

Voici une technique et ses étapes pour débiter en méditation. Avec de l'entraînement, chacun trouvera ce qui lui correspond.

### 1 ere étape

Dans un premier temps, l'essentiel est de trouver la paix. Comment trouver la paix en soi ? En réglant ses problèmes. Alors la première étape de la méditation commence par se connecter à soi. Trouvons un endroit où nous serons bien. Prenons un temps pour nous, sans bruit, sans agitation, dans le calme. Débranchons le téléphone, et trouvons une assise confortable. Respirons profondément et soufflons un bon coup. Étirons notre dos en avant si besoin en relâchant tout puis revenons en position de méditation au bout de quelques instants. Laissons maintenant venir nos pensées. Qu'est-ce qui nous pose problème ? Laissons venir. Voyons le problème. Nous pouvons fermer les yeux. Contemplons le problème, d'où vient-il ? Essayons de le comprendre. Essayons de voir ce qu'il nous a apporté, ce qu'il nous apporte encore à l'heure actuelle puisqu'il est non réglé. Pourquoi vivons-nous encore avec ? Voyons et comprenons. Dans le calme de notre esprit, dans le repos de notre corps, dans la tranquillité de notre souffle, nous pouvons arriver à prendre de la hauteur et à voir le problème d'en dessus, dans le lâcher prise, avec détachement. Concentrons-nous sur notre respiration profonde tout en gardant le problème en tête, et dans ce calme, essayons de faire venir les solutions, toutes les solutions possibles et imaginables. Gardons la meilleure, celle qui est positive, celle qui va nous apporter le plus de bien, celle qui va nous remettre sur pied et transformer ce problème en quelque chose pour nous surpasser.

Ainsi donc la première étape d'une bonne méditation est de régler tous problèmes. Avec le temps viendront dans ces premiers moments de méditation les pensées de la journée. Ce qui a été fait, ce qui est en train de se faire, ce qui va ou pourrait se produire. Voici les pensées qui entrent en jeu. Lorsque l'on finit par se connaître, toutes ces pensées deviennent pures et trouvent des réponses positives les unes après les autres, de plus en plus rapidement. Alors les pensées commencent à diminuer jusqu'à ne plus y prêter attention, et là, le silence s'installe. C'est la deuxième étape pour une bonne méditation.

### 2 eme étape

La deuxième étape de la méditation, est d'entrer dans le silence de son être. Cette étape s'installe peu à peu lorsque les pensées commencent à perdre de leur force dans le mental. Car ce même mental est peu à peu apaisé en réglant nos problèmes et en lâchant prise, parce que tout aura trouvé sa solution. L'être se concentre en lui au lieu d'être happé par ses sens sur tout ce qu'il se passe à l'extérieur.

La respiration est également très importante dans cette étape. La meilleure de toutes les respirations est la respiration abdominale. Cela amène l'énergie du corps à circuler beaucoup plus facilement et à oxygéner toutes les parties, ce qui entraîne en même temps l'esprit à se purifier et à entrer dans un nouvel état que l'on pourrait comparer à une mer calme et profonde.

Dans ce silence, nous allons reprendre des forces, nous sentir bien et nous connecter peu à peu à notre être intérieur et à ses véritables besoins. Nous allons faire la liaison avec notre âme ou notre être divin. Nous comprendrons que c'est dans ce silence que nous pouvons prendre

conscience de tout ce que nous sommes, contempler chaque partie de notre être. Il est possible également d'entrer dans ce silence par la contemplation extérieure, en regardant sans vraiment regarder une plante par exemple, ou un mur, une rivière, un point dans l'horizon etc. Ceci, nous l'avons tous déjà fait, perdus dans nos pensées ou dans des rêves éveillés. Mais ici, il est question d'entrer et de vivre ce silence dans la conscience. Voici la deuxième étape, le vide intérieur, mais un vide plein, revitalisant, révélateur, cosmique.

### 3<sup>eme</sup> étape

À présent, dans notre méditation, où nous sommes successivement passés de l'étude des pensées, à la pacification du mental puis la contemplation du silence, nous arrivons à la dernière étape, celle du déploiement de notre être, de la conscience, et de l'ouverture à l'universel.

Dans le silence, nous prendrons peu à peu connaissance de ce que nous sommes et de nos réelles capacités. Nous comprendrons que nous sommes énergie et que nous vibrons tous à une certaine fréquence. Nous apprendrons qu'il y a des niveaux supérieurs au-dessus du mental, des niveaux qui nous amènent à développer notre conscience et à atteindre des paliers supérieurs de connaissance. Nous verrons comme dans la première étape où l'on pouvait guérir de ses maux psychologiques, que nous pouvons nous guérir maintenant de nos maux physiques. Nos centres énergétiques, les chakras, sont les clefs de cet épanouissement supérieur. La troisième étape est celle où nous rentrons dans une vibration supérieure et qui nous amène à développer toutes nos facultés divines, celles qui nous étaient cachées par le règne de l'ego. Ici, quand le mental n'est plus le maître et que le cœur devient le guide, nous arrivons au stade supérieur de l'être humain. À cette étape de la méditation, de grandes choses se produisent dans notre vie tout comme en nous-même. C'est l'ascension consciente.

Voici donc les clefs pour un bon apprentissage de la méditation. Le premier quart d'heure ou demi-heure concerne les pensées. Il faut les laisser venir tant que quelque chose nous pose problème, sinon la paix intérieure ne peut pas se faire. Ainsi, les pensées se manifestent tranquillement et nous trouvons des solutions dans le calme et le détachement. La seconde partie de la méditation est celle où le silence profond s'installe et où nous pouvons ouvrir les portes à quelque chose de supérieur. Puis, vient la troisième partie parce que nous sommes alignés et harmonisés, alors l'être accède à son règne divin et se déploie peu à peu dans une conscience supérieure. Il est bon d'y aller à son rythme et de faire uniquement ce que l'on peut, et de n'accueillir ce qui est. Pour le reste, avec de l'entraînement, ce qui doit venir viendra.

Robin Dartiguenave © 2012 - 2018

Association Medit'en Danse (Nice)

<https://www.meditandanse.com>

<https://www.facebook.com/meditandanse>