

Comment méditer les yeux ouverts ?

Votre esprit génère des pensées sur tout ce que vous regardez. Par conséquent, lorsque vous méditez, il vaut mieux s'asseoir devant une image qui vous inspire. Certains choisissent une bougie ou une fleur. Dans la méditation du Raja Yoga, il est conseillé de regarder l'image d'un point de lumière ([téléchargez-la ici](#)). Assurez-vous que l'image que vous avez choisie ne vous distrait pas, mais qu'elle améliore plutôt votre concentration et votre méditation.

Restez concentré sur l'image qui se trouve devant vous. Gardez le but de rester focalisé sur l'image que vous avez choisie. Doucement, fixez votre regard sur le point de focalisation. Inutile de forcer le regard. Parfois, vous pourrez avoir l'impression que l'image devient floue. Ne vous laissez pas distraire par les objets ou les personnes présentes dans la pièce. Si vous n'arrivez vraiment pas à vous concentrer, fermez les yeux, mais après un moment, ouvrez-les à nouveau.