Méditation Active

Aujourd'hui j'ai choisi d'écrire sur la méditation active. Parce que je crois que la métitation active est plus approprié pour nous, les occidentaux, car nous sommes beaucoup agités et habitués à la vitesse. Nous avons également beaucoup de difficulté pour rester assis sans bouger et de faire seulement attention sur notre respiration. Les orientaux sont differents de nous sur cet aspect parce qu'ils ont tous une tradition et une culture sur la méditation. Donc, pour eux, la méditation passive c'est une pratique facile et tranquile. Osho a observé ce phénomène lorsqu'il est venu aux Etats Unis. Ainsi, il a élaboré des exercices de méditation active. Mais qu'est ce que la méditation active ? C'est une méditation puissant qui travail avec l'energie yang *(selon les orientaux)*.Vous pouvez la faire assise, couché ou en marchant. Elle consiste à enchaîner des exercices en mouvement. La grande difference entre la méditation active et la méditation passive, c'est que dans la méditation active le méditant est plus proactive. Parce qu'il utilise ses pensés et ses images d'une maniére active pour stimuler le cerveau et réveiller la conscience. Cette méditation est rapide et intense. C'est aussi un moyen efficace de briser les vielles et mauvaises habitudes. Elle est basée sur l'ide que le corp est

un instrument de connaissance de soi et chaque partie de notre corps ont un mouvement different.

Ses avantages :

Nous savons déjà que les chercheurs américains ont découvert beaucoup de bienfaits sur la pratique de la méditation. Ils disent qu'elle peut nous aider à améliorer le contrôle de soi, de l'humeur et de diminuer le stress.

Cependant, il y a d'autres bienfaits comme :

- Promovoir la connexion avec nous même.
- Augmenter la capacité de concentration
- Favoriser l'éveil de la conscience
- Permettre d'exprimer notre potentiel créatif.
- Aider à faire un meilleur choix de vie
- Nettoyer les émotions négatives
- Faire sortir les tensions
- Aider à évoluer notre relation interpersonnelle
- A traver de la méditation nous pouvons découvir que notre vrai nature est joyeuse, mais nous l'oublions durant la vie.

La pratique :

- Respirez de manière chaotique. Sans aucun rythme.
- Catharsis : Expulsez toutes ses émotions. Exprimez tous ce qui doit être mis dehors. Par exemple : hurler, crier, pleure, chanter, danser, délirer etc.
- Sautez sur place en criant le mantra « Hou, hou (...) »
- Silence : ne bougez pas, restez figé où vous êtes
- Célébrez : vous allez célébrer votre libération, une chose que vous souhaitez etc. Vous pouvez célébrer avec une danse ou laissez votre corps suivre les mouvements.

La plupart des gens passent leurs vies sans avoir un réel contact avec eux même. Parce que nous avons reçu une éducation qui donne plus de valeur aux choses extérieures qu'aux choses intérieures. Mais la vérité, c'est qu'il y a en chacun de notre âme une richesse intérieure. Elle range tous nos potentilles, nos créativités, nos sagesses, nos intuitions etc. Nous avons besoin de réveiller ces dons et pour certains, la méditation peut être un chemin dans ce processus d'individuation. Notre monde interieur est beaucoup précieux. Lorsque nous aurions pris l'habitude de pratiquer la méditation, nous pourrons observer que nous sommes notre propre laboratoire. L'univers intérieur possède un fond énorme d'informations concernant la réflexion du monde extérieur

et beaucoup plus. L'examen de notre contenu intérieur nous conduit à la libération de notre vraie essence.

J'espère que vous avez aprecié mon article et à bientôt !!!!