

# COMMENT RETROUVER SON ÉNERGIE ?

Qu'elle prenne le nom de Qi, souffle, force spirituelle, magnétisme, l'énergie qui parcourt les Hommes occupe bien des religions, philosophies, pratiques de développement. On parle souvent d'une perte d'énergie, d'un sentiment d'épuisement dépassant de loin la simple fatigue physique, d'un besoin de se recharger. La méditation est un exercice méconnu et souvent mal pratiqué qui permet pourtant d'apprendre à utiliser son énergie et à la recentrer, à la diriger là où vous en avez besoin et de réveiller les sources inutilisées. Bien souvent, des angoisses, des tracas, des problèmes de santé proviennent d'une énergie existant mais non utilisée, ou de la mauvaise manière. La méditation permet d'apprendre à ressentir cette énergie, puis, progressivement, à la conduire là où vous avez besoin d'elle plutôt que de la laisser à l'abandon ou de chercher hors de vous ce dont vous disposez déjà en quantité, sans le savoir. **Comment retrouver son énergie** signifie donc comment la retrouver en vous, pour l'utiliser, parce que vous avez peut-être simplement perdu le contact avec la partie spirituelle de votre être.

## Méditer pour se rouvrir à soi-même

Pour renouer avec votre être spirituel, avec cette partie de vous que la vie courante ne vous permet pas de mettre en valeur, avec qui vous ne savez pas (plus ?) communiquer, il vous faudra accepter de consacrer un peu de votre temps à la méditation. Renouer avec votre énergie vous demandera en effet d'apprendre à mieux vous connaître, d'apprendre à vous porter attention, d'une manière profonde. En méditant, vous pourrez vous centrer sur votre personne. Il n'est pas question d'égoïsme ici, mais bien de s'offrir la considération que l'on mérite, pour se situer de manière plus simple dans son monde, pour trouver sa place. C'est en apprenant à vous occuper de vous que vous pourrez être disponible aux autres et que vous saurez poser des limites qu'ils ne pourront pas franchir.

À travers la méditation, vous apprendrez surtout à communiquer avec votre esprit, au delà des simples idées, des pensées basiques. Vous découvrirez les motivations profondes à l'origine de vos manières d'envisager le réel. Vous vous déferez des apparences pour renouer avec la source même de votre esprit. Dans ce rapport plus direct à ce dernier, vous dégagerez les sources d'énergie, vous les observerez pour, progressivement, les diriger, mais de manière souple, sans aller contre leur nature, pour ne pas vous sentir déséquilibré. Vous verrez que bien souvent, l'énergie inutilisée est à la source de mal-être, de sentiment d'angoisse, d'étouffement, parce qu'elle demande à exulter elle aussi. Contrainte, elle ne peut que se transformer et s'altérer. En la redirigeant, vous lui offrirez des occasions d'être dépensée utilement, à votre service plutôt qu'à vos dépens.

## Aller à la source de son énergie

Quand vous aurez appris à opérer un retour sur vous-même, une plongée dans votre être spirituel, vous constaterez que vous disposez d'une énergie considérable. Vous aurez alors tout loisir de vous libérer de ce qui l'utilise inutilement : jugements superficiels, préconceptions, angoisse, stress permanent, etc. Ce sont autant de poids épuisant sans raison votre être et que vous apprendrez à laisser au bord du chemin de votre pratique méditative, comme l'on se débarrasse d'un fardeau inutile. Il faut, pour cela, être conscient, donc avoir pris conscience de ce que l'on porte sur ses épaules.

Vous apprendrez aussi à stimuler votre être spirituel, le plus souvent laissé en sommeil. Parce que vous ne communiquez plus avec lui, parce que vous ne lui prêtez plus attention, il s'était simplement effacé, mis dans un état de sommeil dont vous aurez tout intérêt à le tirer. Il pourra alors produire à nouveau cette énergie qui vous fait défaut. **Comment retrouver son énergie ?** Simplement en évitant de la dépenser inutilement et en réactivant ces puissantes sources qui dorment et se tarissent parce que vous n'y puisez pas.