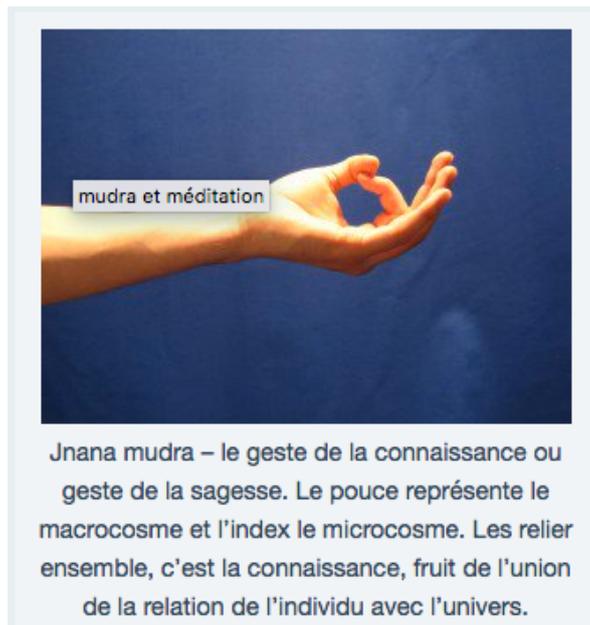


# MUDRĀ ET MÉDITATION – STABILISER LE MENTAL ET FAIRE CIRCULER L'ÉNERGIE

La méditation bouddhique utilise énormément les mudrās, mais vous n'êtes pas obligé de suivre les préceptes bouddhistes pour pouvoir en profiter. Vous pouvez même enrichir énormément votre pratique en profitant des **mudrās** pour améliorer la circulation de l'énergie durant vos séances de méditation. En débloquent des énergies lovées et accumulées, vous pouvez accéder à des parties plus subtiles de votre être, découvrez ici comment faire.



## Mudrā et méditation

### Les mudrās sont-elles réservées aux bouddhistes ?

Non, les mudrās ne sont pas réservées aux bouddhistes. N'oubliez pas que dans la tradition indienne, Bouddha n'est pas un dieu, ni un surhumain, mais bien un homme comme beaucoup d'autres. Il est seulement un exemple à suivre pour quiconque désire atteindre l'éveil. Il n'y a donc rien de mystique dans la pratique de la méditation bouddhiste et c'est ce qui la rend intéressante pour tous les méditants, quelle que soit la tradition ou la démarche dans laquelle ils s'inscrivent. Découvrir de nouvelles manières d'envisager la méditation ne peut qu'être bénéfique. Les mudrās sont une formidable source d'ouverture et de découverte sur soi-même.

### Qu'apportent les mudrās aux méditants ?

Les mudrās permettent à la force vitale de circuler en nous plutôt que de stagner ou de s'échapper. Le bout des doigts est ainsi le point de fuite de beaucoup d'énergie et en utilisant les mudrās, vous pouvez permettre à cette dernière de vous traverser en totalité, d'irriguer des parties de votre être qui en sont souvent démunies. En mettant vos doigts en contact, vous créez des circuits qui vont permettre aux organes reliés à

chaque doigt de recevoir votre énergie vitale eux aussi. Ainsi, vous harmonisez votre être.

La circulation de l'énergie va aussi vous permettre de libérer votre être de certains blocages causés par une accumulation énergétique en certains points. Ainsi, vous pourrez plus facilement vous concentrer ou atteindre des passages que l'énergie lovée bloquait. Les mudrās permettent alors de la déplacer sans la gêner, sans la perdre, la consommer.

### **Comment utiliser les mudrās en méditant ?**

Les mudrās peuvent être utilisés très simplement. Ils sont d'une réalisation plus ou moins aisée selon les positions. Les plus simples des mudrās restent ceux pratiqués avec les mains (la pratique yogique en connaît bien d'autres).

En appuyant l'extrémité du pouce contre un doigt, vous empêchez l'énergie de vous quitter, pour l'utiliser et la mettre au service de votre pratique méditative. Vous verrez, en méditant régulièrement avec les mudrās, que vous sentirez des blocages disparaître. Derrière eux, là où l'énergie s'était lovée, vous verrez alors des champs entiers à explorer, ceux que vous ne pouviez pas voir, ceux que vous deviniez mais dont l'accès vous était interdit par les cerbères que sont les énergies accumulées. Ces gardiens reprendront régulièrement leur place, ne vous en inquiétez pas, c'est normal. Certaines parties de votre être ont besoin d'être protégées, il est nécessaire que vous ne puissiez pas y accéder avant d'être capable de maîtriser un minimum l'énergie vitale, sa circulation, avant que vous soyez à même de ressentir son existence.

**Méditation et mudrās** vous ouvrent de nouveaux champs d'investigation, mais sachez être patient. Les effets les plus riches des mudrās ne sont accessibles qu'aux méditants les plus aguerris, les plus sensibles. Quel intérêt y aurait-il à méditer si tout était accessible dès le début, si aucun progrès personnel n'était nécessaire ?