Conscience du corps

* Conscience du corps
* [Imprimer](http://www.bodhiyuga.net/index.php/votre-pratique-spirituelle/exercices/128-conscience-du-corps)

Créé le 31 janvier 2011

Voici un exercice destiné à vous familiariser avec l'expérience directe de la réalité, sous l'angle de vue de la Conscience Pure, cette dimension de vous-même éternelle, omniprésente, omnisciente, et qui est la seule à vous résumer en essence. Il est le premier d'une série de quelques exercices dont la vocation est de vous faire redécouvrir votre nature immanente et votre puissance de création afin de pouvoir l'orienter dans le sens de ce que vous voulez créer, dans un alignement avec la volonté de votre Divin intérieur.

Il s'agit d'un exercice de projection de la Conscience par concentration kinestésique sur le champ énergétique du corps physique, au travers du ressenti. Il peut être assimilé à ce que la tradition bouddhiste nomme *samatha*. Cette notion signifie que la Conscience est focalisée sur une manifestation bien précise, comme par exemple la respiration, un objet extérieur, une émotion, une sensation quelconque dans le corps, un son, une odeur, le goût d'un aliment, la flamme d'une bougie, et même une image mentale. La Conscience perçoit la vibration de la manifestation par le biais des cinq sens physiques et des sens intérieurs, sans aucune interprétation par la conscience mentale. Autrement dit, la manifestation est observée (accueillie ou acceptée pourrait-on dire également) dans sa nature intrinsèque, non déformée par le filtre perceptuel mental.

Sans entrer dans les détails, nous pouvons affirmer que tout est énergie, et que toute énergie est vibration. C'est la perception de cette vibration par la Conscience qui constitue ici l'objet de la contemplation méditative. Ces explications peuvent paraître quelque peu abstraite, mais vous verrez qu'en pratique cela devient tout à fait clair comme de l'eau de roche...

Notons toutefois que *samatha*est une pratique différente de celle de la [méditation véritable](http://www.bodhiyuga.net/index.php/les-enseignements/themes/126-l-art-de-la-meditation-veritable) (aussi appelée contemplation, vipassana,*dhyana yoga, zen*, selon les traditions) qui elle ne se limite pas à l'observation d'un objet spécifique, mais observe les phénomènes survenant dans le champ d'expérience du moment présent de manière totalement dynamique et non figée. Toutefois, le positionnement intérieur est le même pour les deux pratiques : le détachement et la contemplation équanime des phénomènes. Nous considérons *samatha*comme une technique, alors que la méditation véritable est plutôt un art de vivre, un état d'être.

Ce premier entraînement à l'expérience directe de la réalité depuis l'angle de vue de la Conscience pure a donc pour objet de concentration le champ énergétique global du corps physique. Ce champ énergétique est en fait votre corps étherique, la structure énergétique subtile de votre corps physique, qui lui assure son bon fonctionnement. Il est en quelques sortes la portes d'accès à toutes les dimensions de votre Être de part la présence des sept centres de force principaux (chakras majeurs), qui jouent le rôle de  centrales énergétiques du corps, mais également de ponts vers ces autres dimensions. Il est aussi constitué de tous les réseaux et canaux subtils assurant la circulation et l'irrigation énergétique de chaque organe et partie du corps physique.

La Conscience Pure focalisée sur un phénomène, qu'il soit extérieur ou intérieur, a le pouvoir d'exposer celui-ci à la Lumière du Principe Divin. Ainsi, cet exercice vous permettra de vivifier votre corps éthérique en élevant son taux vibratoire, ce dont votre corps pourra bénéficier directement de part la force de régénération, de réparation, de rééquilibrage, de réharmonisation et de cohésion de ce champ d'énergie vitale auquel est intimement lié le système immunitaire qui s'en trouvera ainsi également renforcé. Ce dernier est en effet une forme d'intelligence très aboutie pilotée par l'Âme en lien directe avec le champ éthérique. Conformément au fait que l'énergie suit la Conscience, plus vous ressentez dans ce champ d'énergie vitale, plus il élève sa fréquence vibratoire, protégeant également de ce fait le corps physique de toutes les agressions extérieures (virus, smog électromagnétiques, attaques psychiques, etc.) tout en le libérant des énergies lourdes et délétères déjà présentes et cristallisées dans sa structure. La protection sera également étendue à votre psyché qui se verra ainsi renforcée, rendant votre conscience de veille moins facilement programmable par vos mauvais penchants et moins facilement influençable par les formes-pensées circulant dans le plan mental collectif. D'autre part, en redevenant Conscience pure, vous permettez à cette Lumière Divine d'imprégner abondamment votre incarnation et de lui faire ainsi gagner du terrain face à la nature involutive de vos bas instincts. Soyez assuré-e que si vous vous donnez les moyens de redevenir ce que vous êtes en Essence, ne serait-ce que l'espace de quelques secondes dans cet état de Conscience pure, le bénéfice que vous en retirerez dans votre cheminement évolutif sera considérable.

Cet exercice est également un excellent moyen de vous recentrer en ramenant la Conscience à l'ici et maintenant (voir à ce sujet le thème portant sur l'[enracinement](http://www.bodhiyuga.net/index.php/les-enseignements/themes/104-enracinement-avec-meditation-guidee)). Il y aurait encore beaucoup à dire sur ces bienfaits mais nous nous arrêterons là pour ne pas vous saturer d'information. Ne vous fiez pas à l'aspect peut-être simpliste et insignifiant de cet exercice. Pratiquez correctement et avec constance, cet exercice vous permettra d'obtenir une plus grande maîtrise et une meilleure connaissance de vous-même, élevant votre regard au niveau des vastes étendues de votre immense potentiel. Sur la base de cet exercice, bien des choses peuvent être réalisées et obtenues, soyez en assuré-e. Vous aurez l'occasion de vous en rendre compte avec les prochains exercices que nous vous proposerons.

|  |
| --- |
| **Déroulement de l'exercice**  Prenez un moment pour vous en vous retirant dans un endroit où vous pourrez rester seul-e sans être dérangé-e. La position importe peu, à condition qu'elle vous permette de vous détendre et de ne pas avoir de douleurs dues à une mauvaise posture.  Pour commencer, passer brièvement en revue les différentes parties de votre corps, en le balayant de haut en bas sans nommer ou étiqueter les parties ni les sensations s'y manifestant. En étant bien concentré-e, ressentez intensément les sensations-vibrations de chacune des parties du corps durant quelques instants.  Puis, focalisez toute votre attention sur votre champ d'énergie globale, un ensemble de vibration vous donnant l'impression d'être en contact avec vous même à l'état pur. Restez quelques instants dans cette totale Présence à vous-même, dans le ressenti des sensations que vous procurent vos énergies.  Cet exercice peut être pratiqué à n'importe quelle moment de la journée, dès que vous avez quelques minutes à vous consacrer. Nous vous conseillons de le faire chaque jour quelques minutes (et ne vous dites pas que vous n'avez pas le temps !). A ce niveau, il vaut mieux en faire peu régulièrement, que beaucoup sporadiquement. Le matin au réveil et le soir avant de vous endormir sont des moments particulièrement privilégiés... |

Remarque importante : Cet exercice permet de mettre en lumière certaines parties du corps contenant des énergies émotionnelles cristallisées par refoulement et répression. Il est donc possible que vous viviez certains états d'Âme enfouis depuis longtemps ou que certaines sensations désagréables vous perturbent. Si cela devait se produire, restez bien alerte et vigilant-e et accueillez ces manifestations telles qu'elles sont. Laissez-les être afin qu'elles puissent se libérer tout naturellement. Veillez à ne pas interférer dans le processus de guérison émotionnelle en ayant recours à l'analyse mentale, au risque de les réprimer à nouveau dans les profondeurs de votre inconscient. Soyez confiant-e et remettez-vous totalement à l'extrême compétence de la Conscience Pure que vous êtes, qui connaît le processus du guérison par coeur... mieux que ne le saura jamais le mental dont la volonté de contrôle n'a d'égale que son immense handicape en la matière...

D'autres part, il est plus que probable que votre mental détourne votre attention et vous ramène à sa réalité à maintes reprises. Cela est tout à fait normal, ne vous frustrez pas. Prenez simplement conscience de votre identification à des formes pensées, sans vous juger, et revenez à l'instant présent par le ressenti de votre champ d'énergie. Faites cela autant de fois qu'il le faut, mais toujours dans le détachement intérieur et l'acceptation de ce qui est. Ne cherchez pas l'obtention d'un résultat, mais simplement à pratiquer correctement, sans tension ni attente... et ainsi votre pratique sera parfaite !