

Meditation.



Dans le calme intérieur, ouvre ton attention consciente à toutes les sensations de ton Être qui respire et laisse toi aller dans la douceur de l'instant présent

www.loasisdek.fr



La méditation... n'est pas quelque chose que l'on pratique, mais plutôt un état d'être que l'on atteint, même si ce n'est que pour 1 seconde.

C'est un état de connexion à nos sensations subtiles de respiration et d'énergie en mouvement. Un état de connexion à l'instant présent où l'attention mentale est focalisée sur les ressentis et non plus sur tout ce qui s'est passé avant ou se passera après.

Cette connexion permet une stabilisation de toutes les tribulations - un peu comme la neige de la boule à neige qui s'est déposée au fond et qui permet à la scène de se révéler - là aussi, cette suspension de l'action permet à notre être de se révéler dans toute son authenticité, sa plénitude, sa subtilité.

J'entends souvent des personnes me dire qu'elles n'arrivent pas à méditer parce que leur mental pense encore plus à ce moment là. Aucune méditation ne peut être loupée et tout le monde peut atteindre l'état méditatif, avec de la patience, de la bienveillance pour notre mental agité et de la détermination à se laisser y arriver.

Notre mental ne s'arrête pas, il peut simplement muscler sa capacité à mettre de l'espace entre chaque pensée, puis se sentir suffisamment en confiance pour se laisser aller aux ressentis subtils

On ne peut pas arrêter de penser et heureusement !

Ralentir les pensées, cela ne peut se faire qu'avec de la pratique de concentration qui mènera à l'état de méditation. La respiration et tous les ressentis de notre corps qui respire nous offre un médium de concentration très efficace et toujours à notre disposition et une ancre dans l'instant présent.

Intégrer un temps de méditation dans nos journées permet de baisser le volume du système, nous retirer quelques instants des tribulations extérieures, limitant son impact sur nous, notre système nerveux, nous permettant de nous connecter à nous, de prendre conscience de ce qui nous occupe le mental, de prendre du recul face à nos expériences, cultiver plus de calme et de plénitude.

Nous sentir connecté.e profondément à notre Être, installé.e dans le moment présent nous permet de nous offrir l'attention et la présence dont nous avons besoin.

Pour commencer, prenez juste 2 minutes (chrono en main) le matin pour respirer et tourner votre attention vers toutes les sensations liées à votre respiration.

2 minutes d'attention à vous peuvent changer votre journée. Il ne reste plus qu'à essayer !!