

TECHNIQUE DE MÉDITATION PAR L'INSPIRATION

VOTRE VOYAGE INTÉRIEUR

La méditation, d'une manière simplifiée, vise à mettre le corps physique à l'arrêt pour permettre à l'attention de se tourner vers d'autres dimensions de l'être. Il est alors possible de découvrir un espace en soi qu'on ne soupçonnait même pas alors qu'on a pourtant tout intérêt à l'explorer. La **méditation par l'inspiration** permet ce voyage intérieur en profitant d'une porte grande ouverte pour qui sait la voir : l'épine dorsale.

Méditation par l'inspiration

Comment méditer par l'inspiration ?

La méditation par l'inspiration est une expérience tellement riche et intense qu'il est difficile de la décrire. Il vaut bien mieux consacrer votre temps à la pratique qu'à la recherche d'informations sur ce à quoi vous attendre. Dans tous les cas, vous serez étonné. Autant, dès lors, mettre votre énergie à profit pour découvrir la personne que vous êtes au plus profond, loin des couches surimposées par la société, l'entourage, la culture, etc.

1. Il vous faudra trouver une posture permettant à votre colonne vertébrale d'être aussi droite que possible. Il s'agit surtout de trouver la position qui respecte les courbures naturelles de votre épine dorsale et ne lui en ajoute aucune.
2. Concentrez-vous, laissez passer les premières idées, permettez au trop-plein d'énergie mentale de se déverser.
3. Lorsque vous sentez un certain équilibre s'être installé, portez attention à votre respiration.
4. À chaque inspiration, imaginez une lumière qui vient illuminer votre colonne vertébrale, qui irradie d'elle.
5. Lorsque votre colonne vertébrale s'est transformée en colonne de lumière, imaginez-vous la regarder de l'extérieur. Voyez-la alors comme un portail vers les autres dimensions de votre être. C'est ce qu'elle est en fait, mais vous avez encore besoin de cette suggestion pour en profiter. Il s'agit là de mettre à profit le pouvoir de l'esprit, la dimension performative de la pensée : imaginer, c'est créer. En mettant des images sur ce concept, vous vous permettez de mieux l'appréhender et d'en faciliter l'usage.
6. Vous verrez alors se dessiner un chemin de plus en plus riche à mesure que vous le parcourrez. Ne soyez pas étonnés s'il vous arrive régulièrement de butter sur les mêmes limites. La conquête de soi est l'une des aventures les plus difficiles qu'il vous sera donné de vivre. Rien d'intéressant ne se gagne sans lutte.
7. Ne perdez pas le contact avec votre respiration. Vous devrez vraiment faire de chaque inspiration une recharge en énergie, en lumière pour éclairer le chemin, sortir de l'ombre les portes, les passages qui vous permettront de continuer à avancer. Vous aurez l'impression d'avancer contre le courant, et ce sera le cas. Les idées jaillissent de vous, tout comme les traits de votre personnalité. Il vous faudra prendre l'habitude d'aller contre tout cela, de les laisser passer, de les laisser traverser ce vaisseau qu'est devenu votre esprit, sans leur laisser de prise sur lui.

À mesure que vous progresserez dans la connaissance de votre être, vous verrez les signes et les traces de l'extérieur se raréfier puis disparaître, au profit d'autres traces que vous aurez du mal à reconnaître tout en ayant la certitude que vous les connaissez pourtant. Il s'agit des traces, puis des signes que votre personnalité véritable laisse transpirer sur les différentes couches de votre être. Il vous aurez fallu profiter de la **méditation par l'inspiration** pour vous en rendre compte et comprendre comment vous êtes constitué. Vous pourrez alors mieux envisager qui vous êtes.