

La méditation finale

Dans la troisième étape du processus de la [méditation](#) vous entrez dans un domaine complètement différent. Maintenant, vous êtes en mesure de pleinement vous concentrer sur un objet ou une pensée sans vous laisser distraire. Ici, plus aucune distraction ni mauvais tour de votre esprit ne vous arrive pendant le processus.

C'est une étape pour laquelle vous devrez faire votre possible car elle peut vous apporter une nouvelle manière de voir les choses. Vous arriverez à pleinement et tellement vous concentrer que vous pourrez mieux vous comprendre et vous instruire vous-même. Vous prendrez de meilleures décisions bien plus ciblées.

Lors de la phase de concentration, votre esprit ne se concentre réellement que de façon minimale sur le sujet que vous lui présentez. Des distractions viennent interrompre le flux continu de la concentration. Vous devez alors reconnaître votre erreur et revenir en arrière pour la corriger.

Dans la phase de [méditation finale](#) ce n'est plus le cas. A ce stade, vous maintenez un flux et un mouvement continu de concentration. Il n'y a rien qui puisse interrompre ce flux et rien qui ne soit capable de sortir votre esprit de là. C'est là, l'expérience ultime de la méditation grâce à l'immense force de concentration qu'elle vous procure.

Voici un exemple de ce que la méditation peut faire pour vous. Si vous ne pensez qu'à une seule chose, encore et encore, tout ce qui concerne cette chose viendra à vous d'une manière ou d'une autre. Imaginons que cette chose soit l'amour.

Si vous pensez à l'amour lors d'une séance de méditation, vous vous concentrez sur ce seul mot qui vous entraînera vers d'autres termes d'amour.

Vous pensez à ce que vous aimez, à quelqu'un que vous aimez, aux différentes formes d'amour et ainsi de suite. Finalement, vous vous êtes virtuellement connecté à tous les chemins possibles de l'amour. Vous le sentez physiquement et vous le sentez émotionnellement. Vous avez pensé à tout pour, finalement, vous connecter à l'amour.

Lorsque vous avez réalisé ce type de [méditation](#), vous vous êtes élevé à un nouvel éveil. Vous êtes allé bien au-delà du simple niveau de concentration. Vous êtes entré dans le dernier stade de la méditation que l'on appelle la contemplation. Cette dernière étape de la méditation est le plus haut niveau de conscience que peuvent connaître votre esprit et votre corps.

Même si cela demande un certain temps pour atteindre ce niveau de compréhension, le résultat final en vaut vraiment la peine.

About the Author

Bouزيد Otmani

[Pour recevoir, complètement gratuitement, 7 secrets qui feront de vous une personne heureuse, qui obtient tout ce qu'elle désire... Une seule chose à faire clique vite ici](#)