

# Méditation et ancrage

## Sommaire :

- 1) L'importance de l'ancrage ou enracinement
- 2) Une méditation simple destinée à s'enraciner
- 3) Une méditation d'ancrage basée sur la respiration
- 4) Conclusion



## L'importance de l'ancrage ou enracinement

Lorsqu'on n'est pas du tout ancré, on est ballotté par la moindre émotion comme un fétu de paille sous le vent. S'ancrer permet donc de gagner en stabilité. Les personnes nerveuses ou distraites sont en général peu ancrées tandis que les personnes posées et présentes sont mieux enracinées.

De nombreuses personnes craignent de perdre leur intérêt pour la spiritualité en s'ancrant. Elles ont peur de devenir matérialistes et de perdre le contact avec les mondes subtils.

Pourtant, le contact avec la terre est indispensable à toute élévation spirituelle véritable. Un cerf-volant ne peut voler haut dans le ciel que parce qu'il est retenu à la terre. S'il ne l'était pas, il serait entraîné au loin par le vent et retomberait très vite.

D'ailleurs, les sages sont tous des gens parfaitement ancrés. Quand vous les rencontrez, ce qui frappe chez eux est leur très grande qualité de présence.

Je vous propose ci-dessous deux méditations qui vous aideront à vous ancrer. Recevoir l'initiation des pieds au reiki (<http://www.activations-energetiques.com/reiki/initiation-reiki-pieds.htm>) n'est pas indispensable pour les pratiquer mais les rend plus efficaces.



## Une méditation simple destinée à s'enraciner

Asseyez vous confortablement sur une chaise ou un fauteuil avec les pieds, idéalement déchaussés, posés à plat sur le sol. Fermez les yeux et détendez vous. Sentez le reiki s'écouler de vos pieds vers la terre. Si vous habitez en étage, le sol fait office de terre. Il lui est d'ailleurs relié par l'intermédiaire de la structure du bâtiment.

Posez les paumes de vos mains sur vos cuisses. Sentez le reiki s'écouler de vos mains dans vos cuisses, circuler à travers vos jambes, descendre vers vos pieds et rejoindre la terre.

Méditez ainsi aussi longtemps que vous le souhaitez en gardant votre attention sur le flot de reiki circulant en vous et descendant vers la terre. Si vous constatez que votre attention a dérivé, ramenez-la tranquillement vers le flot de reiki et la terre. Ne cherchez pas à vous forcer ou à trop vous concentrer. Simplement, lorsque vous constatez que votre attention a dévié, ramenez-la en douceur vers la sensation de reiki s'écoulant vers la terre.

Cette méditation est très simple mais puissante. N'en sortez donc pas trop brutalement. Afin de revenir vers une activité cérébrale normale, commencez par laisser vaquer votre esprit deux ou trois minutes puis ouvrez doucement les yeux. Vous pouvez pour cela les ouvrir une fraction de seconde, les refermer, les ouvrir un peu plus longtemps puis les fermer à nouveau... jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à sortir définitivement de méditation.



## Une méditation d'ancrage basée sur la respiration

Cette méditation est un peu plus puissante que la précédente car elle favorise une plus grande qualité de présence. Elle est aussi un peu plus exigeante. En fonction de votre expérience en la matière, je vous suggère donc de vous contenter de la méditation simple ci-dessus avant de passer à celle-ci. Vous pouvez aussi commencer par la première puis enchaîner avec la seconde.

Le début est le même que pour la méditation précédente : asseyez vous confortablement sur une chaise ou un fauteuil avec les pieds déchaussés posés à plat sur le sol. Fermez les yeux et détendez vous en posant les paumes de vos mains sur vos cuisses.

Vous allez maintenant utiliser votre respiration comme support de méditation. Veillez à toujours laisser votre respiration garder son rythme naturel, sans la forcer ou la restreindre. Si vous constatez que votre respiration se ralentit, c'est très bien, laissez la faire. Mais ne cherchez pas à provoquer ce changement qui doit venir de lui-même... ou ne pas venir selon les cas.

Inspirez tranquillement en étant conscient que l'énergie de l'univers emplit vos poumons. Sentez l'énergie pénétrer en vous et voyez-la comme un brouillard constitué d'une myriade de particules dorées. Selon vos préférences et vos aptitudes sensorielles, il se peut que vous ressentiez ou visualisiez mieux l'énergie, cela n'a pas d'importance. Tout ce qui compte est d'être conscient que l'énergie universelle de vie vous emplit lorsque vous inspirez.

À l'expiration, sentez et voyez cette énergie descendre dans votre buste, passer à travers vos jambes puis vos pieds et rejoindre la terre.

Continuez à respirer ainsi de la manière la plus naturelle qui soit en inspirant l'énergie et en l'expirant vers vos pieds.

Cette méditation vous emplira d'énergie tout en vous centrant et en vous apaisant. Vous pouvez la pratiquer pendant aussi longtemps que vous en éprouvez le besoin.

Comme toujours après une méditation profonde, ne sortez pas trop vite. Je renouvelle donc les conseils donnés plus haut. Avant de reprendre vos activités quotidiennes, laissez vaquer votre esprit deux ou trois minutes. Ensuite, ouvrez doucement les yeux. Vous pouvez pour cela les ouvrir une fraction de seconde, les refermer, les ouvrir un peu plus longtemps puis les fermer à nouveau... jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à sortir définitivement de méditation.



## Conclusion

Mieux vous enraciner est de loin l'attitude la plus spirituelle que vous puissiez avoir et c'est elle qui, justement, vous permettra de vous élever toujours plus haut en toute harmonie.

Je vous souhaite paix et plénitude dans vos retrouvailles avec la terre et avec vous-même.

Dans le service,  
Stéphane Pautrot.

[www.activations-energetiques.com](http://www.activations-energetiques.com)

[www.photoesie.com](http://www.photoesie.com)

