Se faire du bien avec la Méditation - 1/2

Méditer pour se faire du bien et vivre mieux au quotidien d'une façon naturelle...

Je pratique la méditation d'une façon, régulière depuis environ 13 ans. J'en retire beaucoup de satisfaction.

Cela permet de prendre du recul par rapport au quotidien sans pour cela s'enfermer dans une "rêverie", ni fuir la vie et ses réalités.

Dans un monde en perpétuel changement où la sécurité de vient plus de l'extérieur, retrouver ou trouver ses ressources intérieures permet de vivre au mieux avec son environnement.

Chaque méditation est différente, il y a des périodes de réel bonheur où à un moment donné c'est le vide, mais ce n'est pas inquiétant, plutôt une impression ou le sentiment de toucher l'essentiel de votre être, c'est difficile à décrire cela se vit plutôt en acceptant d'entrer pleinement dans l'expérience.

Il y a vraiment des moments où l'on se sent comme "nettoyé" de l'intérieur.

Combien de temps par jour ?

Ce qui est important c'est d'être régulier, le faire au moins environ 15 minutes par jour pour en retirer un certain bénéfice.

C'est moins rapide que pour certains qui préfèrent un joint ou un verre d'alcool mais plus durable !!

C'est mieux que certaines substances chimiques nocives pour l'organisme.

Comment faire ? Où pratiquer ?

Méditer ce n'est pas si compliqué. S'asseoir le dos bien droit sur une chaise par exemple. On peut aussi se mettre en zazen (agenouillé comme sur un tatamis) mais ce n'est pas obligatoire.
Le dos droit permet de bien respirer.

Bien respirer lentement, se concentrer sur des cycles d'inspir/expir, compter des cycles de 4 par exemple, c'est à dire une inspiration expiration compte pour 1. Quand on a atteint un cycle de 4 on recommence et ainsi de suite.

Le fait de se concentrer sur sa respiration, calme l'esprit en l'accaparant à autre chose.
Si des pensées surviennent pendant la méditation ne pas s'y accrocher par exemple si une pensée survient du type "tiens ce soir je me ferais bien un boeuf bourguignon" ne pas commencer à se remémorer la recette et ne pas se laisser distraire par cette perspective alléchante !!!
Laisser passer, observer la pensée sans lui donner d'énergie et se concentrer à nouveau sur ses respirations.
J'ai remarqué que le fait de ralentir les inspirations/expirations pacifiait davantage.

J'aime bien méditer dans la forêt ou au bord de la mer. Pendant que l'on médite on peut soit fermer les yeux mais si on a l'habitude, c'est mieux de les laisser ouverts mi clos, en fixant les vagues qui vont et viennent par exemple, c'est régénérant !!

Bien sûr vous pouvez méditer chez vous, c'est bien de le faire toujours au même endroit, que ce soit à

Se faire du bien avec la Méditation - 2/2

l'extérieur ou à l'intérieur, cela agit comme un ancrage, un rituel structurant.
Certaines personnes méditent devant un petit autel. Que l'on soit religieux ou non, je pense que le fait de méditer en présence d'un cadre habituel aide à se centrer, à s'ancrer en retrouvant à chaque fois ses repères que l'on soit chez soi ou à l'extérieur. J'aime avoir par exemple, quand je médite la photo de Saint Charbel en face de moi, un grand méditant. On peut utiliser aussi un mandala (dessin centré) le fixer les yeux mi-clos. On peut faire brûler de l'encens ou avoir une musique de fond adaptée à la méditation, ceci est optionnel mais cela renforce l'ancrage et la profondeur de la méditation.

Après vous pouvez vous concentrer et visualiser les chakras mais c'est une autre étape que je traiterai ici plus tard.

J'aimerais bien partager avec d'autres personnes ici sur leurs expériences de méditation.

Bon développement à chacun et chacune.