

La Méditation

A mon sens la méditation, est à la base de l'harmonie. La relaxation est un état de détente provoqué et modulable qui se manifeste par un bien-être, voire une euphorie, psychique et physique de celui qui la pratique.

Elle a l'avantage et le privilège de supprimer les tensions nerveuses et de rétablir l'harmonie, le calme. C'est une technique simple et sans danger, qui est à la portée de tout le monde.

C'est une science qui tend, avant tout, à développer et valoriser l'activité spirituelle de l'homme, pour aboutir à la maîtrise du corps par le mental.

C'est à la fois une thérapie et une philosophie.

Elle prône le respect de l'homme et de son libre arbitre, en luttant contre l'emprise de la société qui tend à l'asservir de plus en plus. Le thérapeute suggère, il guide le client qui prend en main sa guérison.

La pratique va rétablir une juste et harmonieuse collaboration entre conscient et inconscient. Comme elle va rétablir l'équilibre des fonctions des deux hémisphères du cerveau, droit et gauche.

L'homme va se débarrasser de cet assistanat qui le sclérose et s'habituer à prendre sa santé en charge en découvrant l'étendue de ses pouvoirs d'harmonisation et de guérison.

L'homme va découvrir, et apprendre à se servir, de cette faculté extraordinaire qui le différencie des autres êtres vivants, et qu'il n'exploite que dans des proportions infimes et mal, la pensée.

Il va découvrir la pensée positive, la pensée créatrice.

Il va découvrir les clefs du bonheur.

Il va apprendre le véritable amour.

Bien qu'issue de techniques orientales et plus particulièrement du Raja-Yoga, la méditation est très bien adaptée à la mentalité occidentale.

C'est une méthode simple, facile à pratiquer, douce et rapide.

Nous sommes nombreux à penser que méditer sert avant tout à être véritablement en contact avec soi-même et de façon ultime avec « tout l'univers ».

Il y a plusieurs techniques de méditations mais ce qu'il faut savoir c'est qu'elles ont le même but de libérer l'esprit des pensées stressantes ou nuisibles. Bien des pensées sont utiles pour gérer sa vie ou résoudre les problèmes pratiques.

Mais, les mécanismes mentaux sont tels qu'ils produisent sans cesse des pensées souvent inutiles ou néfastes. De très nombreuses pensées sont tout simplement superflues et empêchent la détente et bien plus encore.

D'autres sont carrément néfastes : de vieux souvenirs ressassés indéfiniment, des scénarios catastrophiques montés de toutes pièces, des représentations mentales qui n'ont rien à voir avec la réalité... Ces pensées empoisonnent l'existence. Elles créent ce que l'on appelle du « stress interne » qui, à son tour, provoque des réactions physiologiques et psychologiques.

Le stress, surtout s'il est intense et de longue durée, accroît les risques de contracter un grand nombre de maladies. Or, la méditation peut être un antidote naturel au stress.

Si l'effet calmant de la méditation se fait généralement sentir dès les premières séances, l'objectif d'une pratique régulière et suivie est de se retrouver de plus en plus couramment en état de « ici et maintenant » ou de « pleine conscience », que ce soit au moment de laver la vaisselle, manger, s'occuper des enfants, participer à une réunion, etc.

Dans mon premier CD de Méditations Guidées, les méditations que je vous propose ont pour but de recevoir de nouvelles énergies de la source divine pour apporter la joie en son être, son corps et bien plus encore.

Le chant du cœur sacré de l'univers va s'unifier au chant de notre âme pour recevoir, activer toutes les joies et bien plus encore.

Bonne méditations en conscience

Lila