

# MÉDITATION ET ENRACINEMENT

*écrit par Arthur du blog Science de Soi*

La méditation est une pratique d'intériorisation qui ouvre l'esprit et déploie la conscience. Beaucoup de qualités naissent de cette pratique. Afin que la méditation ait des **bienfaits concrets** et que l'on ne soit pas dans la fuite de la réalité physique, il est important d'être enraciné. L'enracinement est bien plus qu'un concept, c'est un état d'être qui se développe et qui s'apprend.

## Qu'est-ce que l'enracinement ?

**Si vous souhaitez que la méditation et le travail sur l'esprit vous apporte des résultats concrets dans votre vie, vous devez être enracinés.**

Par exemple, dans les milieux liés à la spiritualité de la méditation, comme New-Age, beaucoup de gens se servent de ces pratiques pour fuir la réalité, souvent de manière inconsciente.

Toutefois, Bien que l'on en parle souvent, l'idée d'enracinement reste obscure dans le côté pratique. Alors de quoi s'agit-il vraiment ?

Si vous demandez à quelqu'un ayant des connaissances sur la question, il pourrait vous dire qu'il s'agit d' :

- Avoir les pieds sur terre
- Avoir des racines puissantes
- Être incarné dans la matière
- Être connecté à la vie

Personnellement, j'ai mis énormément de temps à réellement comprendre ce que ce mot enracinement voulait dire. Finalement, l'enracinement **c'est simplement être ici et maintenant qui nous sommes**. Il s'agit d'être connecté à son corps et à ses sensations physiques qui nous ramènent toujours à l'infime et infini instant présent.

## L'importance de l'enracinement

La méditation nous permet de devenir plus conscients des sensations, des émotions, des énergies et des pensées qui nous traversent. Par cette conscience, nous développons une certaine maîtrise et clarté vis à vis de nous-mêmes. Nous nous ouvrons alors au monde de l'esprit qui relie et interconnecte passé, présent, futur, les potentiels, ici ou là-bas...

Cet accès aux dimensions intérieures donne une grande liberté créative et de transformation, mais il est cependant important de se maintenir dans le point d'ancrage principal de notre vie : le corps, ici et maintenant, qui donne une réalité à toutes ces sensations, projections et perceptions.

La méditation vise donc à unir les sphères de l'esprit et le monde physique, et non de les dissocier et d'en choisir un des deux. C'est pourquoi il est nécessaire de rester connecté au monde manifesté, par le corps.

L'enracinement est notamment indispensable lorsque l'on a du mal à gérer son hypersensibilité. Rappelez-vous que la source de tout est votre corps. C'est votre ancrage à la vie. C'est la matière incarnée de votre esprit . Votre corps est la chose la plus constante, la plus sûre, et la plus stable qui soit.

## **Méditer par le corps**

Le corps est le temple incarné de votre esprit. C'est l'entité la plus stable et constante qui vous représente vous, en temps qu'âme et conscience. Se reconnecter à son corps permet donc de créer des états méditatifs puissants pour l'esprit.

Mingyur Rinpoche a écrit une métaphore qui permet d'illustrer cela: "L'Esprit est le Cavalier et le Cheval est le Corps. La méditation consiste, entre autres, à utiliser l'esprit pour maîtriser le corps (le cavalier dirige le cheval). Cependant, le corps peut aussi diriger l'esprit (le cheval peut diriger le cavalier) : lorsque le cavalier est stressé et agité, si le cheval prend les commandes et marche tranquillement et sereinement, alors il va induire chez le cavalier un état de calme.

La méditation consiste à se réapproprier la maîtrise de l'esprit afin de maîtriser son corps (et sa vie), mais il est aussi possible d'utiliser le corps pour transformer l'esprit.

Il existe plusieurs manières de méditer par le corps :

- Prendre conscience de la respiration
- Prendre conscience du corps physique
- Prendre conscience des sensations du corps, et des mouvements d'énergie

Les bénéfices de la conscience de son corps :

- Elle ramène dans l'ici et maintenant
- Elle vous ramène à VOUS-même
- Elle permet de se concentrer sur quelque chose de constant et de stable, et permet de lâcher prise sur les choses volatiles (pensées, émotions, sensations, ...)
- Elle vous enracine dans la vie, concrète et physique

Tous les méditants devraient se rappeler que le corps est leur vie incarnée. Méditer simplement en posant sa conscience sur le corps est d'une puissance et efficacité remarquable.

Ce genre de méditation m'a permis de déclencher des expériences merveilleuses d'éveil, de puissantes montées d'énergie, de jouissance et de contacts avec des énergies très élevées. J'ai vécu des dizaines d'expériences totalement inoubliables où j'ai touché des états de vacuité et bien-être bien plus profond que j'imaginai exister. Tout cela... En passant par le corps, et en ne faisant rien que l'observer.

## **Essayez vous-même !**

Je vous invite à méditer, assis, allongé, ou dans une position qui vous est confortable.

Voici ce que vous avez à faire :

- Concentrez votre attention sur votre respiration. Faites de longues inspirations et expirations.

- Concentrez votre attention sur votre corps (principalement la partie basse : dessous du thorax et les jambes).
- Essayez de moins porter attention à vos pensées et émotions; laissez-les de côté.
- Prenez conscience des résistances pouvant être présentes dans votre corps, une par une. Soyez conscients et attentifs à chaque résistance ou tension que vous sentez, avec le plus de douceur possible, et cherchez à relâcher cette tension. Normalement, le simple fait d'identifier une tension et de l'observer permet de la relâcher. Le relâchement des tensions permet de laisser de la place à vous-même. Plus vous entrez profondément dans cet état d'observation relâché du corps, plus vous vous sentirez présent, vivant, et enraciné.

Faites cela le temps que vous voulez, tant que c'est agréable. Vous sentirez des bienfaits au niveau de votre esprit et de votre corps.