

MagicWorld



**"La Méditation, c'est comme une gymnastique pour le cerveau,
qui le rend plus fort, et plus jeune !"**

Nous avons vu dans notre dernière Quête, l'importance de l'ancrage dans le corps physique, dont le hara situé deux doigts sous le nombril. Cette Conscience apportée au corps, nous permet de l'habiter pleinement et nous ressourcer d'Énergie de Conscience. Nous sommes plus Conscient alors, dans tout ce que nous faisons, dans nos activités physiques quel qu'elles soient, mais également dans nos relations.

Nous avons vu à quel point il est absolument essentiel de tourner le regard vers l'intérieur de soi! De voir ce qui en soi nous habite, comme sensations, comme émotions et comme pensées. Cela nous permet de voir clair en soi, donc de ne pas se fuir et cela nous oblige à accepter la réalité de notre monde intérieur tel qu'il est. Puisqu'il en est ainsi !

Cette acceptation est la seule base possible du changement à venir. Et que nous apportons déjà grâce aux éléments d'ancrage, d'observation de soi qui renforce notre conscience, la rend plus forte et plus puissante.

Nous pouvons aussi Conscientiser notre existence à travers nos éléments vitaux, tel que la respiration et même ses propres battements du cœur après une activité physique.

Nous avons vu que nous pouvions gagner beaucoup d'énergie dans la détente de notre corps. Toutes les tensions accumulées dans les muscles sont des conflits internes auxquels nous devons nous réconcilier. Pour cela nous pouvons les détendre.

Nous apprenons à nous connaître directement grâce à l'observation de soi, une observation directe de sa propre nature telle qu'elle est, tout simplement, sans jugement et sans plainte.

Cette observation neutre, claire, et objective tournée à l'intérieur de soi, est la Voie Royale.

Nous conscientisons alors que nous sommes toujours dans l'un ou l'autre masque de notre personnalité, qui se succèdent à tour de rôle. Ces masques sont des "moi" superficiels, limités, peu évolués, avec leurs propres sensations physiques, émotions et pensées à eux. Nous nous prenons pour ceux-ci et nous pensons être cela, aussi mesquin que cela. Il est essentiel de les reconnaître pour s'en libérer.

Une méthode très simple consiste à les nommer pour arriver plus facilement à s'en désidentifier.

Par exemple, je remarque qu'en cet instant, je suis dans le masque de la peur, de la colère ou de l'orgueil, l'avidité, la honte, etc.

Nous conscientisons l'effet que ce masque a sur soi, dans nos sensations, émotions et pensées.

Nous pouvons adopter une stratégie d'évolution spirituelle qui nous libère, telle que :

- l'observation de soi,***
- l'ancrage dans le hara,***
- l'ancrage dans ses sensations du corps,***
- l'ancrage dans sa respiration,***
- le sourire intérieur conscient,***
- la détente du corps,***

Nous pouvons prendre également conscience par nos cinq sens en éveil, des impressions du monde extérieur qui entre à travers nous et nous nourrit intérieurement.

Ces stratégies d'Évolution Spirituelle nous libèrent, elles nous permettent de nous renforcer intérieurement et de nous libérer de l'influence de nos propres masques trop limités pour vivre une vie harmonieuse au quotidien.

Ces stratégies, il nous faut nous les rappeler. La raison de ce Programme, de nos rappels quotidiens, de nos rituels de méditations passives, soit assises ou de méditations actives, en mouvements. Mais également des rituels de rencontres synergiques d'intérêts communs.

Pourquoi est-ce que je médite ? Quelle est mon intention ? Pourquoi ai-je décidé de m'asseoir dans cette posture ? ...

Nous recherchons peut-être à calmer l'agitation du mental, à lâcher prise les problèmes de la vie, à retrouver un mieux être intérieur grâce à un ancrage au corps plus solide, pour nous régénérer, nous ressourcer spirituellement.

Peut-être que nous pratiquons la Méditation pour nous sentir connecter avec des énergies, des forces qui nous dépassent. Peut-être que nous voulons nous ressentir plus soi-même en profondeur, en connexion avec son Soi profond, Quintessentiel, Spirituel.

Nous voulons peut-être tout simplement réussir à retrouver un sommeil profond et régénérateur.

Nous désirons vaincre le stress, l'anxiété du quotidien et nous sentir plus en harmonie avec soi-même.

Nous désirons retrouver un mieux être intérieur plus régénérateur, qui a un impact ensuite sur notre relation avec nous-même et les autres qui nous entourent dans le monde que nous vivons.

Nous désirons peut-être entrer en contact avec une Énergie de Vie qui nous anime pour nous aider à guérir et retrouver une meilleure santé. Ces énergies sont associées à des processus très complexes dans

le cerveau qui impliquent de multiples régions cérébrales et systèmes de neurotransmetteurs, tels que la dopamine, la sérotonine et l'ocytocine. Par exemple, des études ont montré que l'interaction avec des personnes aimées peut activer le système de récompense du cerveau, qui est associé à la libération de dopamine et nous permettre d'améliorer considérablement notre bien-être et notre santé.

La méditation, c'est bon pour le cerveau !

La méditation a aussi des effets positifs sur le cerveau. Des scientifiques ont découvert que la méditation renforce le cerveau, en augmentant la quantité de matière grise. La matière grise, c'est la partie du cerveau qui contient les neurones, les cellules qui transmettent les informations. Plus on a de matière grise, plus on est capable d'apprendre, de se souvenir et de contrôler ses émotions. Les scientifiques ont fait une expérience avec des personnes qui ont médité pendant huit semaines, et ils ont comparé leur cerveau avec celui de personne qui n'ont pas médité. Ils ont utilisé une machine qui prend des photos du cerveau, qui s'appelle une IRM. Ils ont vu que les personnes qui ont médité avaient plus de matière grise dans les zones du cerveau liées à la concentration, à la mémoire et aux émotions. Donc, la méditation, c'est comme une gymnastique pour le cerveau, qui le rend plus fort et plus jeune !

Quoi qu'il en soit, gardons toujours à l'esprit avant le début de notre pratique méditative, notre Intention.

Je porte à présent toute mon Attention sur ma posture bien droite, qui reste parfaitement immobile, durant toute la pratique méditative et sur ma respiration, qui est abdominale.

À l'inspire le ventre se gonfle, à l'expire il se creuse.

L'inspiration est lente et ample.

L'expiration est naturelle et profonde, sans forcer.

Si des pensées viennent, je ne les suis pas, ma conscience reste immobile et je les laisse simplement passer.

Mon Attention revient toujours sur ma posture, les sensations du corps et sur ma respiration, qui est abdominale.

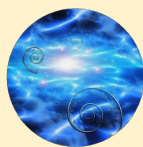
J'inspire, le ventre se gonfle,

J'expire, il se creuse.

Je reste parfaitement immobile, durant toute ma méditation.

Demain nous découvrirons en détail, la meilleure pratique au monde de Méditation !

"Ne cédez pas à la non-attention, ne vous laissez pas absorber par les plaisirs des sens. Celui qui est pleinement présent et conscient, absorbé dans sa concentration méditative, découvre un bonheur immense."
Dhammapada



MagicWorld

