Méditations simples

Bougie, mala et chakra racine

Se préparer

La première étape pour entrer en méditation est de relaxer son corps : l'esprit ne peut se relaxer et méditer que si le corps est relâché et tranquille.

- Au choix : s'asseoir dans une position confortable, les fesses surélevées par rapport aux pieds, ou s'allonger au sol.
- Ne pas hésiter à se couvrir et à utiliser des supports : coussins, mur derrière le dos…

1. Méditation à la bougie

Se concentrer sur la flamme

1. Allumer une bougie et la placer devant les yeux.
2. Se concentrer sur la flamme, pendant 5 à 10 minutes pour commencer.
3. Laisser les pensées glisser sur l'esprit : ne pas s'arrêter sur une pensée qui émerge, la laisser partir comme elle est venue.
4. Dès qu'une pensée prend plus de poids dans l'esprit, se reconcentrer sur la bougie.

2. Méditation avec un mala

Compter le souffle, perle après perle

Le mala est une sorte de chapelet constitué de 108 perles. Les jeunes moines bouddhistes apprennent à méditer en gardant le mala dans la main et en respirant tout en comptant les perles une à une, à chaque respiration.

1. Comme pour la bougie, laisser les pensées glisser sur l'esprit, sans s'arrêter sur celles qui émergent.
2. Dès qu'une pensée prend plus de poids, se reconcentrer sur la respiration.
3. Pratique possible avec ou sans mala, en commençant par respirer et compter jusqu'à 36.

3. Méditation sur le 1er chakra

Muladhara

Le 1er chakra représente notre ancrage, notre sécurité, notre base, nos racines dans le monde. Il est placé juste en dessous du coccyx et tourne dans le sens des aiguilles d'une montre.

Quand on se sent un peu perdu, moins en confiance, agité ou malmené, cela peut être dû à un déséquilibre du 1er chakra. Il est alors important de reprendre pied en s'enracinant de nouveau.

LAM bija mantra	Rouge couleur

Cette pratique ouvre sur celle du bija mantra.