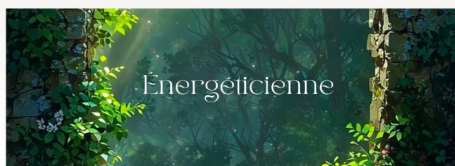


Caroline Michot



## LA MEDITATION

### **Quelques conseils pour méditer**

Je décide du ou des moments où je vais pouvoir méditer de manière régulière :

- Le matin apporte une clarté mentale et permet de se préparer à gérer le stress de la journée à venir
- le soir permet de se détendre et d'évacuer les tensions et les mauvaises énergies ; il permet d'examiner en toute honnêteté notre comportement, nos pensées
- à un autre moment fixe qui me permet de garder un temps consacré à méditer

Ce qui compte n'est pas tant la durée que la régularité et le fait de méditer en pleine conscience.

- ★ Je choisis un endroit calme, sans distraction afin de me mettre dans les meilleures conditions pour trouver la paix intérieure
- ★ Je trouve une position confortable afin de pouvoir respirer confortablement, sans avoir à y penser pendant la séance
- ★ Je me concentre sur ma respiration pour faire entrer le calme en moi, me détendre
- ★ Si je crois en une présence/en des sources d'énergie supérieure, je me connecte en demandant à être guidé(e) pendant la méditation ; je demande à voir clairement en moi
- ★ Je commence à méditer sans attente et j'essaie de ne pas me juger si je n'arrive pas à avoir une séance de méditation relaxante.  
Le fait de prendre conscience de son mental agité apporte une meilleure compréhension de tout ce qui peut nous parasiter
- ★ Je n'essaie pas d'empêcher les pensées et j'essaie de ne pas me laisser entraîner par elles.  
Dès que je prends conscience que je ne suis plus présent(e), je me recentre sur ma respiration.

### **Autres supports de méditation**

- ★ Si je trouve trop difficile de me concentrer sur ma respiration, je peux me servir des bruits

que je perçois comme support de méditation.

- ★ Je peux aussi me concentrer sur différentes parties de mon corps et noter toutes les zones d'inconfort, de douleur qui se manifestent et les émotions qui y sont associées. Cette méditation permet de relâcher les tensions inutiles, de prendre conscience des impacts de toutes nos pensées et émotions sur notre corps.
- ★ La marche méditative dans un endroit calme et inspirant : je médite en étant pleinement conscient(e) de mes sensations physiques, mentales, émotionnelles et de l'environnement qui m'entoure.  
Cette présence active me permet de laisser partir toutes les tensions, les émotions négatives, tout ce qui ne me sert plus, tout ce qui me retient dans le passé et de me remplir de douces énergies, de bonnes vibrations, de trouver la paix et la sérénité.

### **Pour aller plus loin**

Quand on rumine des pensées qui ne cessent de se présenter à nous, le fait de méditer peut servir de support à une compréhension claire et juste du pourquoi ces pensées reviennent :

- ça peut être des réflexions faites par notre entourage sur notre comportement, nos choix, nos relations qui nous blessent et/ou réveillent en nous des émotions inconfortables mais qu'on a du mal à définir
- le comportement/les paroles d'une personne qui réveillent en nous des émotions négatives comme le fait de ne pas se sentir à la hauteur, de se sentir rejeté, de ne pas se sentir digne de recevoir, etc.
- ★ Si je me sens à l'aise avec le fait de méditer, je peux laisser émerger dans mon cœur toutes ces situations qui viennent réveiller en moi des émotions désagréables.  
Le but n'étant pas de les analyser avec le mental, avec l'ego mais de faire émerger ce qu'il y a besoin de nettoyer, purifier, d'apaiser, de comprendre avec le cœur que l'autre n'est qu'un miroir qui me permet de travailler sur moi-même pour me libérer
- ★ Je peux répéter des affirmations positives pour ancrer les changements que je souhaite opérer en moi
- ★ A la fin de ma méditation, je remercie, je suis dans la gratitude pour ce moment et ce que j'ai déjà dans ma vie

### **Bienfaits physiques de la méditation**

- elle réduit le stress et l'anxiété
- elle améliore la qualité du sommeil
- elle apporte un regain d'énergie

### **Bienfaits psychiques et spirituels de la méditation**

- elle permet de prendre conscience de son comportement à l'égard de soi et des autres
- elle améliore la concentration car elle apprend à être dans le moment présent
- elle apporte la clarté mentale sur le fonctionnement de notre ego

- elle apprend à ne plus se laisser emporter par ses émotions et ses pensées
- elle nous permet de nous confronter à nos peurs, nos lâchetés et nos faiblesses en mettant en lumière ce qu'on doit travailler pour atteindre la libération sur toutes les pensées et émotions que nous envoie notre ego
- elle apprend à écouter nos intuitions et à voir les signes

Je ne me décourage pas si j'ai l'impression que rien ne se passe car même si je ne remarque pas de changements dans ma vie, les choses se passent dans l'invisible. A partir de là, je peux développer la confiance et la foi dans le processus.

De la même manière, je peux obtenir des réponses, des compréhensions à des moments où je ne m'y attends pas car tout réside dans le lâcher prise.

Les réponses ou compréhensions me parviennent quand je suis prêt(e) à les recevoir et pas toujours quand je le souhaite.

Tout a une raison d'être, la méditation permet de le comprendre et de l'accepter.