

MagicWorld



"La meilleure pratique au monde de Méditation !"

Bonjour et bienvenue pour cette nouvelle Quête, où nous découvrirons la meilleure pratique au monde de Méditation !

- **Je décide de pratiquer tous les jours dès le matin à mon réveil avant de commencer ma journée, un petit ou un grand moment de méditation, pour me recentrer et nourrir mon Esprit. Cette méditation me ressource dans mon être et m'apprendra à me connaître davantage. Ceci pour vivre en harmonie dans mon corps et mon esprit pour le reste de ma journée.**
- **Ce nouveau rituel est absolument Essentiel, il est la base de tout ce que nous faisons ici. Décidons juste de le commencer même si ce n'est que 5 petites minutes pour démarrer. L'idéal est d'atteindre 2 x 20 minutes de pratique quotidienne, matin et soir.**

Commençons à notre propre rythme. Posons les bases sérieuses pour structurer notre Évolution de façon correcte, pour une véritable transformation intérieure durable et puissante.

Augmentons la durée de notre nouveau rituel de méditation passive au quotidien, à notre propre rythme au fur et à mesure que nous en ressentons le besoin.

Pratiquons à présent ensemble, la véritable pratique de la Méditation.

Pour cela, nous pouvons nous asseoir confortablement, cependant de façon bien ancrée au sol, sur un coussin, un shoggi ou une chaise avec les pieds alors bien à plat sur le sol ou entrelacée derrière la chaise en veillant dans ce cas, à ce que les genoux soient plus bas que le bassin.

Nous pouvons également prendre de préférence la posture du demi-lotus, jambes croisées.

Le dos est bien droit, afin de faire circuler l'énergie correctement. On redresse la nuque et on rentre légèrement le menton.

Je me détends complètement, ainsi que tous les muscles zygomatiques du visage et de la mâchoire. La colonne vertébrale est bien droite.

La main gauche est posée par-dessus la main droite ou entrelacées, les pouces sont en contact.

La pointe de la langue est posée derrière les incisives, pour permettre une meilleure connexion énergétique entre Darga et Shilla, qui sont deux méridiens principaux qui font partie du système énergétique du corps humain. Ils sont aussi appelés vaisseau conception et vaisseau gouverneur,

respectivement. Ces méridiens sont issus de la médecine traditionnelle chinoise, qui est une connaissance ancestrale basée sur l'observation de la nature et du fonctionnement de l'organisme. Ils sont utilisés dans des techniques énergétiques comme l'acupuncture, le qi gong ou le reiki, qui visent à harmoniser la circulation de l'énergie vitale dans le corps. Darga et Shilla sont considérés comme les deux axes principaux de l'énergie, qui relient le ciel et la terre, le yin et le yang, le féminin et le masculin. Ils ont une influence sur tous les autres méridiens et organes. Ils sont donc essentiels pour l'équilibre global du corps et de l'esprit.

Les yeux sont fermés et tournés entre les sourcils.

Je détends mon dos, en montant mes épaules bien haut et en les laissant retomber naturellement, pour qu'elles se relâchent.

Je me détends.

Je me rappelle mon Intention.

Je porte à présent toute mon Attention sur ma posture 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.

Immobile comme la statue du Bouddha.

Je peux m'aider à rester centré, en me centrant également sur mon hara, ce point énergétique physique central, situé deux doigts sous le nombril.

Je reste concentré avec toute mon Attention, sur ma posture, mon hara et sur ma respiration.

Cette Attention me permet de me régénérer le corps et l'Esprit, grâce à l'Énergie qui permet de s'y immiscer.

Mon Attention comble tout mon "Être", qui devient alors légé, ressourcé, revitalisé.

J'inspire, le ventre se gonfle.

J'expire, il se creuse.

Ma respiration est le fil rouge, la Voie qui mène à plus de profondeur en moi, vers la Quintessence de mon Être, sans limite, au plus profond de moi.

Je laisse continuellement tout passer.

Je comprends que les émotions qui m'habitent sont éphémères, passagères. Je les observe, en créant une dualité entre elles et ma conscience, tout en restant présent à ma posture, mon hara et ma respiration.

Je reviens toujours, à ma posture droite, souple, détendue et à ma respiration qui est abdominale, profonde, lente et naturelle.

Je peux faire une petite pause de rétention entre la fin de mon inspiration et le début de mon expiration. Cela peut m'aider à rester plus attentif à ma respiration et lâcher prise le mental.

Je ne rajoute rien, aucune pensée, aucun jugement, aucune analyse à ce qui se manifeste déjà dans mes pensées mécaniques, mes émotions automatiques, les sensations qui me viennent. Naturellement, elles se manifestent et ensuite passent.

J'observe tout et accepte tout ce qui est, comme c'est. Je souris à tout ce qui est, comme c'est. Je me réconcilie avec ma nature inférieure.

Et je laisse tout passer.

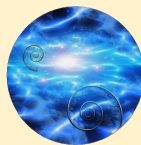
Je reviens encore et toujours avec toute mon Attention, à ma posture et ma respiration abdominale.

Je me détends. Mon dos reste droit.

Mon Esprit est concentré sur le corps et la respiration.

Cette Attention laisse naturellement mes pensées, mes émotions et mes sensations passées.

Plus rien ne perturbe mon Esprit, ma Conscience sur la Voie qui mène à ma propre Source, l'Immense Esprit que je suis.



MagicWorld

