation en fait pleinement partie, également certaines postures comparables au yoga. Toutes les civilisations ont médité, sauf que la tradition s'est parfois perdue, ce qui n'est pas le cas en Asie où ils ont su conserver les enseignements et c'est tant mieux, au moins cela rend service à tout le monde.

Méditer semble simple et je pense que nous sommes majoritairement volontaire pour le faire, sauf que bien souvent on ne sait pas comment méditer, si il faut penser ou pas, la position, la respiration et surtout comment ne pas s'endormir.

C'est un problème que je connais particulièrement bien, il m'arrive même encore de me faire piéger par le sommeil. Avant toute chose, il faut savoir qu'il y a 2 façons de méditer, les yeux fermés et les yeux ouverts.

### 2 - Méditer les yeux ouverts

J'aime bien le concept de méditation active ou méditation en mouvement qui est le fait d'être extrêmement concentré sur une passion et rester focalisé dessus de telle sorte que l'on se coupe du monde. Cela peut-être le cas lorsque vous dessinez ou faites de la peinture, de la calligraphie, écrire, de la musique douce type piano, violon par exemple (quand on sait bien en jouer forcément...) , de la broderie, jardiner tranquillement ou bien encore marcher dans la nature.

C'est une pratique accessible à tout le monde que vous faites certainement déjà sans vous en rendre compte. Pour que cela fonctionne, il faut être passionné, focalisé et complétement dans sa bulle.

Vous pouvez aussi être juste assis dans la nature et observer, écouter les bruits, ressentir le vent, les odeurs... Vous allez vous fondre dans la nature. Lorsque je suis en forêt, je suis fascinée par les écureuils. Pour m'approcher au plus près d'eux, j'ai pris l'habitude de m'apposer contre un arbre et d'être dans un état de contemplation. Rapidement je ne fais plus qu'un avec l'environnement, ce qui me permet d'observer les écureuils et parfois les oiseaux qui viennent autour de moi comme si j'étais un élément du décor.

### 3 - Méditer les yeux fermés

Mes conseils :

- **La posture**

Elle est importante et en même temps, elle doit être confortable mais si vous savez que vous avez une tendance à vous assoupir facilement, il vaut mieux privilégier une posture assise sur une chaise ou en tailleur. Naturellement vous restez en éveil plus facilement que confortablement allongé ou semi-allongé dans votre lit.

Si vous décidez d'être assis, je vous conseille de mettre un petit coussin sur l'arrière de vos fesses pour faire basculer votre bassin en avant. Cette position fait reculer le chakra racine et le met dans l'axe de la colonne. C'est nettement plus confortable que de se cambrer.

*\* Je m'excuse car je me suis trompée durant le live en précisant de mettre le coussin sur l'avant et non l'arrière des fesses. Vous remarquerez que cette position ne fait pas du tout basculer votre bassin de la même façon.*

Il faut que la colonne soit alignée, on va chercher à se tenir droit et dégager sa tête, il ne faut pas qu'elle soit enfoncée dans les épaules.

## MÉDITATION : POURQUOI ET COMMENT

La tête peut être droite pour un alignement des chakras ou penchée en avant pour un alignement 3ème œil et glande pinéale.

Vous devez trouver la posture qui vous convient tout en pensant à votre colonne.

### - **La respiration**

Une fois en position vous pouvez faire une petite série de respirations profondes (inspiration nez, bloquer, expiration bouche, bloquer et recommencer) pour vous conditionner mais après naturellement, vous basculerez sur une respiration lente car votre corps doit fonctionner au ralenti.

Parfois il m'arrive d'être surprise car ma respiration est tellement lente, que j'ai l'impression d'avoir arrêté de respirer mais ce n'est pas possible. Votre corps va juste garder le minimum pour fonctionner et ainsi être soulagé.

### - **nos pensées**

Ceci dépend de la méditation que l'on fait. Parfois on doit juste ressentir notre corps, ce qui nous entoure sans émettre d'avis et d'autre fois il faut orienter ses pensées. Vous devez donc faire attention lorsque vous choisissez votre méditation de ne pas vous laissez entraîner sur quelque chose que vous n'avez pas demandé. Certaines médiations doivent vous conduire à la rencontre de votre guide, de vous enfant ou sur des lieux particuliers par exemple, il est



## MÉDITATION : POURQUOI ET COMMENT

important de ne pas retenir votre esprit pour que vous puissiez recevoir le message, voir ce qui s'offre à vous.

### - **Comment ne pas s'endormir**

1 - On ne médite pas le ventre plein car cela alourdit l'esprit, ceux qui tentent la méditation après un repas, cela s'appelle une sieste. Attendez une bonne heure voir deux après un repas avant de méditer.

2 - On ne médite pas non plus quand on est trop fatigué parce que obligatoirement l'esprit va en profiter pour faire récupérer le corps.

3 - La plus grosse difficulté vient surtout d'un problème de focalisation. Vous n'êtes pas habitué à rester 10 ou 20 minutes concentré sur une seule chose sans être dans le mouvement, aller d'une pensée à une autre.

Le but de la méditation avec les yeux fermés, c'est de tout mettre en pause mais même quand vous lisez, tout n'est pas en pause, vos yeux, votre cerveau, votre esprit travaillent. Vous ressentez des émotions...

Ce qu'il faut c'est vous entraîner sur des exercices de focalisation.

Les yeux ouverts d'abord en vous focalisant sur un objet, par tranche de 2 ou 3 minutes pour arriver jusqu'à au moins 20/30 minutes. Vous pouvez ensuite vous entraîner de la même façon les yeux fermés en restant focaliser sur une pensée, un objet.

## MÉDITATION : POURQUOI ET COMMENT

Vous pouvez vous aider de votre chapelet dont je vous ai parlé lors de l'exercice sur le subconscient pour relever combien de fois vous vous déconcentrez et ainsi voir votre progression.

J'ai classé différentes médiations selon leur niveau de difficulté pour vous aider à avoir une idée pour votre progression.

- Ressentir son corps et ses pensées.

Vous restez focalisé sur vous uniquement, vous ne ressentez pas d'émotions particulières, juste ressentir une partie votre corps ou son intégralité, voir défiler vos pensées.

- Écouter au plus proche au plus loin.

Vous allez en premier écouter les bruits de votre corps, puis ceux de la pièce où vous vous trouvez puis de plus en loin. Vous pouvez aller jusqu'à percevoir les bruits extérieurs à votre logement.

- Ressentir son environnement.

Vous vous projetez dans le décor de votre choix et vous allez chercher à ressentir tout ce qui vous entoure. Si il fait chaud ou froid, la douceur d'une légère bise ou un vent plus fort... Vous pouvez être pieds nus afin de ressentir

## MÉDITATION : POURQUOI ET COMMENT

l'herbe, le sable, les galets... Vous pouvez toucher aussi. Le but est d'avoir des ressentis proches de la réalité.

- Partir explorer.

Vous vous projetez dans un décor qui vous plaît, cela peut être un lieu que vous connaissez ou imaginaire et vous partez explorer. Vous faites attention aux détails, vous pouvez toucher, sentir, écouter...

- Appeler l'énergie.

Il est important de favoriser dans cet exercice les énergies dont vous connaissez l'origine pour ne pas attirer à vous des énergies parasites. Vous pouvez méditer sur la fleur de vie ou la fleur de lotus, ce sont des symboles représentant la Source et ils sont fiables.

Lorsque vous êtes à l'aise avec l'ensemble des exercices, vous pouvez tout cumuler dans une méditation plus longue si vous avez envie.

- Les méditations guidées peuvent s'avérer être un bon support si vous vous sentez à l'aise avec le fait d'entendre la voix d'une personne. Si cela vous dérange, vous pouvez écouter et pourquoi pas retranscrire la méditation pour la travailler seul.

### 4 - Les supports

Ce sont des aides mais quand on apprend, je trouve que c'est mieux de s'en passer. Lorsque vous avez appris à marcher, vous n'aviez pas de bâton de marche, vous avez d'abord visé l'autonomie, même si des décennies plus tard vous aimez bien utiliser des bâtons pour les longues randonnées.

A mon sens, on ne progresse jamais aussi bien que lorsque l'on favorise son travail personnel. Cela nous permet d'être fier de nous, d'être autonome et de pouvoir ensuite se faire plaisir en variant les aides extérieures.

- Les bougies peuvent être un excellent support pour travailler votre focalisation en restant concentré sur la flamme le plus longtemps. La couleur de votre bougie correspondant à une vibration particulière, évitez de méditer sur la bougie directement, vous pourriez inconsciemment déposer une intention et attirer à vous quelque chose.
- Pour les encens, achetez uniquement des encens en résine type Oliban ou Myrrhe car ce sont les encens de base en magie, ils sont entièrement naturels. Les cônes ou bâtonnets sont nocifs pour la santé et n'ont pas une vibration positive du fait de leur composition à base de produits de synthèse.

## MÉDITATION : POURQUOI ET COMMENT

- Favorisez la musique en 432hz qui correspond au son primordial de l'univers. Après un instrument merveilleux pour l'esprit c'est le duduk, cela l'apaise énormément.
- Les cristaux doivent être parfaitement purifiés entre chaque utilisation et placer à des endroits précis pour avoir une action concrète durant votre méditation. Certaines pierres sont à éviter aussi du fait de leurs interactions possibles.
- Les huiles essentielles sont à utiliser avec parcimonie car elles ont aussi une vibration particulière. Il faut aussi en mettre des quantités infimes.