

Comment profiter pleinement de la méditation

Ce document est encore un cadeau, pourquoi ?

Parce qu'il contient des outils indispensables à ton épanouissement !

- Méditer réellement

Pourquoi Rémi donne-t-il des indications ?

Réponse A : Parce qu'il s'ennuie...

Réponse B : Pour les autres, mais moi je n'en ai pas besoin...

Réponse C : Parce que le Divin et les alliés lui insufflent ces instructions...

Réponse D : La réponse D...

Recommandation essentielle : suivre les indications le mieux possible et de tout son cœur.

Les suivre mène à :

- Vivre l'expérience proposée.
- Une expérience spirituelle qui s'intègre durablement.
- Un épanouissement progressif et régulier.

Ne pas les suivre mène à :

- Une lassitude, un ennui et un découragement.
- Un manque de joie.
- Peu d'amour pour soi et les autres.

Il n'y a ni reproches, ni réprimandes, simplement un état de fait. Méditer sans suivre les instructions n'aboutit souvent pas à une méditation.

- Comment suivre les indications

C'est très simple, en ayant de la bonne volonté, en développant sa gratitude, en se rappelant que c'est un temps pour soi, en réalisant que c'est un cadeau de la Vie, un cadeau qui m'est offert et un cadeau que je me fais.

Méditer avec l'attitude d'un enfant qui écoute les indications pour pouvoir jouer, pour apprendre.

Quand je me plains, que je boude, que j'attends que cela passe, que je m'imagine être obligé-e de méditer, que je pense que je le fais pour quelqu'un d'autre, que je sais déjà et que j'ai autre chose à faire... je suis en train de donner le pouvoir à mon saboteur et de me gâcher la vie.

À partir de là, je pose mon attention sur mon centre cœur, je demande de l'aide aux alliés et au Divin. Je me souviens des bienfaits apportés jusqu'ici sur le chemin par la méditation. Si je ne vois pas de progrès, c'est peut-être que je n'ai pas assez médité, comme pour un entraînement sportif.

Alors je m'ouvre à l'Amour avec humilité.

- Des obstacles intérieurs ?

Un fois l'attitude est posée, si vous avez encore des difficultés à vivre les instructions en méditation, parlez-en à votre accompagnant-e.

Il y a peut-être aussi le rôle du mauvais élève, de la rebelle...

Ce document est la base de ton évolution intérieure, pourquoi ?

Parce que tes pratiques spirituelles sont la terre dans laquelle tu cultiveras la patience et l'humilité dans ton jardin intérieur pour voir éclore les fleurs de l'Amour et récolter les fruits de la Vie.

- La question de l'assoupissement

En quelques points :

- La pointe de la langue au palais je collerai
- Du dossier je me décollerai
- Confortable sera ma posture, le véritable confort est dans la droiture
- Debout je me mettrai si je m'endors
- Les yeux j'ouvrirai si besoin (sauf pendant les temps de voyage)
- Éventuellement, la petite circulation m'aidera ou une onde de forme... (voir livre Méditer par Amour p 220 à 222)

- Quels sont tes freins ?

Un mal de dos, parles-en avec ton accompagnant-e. Très souvent, il y a une cause non mécanique.

Autre chose, parles-en avec ton accompagnant-e.

Les sirènes de la paresse et de la nonchalance te poussent à la torpeur en te chantant la douceur de la sieste.

La méditation n'est pas trop difficile pour toi. C'est aussi le freinateur qui raconte : tu n'es pas doué-e, tu n'y arriveras pas, c'est trop difficile, tu n'es pas comme les autres...

C'est seulement en suivant les conseils qu'on peut expérimenter leur bien fondé et leur justesse.

- Conclusion

C'est en essayant et en persévérançant qu'on a une chance de progresser et de réussir.

Méditer apporte la clarté d'esprit, la volonté, la sérénité et la joie. Elle permet d'avancer vers le bonheur sur le chemin de l'amour.

Si tu n'arrives pas encore à méditer... médite !