Module n°2 • L'expérience de Dieu

Exercice n°9 • Choisissez votre méditation

Dans la lignée du cours n°9, voici quelques ressources pour bien choisir la forme de méditation qui vous convient.

Méditation sur la respiration

Méditation guidée : cliquez ici

Méditation en musique

• Musique relaxante : cliquez ici
• Om mani padme hum (mantra tibétain) : cliquez ici
• Llokah samastah sukhino bhavantu (chanté par Amma) : cliquez ici
> ces deux derniers exemples sont combinent la méditation en musique et la récitation de mantras

Récitation de mantra

Choisissez un mantra qui vous parle (« le plan divin se déroule à la perfection ») ou mieux, créez votre propre mantra : une phrase qui résume votre philosophie de vie, qui vous apaise, qui vous fait vibrer. Vous pouvez réciter ce mantra en rythme avec votre respiration.

Visualisation

Méditation d'ancrage : cliquer ici

Prière

Choisissez la prière qui vous plait : soit une prière « classique » (type Notre Père : ici une explication pour la vivre en conscience), soit une plus « contemporaine » (exemples dans l'Oracle de Marie), soit vous la créez vous-même.
> les méditations de l'Oracle de Marie combinent prières et visualisation

Ho'oponopono

Récitez les 4 phrases suivantes : je suis désolé(e) • s'il te plait pardonne-moi • merci • je t'aime
Plus d'info : télécharger ici mon e-book sur ho'oponopono

Méditation de pleine conscience

Il existe deux écoles :

• Mindfulness-Based Stress Reduction ou MBSR) a été développée par Jon Kabat-Zinn.

• Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression

Il est recommandé pour les pratiquer de faire appel à un thérapeute expérimenté, en individuel ou en groupe. Il y en a certainement près de chez vous.

Cohérence cardiaque

Vidéo de cohérence cardiaque : cliquez ici

Vous pouvez aussi acheter le Dodow pour vous aider à pratiquer la cohérence cardiaque, notamment si vous avez des insomnies (effet garanti) : renseignements ici

Applis

Je vous laisse fouiller...