

1. Vivre dans un corps

La première rencontre avec le monde énergétique est toujours une aventure. Qu'est-ce qui va arriver? Suis-je capable de suivre les méditations guidées?

Le plus important est d'accepter qui tu es, comme tu es. Tu es bien à priori. Dis bonjour à toi-même. Dis bonjour à la situation dans laquelle tu te trouves. Il est seulement possible d'apprendre et d'épanouir quand tu acceptes qui tu es. Du changement et de l'auto-acceptation sont intimement connectés.

On commence le processus par le corps. Le corps est la condition de notre réalisation sur terre. Il est important de prendre soin du corps. En plus, le corps a aussi de la connaissance. Apprends à écouter ce que le corps veut communiquer. Tes propres vérités sont plus importantes que les idées des autres sur toi. Ta propre connaissance va réduire la confusion et donner de la liberté à agir. Commence à faire confiance en toi.

Être au milieu de la tête

Le milieu de la tête est le meilleur endroit pour observer le monde. C'est neutre, jamais gênant, ni pour toi-même ni pour des autres.

Porter son attention au milieu de la tête est toujours le premier geste quand on entre en méditation. C'est aussi le premier geste des préparations indispensables pour le travail spirituel.

Assieds-toi sur une chaise, le dos bien droit, les pieds sur le sol, sens les fesses sur le fond, pose les mains sur les cuisses, la paume comme tu le veux: l'intérieur des mains en haut pour plus d'énergie cosmique, ou l'intérieur vers le bas pour plus d'énergie terrestre. Ferme les yeux.

Passes à une respiration abdominale lente et profonde.

Vas avec ton attention vers le milieu de la tête.

Essaie d'être vraiment là.

Regarde à l'extérieur par les yeux fermés.

Saute sur la langue.

Crée au centre de ta tête une ambiance agréable.

Aménage cet espace et assieds-toi sur une chaise confortable.

Dirige maintenant ton attention vers un endroit lointain, ou tu as eu des vacances par exemple. Visite cet endroit et essaie d'être vraiment là.

Promène-toi un peu, renifle les odeurs, entends les sons.

Regarde autour de toi.

Et maintenant: retourne avec ton attention au milieu de la tête.

Sois vraiment au milieu de la tête et reste là.
Observe l'endroit lointain maintenant à distance.
Sois conscient de la différence entre les deux manières d'observation.
Finis la méditation par te pencher, la tête direction genoux, les mains sur le sol.
Ouvre les yeux et étire-toi.

Voir et sentir l'énergie des pieds

Ferme tes yeux
Réinstalle la respiration abdominale, encore un peu plus lente et profonde.
Ouvre maintenant les centres d'énergie sous tes pieds, situés au milieu.
Laisse-les ouvrir comme ils étaient des pétales d'une fleur.
Sens-tu l'énergie qui picote?
Donne un grand salut à la terre.
Et laisse monter l'énergie de la terre dans tes pieds et tes jambes.
Sens comment elles coulent, ces énergies.
Quel sentiment elles te donnent?
Peux-tu observer des couleurs?
Continue un peu avec ce mouvement.
Finis la méditation par te pencher.
Ouvre les yeux et étire-toi.

Se connecter avec la terre par ses pieds

La fonction de l'enracinement par les pieds est de rester calme, neutre et débloqué. On ne stocke plus ses difficultés et reste ouvert pour les énergies renouvelantes.

Assieds-toi confortablement, les pieds tout plats sur le sol.
Les mains posées légèrement sur les genoux.
Ferme les yeux, réinstalle la respiration abdominale.
Retrouve les énergies sous tes pieds qui te connectent avec la terre. Fais-les d'une couleur et d'une taille qui te plaisent.
Imagine les centres d'énergies qui se trouvent sous nos pieds comme des fleurs, qui peuvent ouvrir et fermer leurs pétales.
Ouvre le centre sous le pied droit, visualise une bille en or qui entre dans le pied par le centre ouvert et monte dans la jambe, passe le genou et la cuisse et entre dans le bas du ventre.
Là, la bille descend dans l'autre jambe et disparaît dans la terre.
Fais de même avec le pied gauche.
Une fois créé la voie pour l'énergie de la terre, tu la laisses remonter avec l'aspiration et descendre avec l'expiration.

Répète ce mouvement à droit et à gauche.
Quand tu es satisfait tu termines la méditation.

Rencontre avec le corps

Ferme les yeux et respire profondément.
Sois au milieu de ta tête avec ton attention.
Maintenant tu vas saluer toutes les parties de ton corps, à commencer par les pieds: dis hello aux pieds, dis hello aux jambes.
Salue tes bras, ton torse, et ta tête.
Dirige ton attention à l'intérieur de ton corps.
Dis hello aux organes: le cœur, les poumons, l'estomac, le foie et les reins.
Demande à tes organes de quoi ils ont besoin en termes de nourriture, d'exercice ou de repos.
Prends au sérieux toutes les idées, images ou pensées qui montent dans ta tête.
Tu as ramassé beaucoup de connaissance dans ton corps. Laisse cette connaissance se révéler.
Finis la méditation par te pencher, laisse reposer tes mains un instant à côté de tes pieds et d'après, remonte et étire-toi agréablement.

Exercices pour la semaine suivante

Observe où se trouve ton attention.
Pratique d'être au milieu de la tête dans toutes les circonstances.
Quand tu as des soucis ou de la curiosité concernant ton corps, répète le rencontre avec le corps.