

## **Méditation**

La méditation est notre legs à tous. C'est une connexion avec notre nature profonde. Notre mode de vie nous détourne de cette expérience.

Dans la méditation tantrique nous distinguons trois parties dans le mental :

– le mental « inférieur » : il concerne le fonctionnement et la coordination des diverses activités du corps telles que la respiration, la circulation, la digestion ...

C'est aussi la zone mentale qui donne naissance aux pulsions, aux phobies, craintes et obsessions.

– le mental « intermédiaire » : il est occupé par les informations que nous utilisons en état de veille. C'est lui qui analyse, compare et donne des conclusions. Il appartient au domaine de la pensée rationnelle et intellectuelle.

– le mental « supérieur » : c'est la source de l'intuition, de l'inspiration, de la béatitude, de la connaissance profonde.

La méditation passive consiste à s'asseoir dans une position confortable avec un support (coussin, brique, chaise ).

– Préparations physiques :

Pour vous assurer que le dos soit droit, ouvrez les mains, placez chaque pouce à l'intérieur de la paume. Fermez les doigts sur le pouce en poing. Placez le côté externe des deux poings derrière le crâne en gardant les coudes grands ouverts. Les poings poussent sur l'arrière de la tête pour allonger la colonne vertébrale et pousser le sommet du crâne vers le ciel.

Pour régulariser la respiration, commencez à pratiquer durant 3mn une respiration abdominale profonde ou le Kapalbhatai pranayama (expiration abdominale forcée ) pour amener plus d'oxygène dans le cerveau. Puis retrouver une respiration naturelle et ralentissez le rythme du souffle jusqu'à le rendre imperceptible.

– Première étape : en maintenant votre attention sur souffle, laissez votre mental errer, se libérer du flot de pensées, de complexes, visions, souvenirs, surgis inconsciemment du mental. Progressivement après avoir ausculté la personnalité, le mental inférieur, et d'en ôter ce qui est indésirable, vous parvenez à vous recentrer sur votre souffle.

Si le mental persiste à vagabonder, dissociez-vous de lui et observez-le comme si vous regardiez un film.

– Seconde étape : quand le mental inférieur a été pleinement exploré, la méditation commence. Choisissez un point de concentration sur lequel le mental peut se reposer : espace entre les sourcils ou plexus cardiaque et maintenez ce point de concentration.

Centrez vous sur un objet symbolique qui vous inspire et maintenez cette image sur le point de concentration . Vous pouvez y associer un mantra, un prière ou le son OM en le répétant mentalement. La réserve illimitée de connaissance et d'énergie contenue en nous vient se révéler spontanément. Notre être profond se met en résonance avec le cosmos et ce qui nous entoure.

Commencez à pratiquer la méditation 20 mn puis augmentez jusqu'à une heure.

La méditation passive conduit automatiquement à la méditation active car plus on plonge dans le mental par la méditation passive, plus on a de chance de vivre dans un état de méditation permanente dans les tâches quotidiennes, quand on marche, on parle, on mange...

L'Ayurveda, médecine millénaire de l'Inde, signifie "science de la vie" en sanskrit.

C'est une médecine complète et holistique, qui considère l'être humain dans sa globalité (notre corps physique, mais également nos émotions, notre mental et notre spiritualité).

L'Ayurveda nous invite à faire appel à notre bon sens, pour apprendre à se connaître, à nous accepter tels que nous sommes, et à adapter notre mode de vie, notamment notre alimentation qui est notre premier médicament, à notre personne.

Un régime alimentaire sattvique consiste à se nourrir principalement d'aliments naturels, frais, cultivés dans la région où nous vivons, mûris naturellement et cuisinés avec amour : fruits, légumes, fruits secs, lait entier, beurre clarifié, yaourts frais, céréales, lentilles, oléagineux.

Ces aliments sont gorgés de Prana. Ils sont équilibrants et purifiants pour l'organisme et contribuent à la bonne régulation des fonctions vitales.

C'est une alimentation végétarienne où nous mangeons juste ce que est nécessaire.

SATTVA signifie lumière d'éveil, connaissance, stabilité, équilibre, harmonie, amour son mouvement est vers l'intérieur et vers le haut

Un régime alimentaire rajasique

Manger du sucre raffiné, du chocolat, de la viande, du poisson, des œufs, du fromage, des pommes de terre, aubergines, radis, oignons, gingembre, thé est stimulant pour le corps mais génère l'hyper-activité, l'agitation, l'irritabilité et les insomnies. Il excite et perturbe le psychisme, éveille colères et passions.

Manger trop vite et trop de combinaisons différentes est rajasique.

RAJAS signifie distractions, activités, turbulences. Il provoque la dispersion, l'extraversion.

Son mouvement est vers l'extérieur.

Un régime alimentaire tamasique

Manger de la viande rouge, du porc, des aliments fermentés, macérés dans du vinaigre ou fumés, de l'ail, des champignons, du café, de l'alcool, des aliments industriels, fast food, chips provoque une accumulation de toxines dans le corps il génère de l'hypoactivité et de la léthargie, encrasse l'esprit.

C'est une alimentation lourde et grasseuse.

TAMAS signifie obscurité, inertie, ignorance. Il nourrit l'illusion. Son mouvement est vers le bas.

Tamas est le principe de matérialisation.