

# LA MEDITATION

La méditation vous sera souvent utile lors de vos différents travaux dans le domaine des arts martiaux et/ou dans votre vie lorsque vous avez besoin de vous ressourcer.

Ceci étant, il ne faut pas prendre cela à la légère et suivre une façon de procéder qui est rigoureuse et respectueuse d'un schéma établi depuis des millénaires. Le dossier qui suit a pour but de vous y amener de la meilleure façon possible.

Une petite explication sur les autres corps qui nous composent me semble indispensable.

L'être humain n'est pas constitué que d'un corps physique; Il est entouré de **6 autres corps** aux énergies plus subtiles au fur et à mesure que l'on s'en éloigne ; imaginez des couches successives qui vous entourent. On parle aussi de plans de conscience.

## Le CORPS PHYSIQUE

Ce corps (que nous voyons) est un microcosme à l'image de l'univers. Il nous permet d'expérimenter la Loi Universelle de **CAUSE à EFFET** qui régit l'univers. Grâce à ce merveilleux outil nous pouvons prendre conscience de nos écarts qui retardent notre évolution. Ces écarts se manifestent par des sensations, des épreuves puis finalement par des maladies s'ils ne sont pas corrigés. Il est relié au Chakra de Base.

## Le CORPS ÉTHÉRIQUE

Il est le plus dense des corps subtils et est appelé corps **VITAL** ou double éthérique. Le corps physique est bâti grâce à ce double éthérique qui donne forme aux énergies des autres plans lors de la réincarnation. Il vitalise le corps physique par l'énergie du PRANA. Ce corps a été mis en évidence par le procédé photographique de Kirlian. L'homéopathie agit sur ce plan. Il est relié au Chakra Sacré.

## Le CORPS ÉMOTIONNEL

Après le corps éthérique se trouve le corps émotionnel ou corps **ASTRAL** ou corps des désirs. Les émotions et les désirs de l'être se reflètent dans ce corps provoquant des variations de couleurs intenses. Ce phénomène, appelé **AURA**, est visible par les clairvoyants. C'est par ce corps que nous ressentons notre environnement. L'action des cristaux est bénéfique pour ce corps. Il est relié au Chakra Solaire.

## Le CORPS MENTAL

Une énergie beaucoup plus fine se situe après le corps astral, il s'agit du corps mental qui est le siège du raisonnement. Pour la plupart des occidentaux (pragmatiques et cartésiens) cette dimension est accentuée empêchant l'être d'atteindre une dimension plus intuitive. Ce corps est le plan de l'union entre la matière et le DIVIN. La sophrologie agit sur ce plan. Il est relié au Chakra Cardiaque.

## Le CORPS CAUSAL

C'est dans ce plan que sont enregistrées les causes responsables de notre existence. C'est à ce niveau qu'intervient la notion de **KARMA**. La méditation, agit directement au niveau de ce corps. Par cette technique nous avons les moyens de comprendre l'origine de nos problèmes, de les purifier et de changer radicalement notre vie. En effet, il ne sert à rien d'arracher une mauvaise herbe, si la racine est toujours présente. Il est relié au Chakra Laryngés.

## Le CORPS BOUDDHIQUE

Ce plan aussi appelé plan supra-mental régit toutes les interactions et toutes les actions de l'ensemble des membres de tous les règnes du cosmos. Peu d'êtres humains peuvent y accéder. Il est relié au Chakra Frontal.

## Le CORPS DIVIN ou ATMIQUE

Il s'agit du plan de DIEU. Une fois atteint ce plan ultime, nous sommes en mesure de nous dégager du cycle des réincarnations et réintégrer la conscience de DIEU. Il est relié au Chakra Coronel.

### Préparation aux méditations

Assis en tailleur, en lotus, ou sur une chaise, avec un vêtement ample (Kimono), les yeux étant fermés, commencez à respirer le plus calmement possible. Car les pensées sont liées à l'acte respiratoire et inversement. Quand la respiration se calme, les pensées aussi se calment...

Une musique douce peut également accompagner votre méditation.

Une fois votre préparation effectuée, vous pouvez passer à la méditation à proprement parler, vous trouverez ci-dessous quelques exemples de méditations simple pour vos début, et rappelez-vous toujours ce que je vous dis, ne soyez pas trop pressé d'y arriver certains y arriveront rapidement d'autres non.

#### La méditation de la lumière



#### La méditation de l'émotion



#### La méditation de purification de la Lumière.

1. Préparation à la méditation (selon schéma expliqué plus haut).
2. Prenez conscience des muscles qui composent votre visage, vos mâchoires. Faites quelques respirations, à chaque expiration relâchez les muscles de votre visage. Après quelques instants vous pourrez porter votre conscience au niveau du cou et recommencez les respirations pour décontracter les muscles à l'expiration. Puis, de la même manière, décontractez les épaules, les bras, les mains, les doigts, le dos, le ventre, le bassin, les cuisses, les jambes, les pieds.

3. Mettez votre conscience dans le cœur. Vous pourrez imaginer (sans forcer) au centre de votre cœur, une fleur de Lotus blanche avec 7 pétales qui s'ouvrent un à un au rythme de vos respirations.

4. Une étincelle se trouve au centre de cette fleur maintenant épanouie. Inspirez, expirez calmement pendant plusieurs minutes. Imaginez que cette étincelle de lumière s'intensifie au fur et à mesure de vos respirations. Elle irradie progressivement toutes vos cellules, vos organes, vos os, ... tout votre corps.

5. Vous pourrez terminer cette méditation par 7 grandes respirations : Inspiration du coccyx au sommet de la tête et expiration du sommet de la tête au coccyx. Puis remercier la **LUMIÈRE** pour son aide.

### **La méditation de l'écoute**

#### **Ecoutez . . .**

Sans cesse des informations vous parviennent du monde alentours et de l'intérieur de vous-même. Réduisez les distorsions au minimum en abaissant le volume de vos dialogues intérieurs. Imaginez que l'univers s'apprête à chuchoter ses réponses à vos questions les plus profondes Et que vous ne voulez à aucun prix manquer de les entendre !

#### **Ecouter . . .**

Simplement, sans chercher à analyser les sons qui pénètrent dans la sphère de votre conscience, ni à faire de commentaires sur eux.

Ne leur apposer pas d'étiquette.

Lorsque la pensée se met en marche, rappelez vous simplement qu'il s'agit d'écouter les sons, sans faire aucun effort, laisser venir dans le champ de votre conscience.

Il n'y a ni lieu de vous contracter ni de forcer l'écoute.

Soyez dans la confiance. Ne chercher pas à prendre le contrôle du processus.

Sentez vous bien, l'esprit tranquille . . . calme . . . réceptif . . . mais en éveil . . .

#### **Ecoutez . . .**

les sons ou vont-ils?

#### **Ecoutez . . .**

Les sons d'où viennent-ils?

#### **Ecoutez . . .**

Sentez comme l'espace de conscience intérieur accueille simultanément et sans le moindre effort toute une symphonie de sons, de pensées, de sensations, de sentiments et de visions ; sentez tout cela s'interpénétrer.

Laissez votre esprit/corps se détendre, se désencombrer et connaître la limpidité . . .

#### **Ecoutez . . .**

Laissez jaillir les réponses à vos questions, qu'elles ne soient pas des pensées , mais compréhension.

**Ecoutez . . .**

et posez-vous cette question :  
Qui réfléchit ? . . .

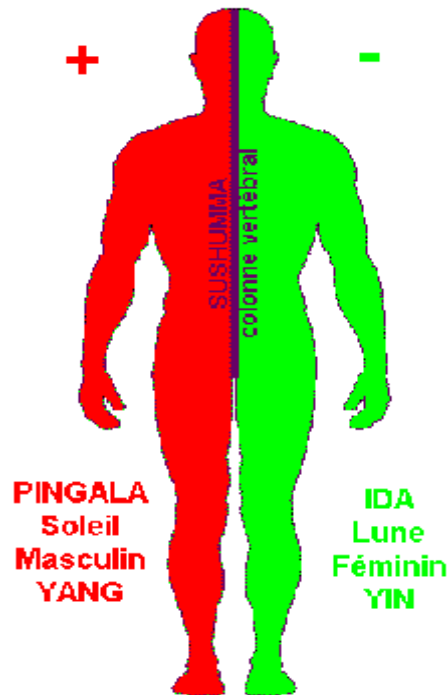
*Plus vous écouterez, plus vous entendrez.  
Et plus vous entendrez, plus votre compréhension ira en s'approfondissant.*

***Khyentse Rinpoché***



## Les polarités

Dans le cadre des énergies, il vous faut aussi comprendre la répartition des polarités qui constituent chaque être humain, une fois que vous aurez réussi à comprendre et à ressentir ces polarités, vous serez à même de capter d'autres énergies qui vous entourent.



Les polarités indiquées dans le schéma ci-dessus correspondent à celles d'un homme. Pour une femme, il faut les permuter.

La figure ci-dessus est représentée vue de face (droite de la figure = gauche d'un homme)

D'une manière générale le côté droit d'un individu correspond à la polarité de son sexe :

Homme : droite = + ou masculin

Femme : droite = - ou féminin

Les 2 couleurs correspondent aux 2 hémisphères cérébraux, la raison et l'intuition. Le noir entre les 2 représente la porte étroite par où l'ÂME/ESPRIT peut sortir du corps et voyager dans le monde divin.

On appelle ce voyage, le **VOYAGE DE L'ÂME/ESPRIT**, qui n'est pas à confondre avec le voyage astral.

L'équilibre entre la raison et l'intuition donne l'ÉVEIL.

Cet éveil, quand il se produit est souvent perçu comme un serpent qui se redresse ou comme une spirale dorée.

La colonne vertébrale est le canal par où remonte la Kundalini issue du feu du Chakra central.

## La pensée positive

L'espérance vient d'abord, la vie vient ensuite, elle donne le pouvoir à la vie, elle incite la vie à continuer, à s'étendre, à grandir, à voir la lumière là où la personne ne la voit, l'espérance ne connaît pas la défaite, elle ravive l'idéal, renouvelle les rêves, vivifie les visions, escalade les cimes, lutte avec l'impossible, atteint les plus hauts sommets.

Aussi longtemps que l'être humain espère, il n'y a pas de situation possible, on vous a dit que la vie est obscurité, et dans votre fatigue vous répétez ce que disent les las, et je vous dit que la vie est réellement obscurité, sauf là où il y a élan, et tout élan est aveugle, sauf là où il y a savoir, et tout savoir est vain, sauf où il y a travail, et tout travail vain, sauf là où il y a amour, et, lorsque vous travaillez avec amour, vous vous liez à vous même.

Pour vivre en harmonie avec les autres, il est recommandé de faire passer toutes nos paroles par les trois filtres de Socrates :

### **Est-ce que je vais dire est : vrai ? utile ? charitable ?**

Si cela ne passe pas par les trois filtres, cela ne vaut pas la peine d'être dit !

## **AFFIRMATION DE SOI**

L'affirmation de soi est une force intérieure que vous pouvez ressentir lorsque vous êtes centré dans votre cœur et que vous exprimer votre vérité intérieure.

Utilisez votre pouvoir personnel pour votre plus grand bien et pour le plus grand bien de tous.  
Ne laissez pas les autres décider à votre place de ce qui est bien pour vous.  
Dans la société actuelle, l'affirmation de soi est souvent incomprise.

La plupart des gens ne se sentent pas en sécurité et ne s'affirment pas, car les vrais valeurs de l'être sont ignorés au profit des valeurs du paraître.  
A partir du moment où l'être humain base son existence sur le paraître, il ne peut pas s'affirmer tel qu'il est, puisqu'il ne sait pas encore qui il est.

- Avez-vous développé votre pouvoir personnel sans écraser autrui ?
- Etes-vous capable de vous affirmer en toutes circonstances sans agressivité ?

## **IMAGE DE SOI**

L'authenticité, c'est la vérité toute nue, sans artifice ni apparence trompeuse.  
Soyez authentique dans votre quête et exprimez-vous tels que vous êtes profondément.  
Vous êtes unique et parfait, tel que l'univers a voulu que vous soyez.

Laissez tomber vos masques et abandonnez-vous votre réalité, car elle est divine !

- Votre image est-elle un masque de protection ?
- Imitiez-vous quelqu'un que vous aimez ?
- Pourquoi vous protégez-vous derrière une carapace ?
- Posez-vous la question < Qui suis-je ? >

## **L'INTUITION**

Soyez à l'écoute de votre intuition.

Ouvrez votre cœur et écoutez votre être intérieur.

Développez la compassion, afin de savoir ce qui est juste pour vous et pour autrui, grâce à votre intuition, pratiquez le silence intérieur, afin de permettre à votre intuition de s'exprimer.

- Faites-vous confiance à votre intuition en toute occasion ?
- Savez-vous faire la différence entre l'imagination mentale et votre intuition ?
- Etes-vous à l'écoute de votre petite voix intérieure ?
- Vous sentez-vous capable de guider autrui à l'aide de votre intuition ?

Tout être humain a de l'intuition.

Ce n'est pas un don extraordinaire qui se transmet de génération en génération.

Tout le monde dispose de cette faculté qui a été endormie durant l'enfance.

Chaque enfant est intuitif et sensitif.

C'est son entourage et son éducation qui lui bloque cette faculté naturelle par le surdéveloppement de son mental.

### **Voici ce qui bloque votre intuition :**

Le fait de ne pas croire en votre intuition

L'agitation et la dispersion

Le pessimisme, le doute et la rigidité

Toutes formes de limitations et de croyances négatives : ne pas croire au bonheur, au grand amour, à l'âme et à la guérison spirituelle.

Etre entouré de gens qui ne croient pas à l'intuition

Ne pas reconnaître l'efficacité de votre intuition lorsque vous en avez

Ne jamais vous soucier de votre intuition

### **Voici ce qui développe votre intuition :**

Le fait de croire à votre intuition

La concentration

La paix intérieure

La méditation

La respiration lente et profonde qui ralentit le flot des pensées

Vivre l'instant présent

Etre ancré à la terre et centré dans son cœur

Avoir confiance en soi et en l'univers

Vivre un grand amour

Etre dans une voie spirituelle

Etre attentif, observateur de soi et des autres

La gratitude pour l'efficacité de votre intuition

Si vous vous identifiez à votre mental, vous vivez comme un robot !

Plus le mental est développé, et plus il empêche l'âme de s'exprimer !

L'intuition est la voix de l'âme !

## **LA CREATIVITE**

Exprimez votre richesse intérieure.

La créativité est la nature essentielle de votre âme.

Développez votre réceptivité et laissez couler la créativité.

Toute la beauté de l'univers réside dans votre cœur.

Donnez-vous une chance d'être créateur, sans critique, ni jugement.

- Pourquoi bloquez-vous votre créativité ?
- Connaissez-vous votre forme de créativité idéale ?
- Quelle part accordez-vous à la créativité dans votre évolution ?
- Pensez-vous qu'il soit possible de développer votre créativité ?

## **LE BUT**

Atteindre un but demande une concentration, afin de manifester votre pensée dans la matière.

Vous vous êtes incarné avec un but , demandez à l'univers qu'il vous éclaire.

- Qu'est-ce que votre âme attend de vous ?

Un but est ce qui vous fait grandir en amour et en lumière, ce qui vous rapproche de votre être intérieur.

- Vos buts sont-ils individualisés ?
- Etes-vous limité dans vos buts ?
- Avez-vous suffisamment confiance en l'univers ?
- Connaissez-vous votre but de vie ?
- Avez-vous des désirs, un idéal et un but de vie ?

## **LA MORT**

" Tant que vous n'êtes pas mort, votre voie spirituelle reste une impasse "

Vous devez transformer votre personnalité " Mourir et renaître ", afin d'avoir accès à votre âme et à la lumière.

Apprenez à lâcher prise, car vous n'avez pas besoin de rien d'autre que l'amour pour aller dans la lumière.

Ne vivez que pour l'amour et la méditation, alors la lumière deviendra votre nouveau royaume.

- Pourquoi avez-vous peur de la mort ?
- Pourquoi, selon vous, la mort est-elle un tabou en Occident ?
- Etes-vous capable d'imaginer la mort de l'un de vos proches ?
- Etes-vous prêt à travailler à la mort de votre ego ?

## UNE CERTAINE VISION DE LA VIE : LE DISCERNEMENT

L'œil <qui voit ce qui est> a déclaré le voile de l'illusion, en haut, on voit un être qui <plane> et, en bas, un autre être qui a une vision catastrophique de la vie.

Aucun des deux ne voit la vie telle qu'elle est.

« Le monde est une illusion. »

Cette conception orientale peut paraître aberrante au premier abord.

Elle signifie que chaque être humain se fait, du monde dans lequel il vit, une image qui ne correspond pas à la réalité.

En réalité, chacun se fabrique son petit monde à l'aide de son mental, mais personne ne voit le monde tel qu'il est véritablement.

Le monde tel que les gens le voient n'est pas le monde réel, c'est donc bien une illusion.

Lorsque vous voyez un paysage ou une personne, vous ne pouvez vous empêcher de projeter un voile d'illusion sur ce que vous voyez.

Lorsque vous êtes devant un paysage, vous ne pouvez vous empêcher de le comparer à ceux que vous avez déjà vus ou de vous dire qu'il doit être plus beau en été ou au printemps.

Vous êtes incapable de le regarder sans aucune pensée ni projection.

Lorsque vous rencontrez une personne, vous ne la voyez jamais telle qu'elle est parce que vous vous basez sur ce que vous connaissez d'elle ou sur ce que vous avez entendu dire d'elle.

Vous n'êtes donc pas objectifs à son égard puisque vous avez toutes sortes d'idées préconçues sur elle.

Dès les premières minutes de votre entrevue, vous avez déjà projeté différentes pensées qui vous condamnent à l'illusion.

Il est extrêmement difficile de voir les choses telles qu'elles sont et les individus tels qu'ils sont.

Si tel est le cas, vous ne pourrez jamais apprécier ce que vous vivez et vous ne comprendrez jamais vos relations avec autrui, et ce à cause du fonctionnement de votre mental.

Le mental est comme un ordinateur sophistiqué qui collecte les données afin de les redistribuer le moment venu.

Le problème vient du fait que, dans notre société moderne, le mental a été surinformé et qu'il s'est mis à gonfler et à se prendre pour l'âme, c'est à dire le chef.

Cette hypertrophie du mental vous a enlevé votre spontanéité, votre innocence.

Vous êtes blasé de tout parce que vous n'êtes plus capable de rester dans le présent et d'apprécier chaque instant de votre vie comme si c'était le dernier.

Dans le cheminement sur la voie spirituelle, il est capital de travailler sa vision de la vie afin de percer le voile de l'illusion.

Il est dit qu'il y a sept voiles placés devant le chakra (frontal), et l'initié doit les arracher les uns après les autres afin d'avoir accès à la connaissance et à la réalité.

Il est important, dans un premier temps, de se déconditionner de tous les schémas que nous avons vu sur les différents secteurs de vie ( individualisation ) afin d'améliorer notre vision de la vie, puis de nous permettre de passer d'un mental négatif à un mental positif.

Ce travail purifiera le sixième chakra ( frontal ) et facilitera la concentration et la méditation.

Mais, ce n'est pas tout !

Le stade suivant consistera à voir les choses telles qu'elles sont.

Voici quelques exercices pour développer le sixième chakra ( frontal ) et faciliter l'expression du discernement :

### **Développement du sixième chakra**

Entraînez-vous à visualiser sur votre écran blanc mental tout ce que vous voyez ( objet, personne, paysage, photo, etc. )

Faites des grimaces devant votre glace afin de faire remuer votre front et vos oreilles.

Massez votre front (surtout au niveau du sixième chakra, entre les sourcils, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, puis en remontant de chaque côtés du front) ; massez également les muscles situés au-dessus et derrière vos oreilles.

Méditez quelques minutes, chaque jour, sur un petit objet de couleur indigo (ou marine), ou sur un bout de papier de la même couleur, en plaçant votre conscience dans votre sixième chakra.

### **Les exercices suivants doivent se faire dans l'obscurité totale :**

Placez votre conscience dans votre sixième chakra et visualisez un œil qui s'ouvre lentement, concentrez bien toute votre attention sur cet œil.

Placez votre conscience dans votre sixième chakra et visualisez une boule de lumière blanche avec des ailes qui se déploient.

Placez votre conscience dans votre sixième chakra et visualisez une petite pièce bleu profond, dans laquelle se situe un grand écran; laissez apparaître une spirale de lumière, puis des images de toutes sortes, en laissant libre court à votre intuition; restez focalisé dans votre sixième chakra aussi longtemps que possible.

Sachez que si vous avez des difficultés à visualiser, c'est probablement parce que votre vision de la vie ne vous appartient pas et est issue de conditionnement (généralement parental).

En vous individualisant et en effectuant les exercices ci-dessus, vos capacités de visualisation augmenteront et vous développerez votre propre vision de la vie; ce qui vous aidera à faire preuve de plus de discernement dans votre vie quotidienne.

Dans le cadre de votre évolution, vous apprendrez à ne plus projeter, en maîtrisant votre mental, afin de voir les choses telles qu'elles sont.

Vous deviendrez alors un parfait miroir qui réfléchit l'existence telle qu'elle est.

Ce processus vous amènera au sixième plan de conscience grâce à l'illumination qui purifie intensément le mental.

## **La maîtrise du sixième chakra permet de sortir de l'illusion.**

Pour en arriver là, vous devez commencer par vous borner aux faits de votre vie quotidienne. N'interprétez jamais ce qu'on vous dit et ne prêtez jamais attention à ce que les gens vous disent d'une situation à laquelle vous n'avez pas assisté.

Occupez-vous simplement des faits et n'extrapolez pas.

Lorsque les gens entendent quelques chose, ils ne peuvent pas l'intégrer tel quel; c'est plus fort qu'eux, ils l'interprètent.

- Pourquoi croyez-vous que l'humanité ne vit pas encore ces grandes vérités dites et redites par les plus Grands Maîtres ?

Tout simplement parce que les intellectuels interprètent systématiquement tout ce qui a été dit et que, finalement, après de multiples interprétations intellectuelles ou philosophiques, cela ne veut plus rien dire.

Apprenez à ne retenir que les faits et à les transmettre tels qu'ils sont dans toute leur véracité, sans interprétation de votre part.

Cet exercice vous aidera à développer votre discernement et à voir les choses telles qu'elles sont, travail difficile, qui vous prendra certainement une vie à accomplir, mais cela vous fera croître spirituellement.

Retenez que l'être personnalisé a une vision conditionnée et vit dans l'illusion.

L'individualiste voit les choses telles qu'elles sont et les gens tels qu'ils sont, car il n'interprète pas ce qu'il voit et il ne s'occupe que des faits.

Et n'oubliez pas que toute approche de la spiritualité ne peut être faite qu'avec conséquence et travail répété.



## **Le Gokyo**

Appelé aussi les 5 éléments de la Cosmogonie Ninja, en effet, étant en étroit contact avec la nature protectrice vos ancêtres ont élaboré tout un système de symboles pour réaliser une symbiose entre leurs divers pouvoirs et leur relation avec les éléments majeurs de ladite nature a savoir : ***la terre, l'eau, le feu, le vent et l'air.***

**Ces techniques sont appelées, Go-Tompo**

### **CHI : La terre.**

La terre symbolise la stabilité de toutes choses, l'élément sur lequel on marche pieds nus pour y puiser des forces nouvelles. Ces forces telluriques concentrent votre énergie qui peut ainsi être employée pour une nouvelle attaque. C'est le potentiel régénérateur de l'énergie interne.

### **TSUI : L'eau.**

De l'eau, vous apprenez à ne pas résister, à contourner l'obstacle. Cependant vous savez avec quelle obstination l'eau s'insinue partout et parvient à user l'adversaire. Soyez insaisissable comme l'eau mais fort comme elle.

### **KA : Le feu.**

Dans cet élément vital pour l'homme et dont la fascination persiste dans notre mémoire ancestrale, apprenez l'intensité des choses. L'attaque jaillit comme une flamme pour dévorer l'adversaire, s'éteint pour disparaître et renaît plus loi avec la même violence.

### **FU : Le vent.**

Le vent vient vous pousser dans le dos. Ne résistez pas. Utilisez sa force pour qu'elle vous soit bénéfique. Détournez là à votre profit comme vous utilisez la force de l'adversaire pour le faire trébucher.

### **KU : L'air.**

Cet élément qui nous entoure est l'élément vital de notre existence. Il est nulle part et partout à la fois. Que votre énergie soit comme celle de l'air, indispensable mais invisible. Les forces vives du Ninja doivent se dissoudre pour envelopper toutes choses.

TSUI (eau)

KA (feu)

CHI (terre)

FU (vent)

土

水

火

空

KU (air)

風

