

LA MÉDITATION PEUT AIDER À ATTEINDRE SES OBJECTIFS

Article invité écrit par Samir de Guerrier Pacifique www.guerrierpacifique.fr.

Les maîtres zen conseillent souvent de « ne rien attendre » de la méditation. De s'asseoir en tailleur dans le coin d'une pièce, focaliser son attention sur son souffle, et être un « témoin » de l'instant présent sans rien espérer. Mon opinion est que si un certain détachement est conseillé dans sa pratique, la méditation apporte indubitablement de nombreux bienfaits.

Les bénéfices de la méditation

La méditation peut apporter un nombre infini de bénéfices et avoir un impact positif sur le quotidien de la personne qui pratique. **Nous pouvons devenir « meilleurs » dans les activités de notre vie, grâce à une pratique régulière.** Que ce soit pour devenir un meilleur entrepreneur, étudiant, ami, compagnon ou athlète, la méditation nous rend capables d'améliorer toute notre personne et nos compétences.

En plus de nous rendre meilleurs dans des activités au quotidien, **la méditation nous aide à atteindre un bien-être.** À une époque où l'homme n'a jamais été aussi stressé, déprimé et en perte de repères, la méditation est devenue une activité indispensable pouvant le libérer de ces fardeaux. La méditation calme le mental, repose le corps physique et permet à chacun de se recentrer.

Les bénéfices ne s'arrêtent pas là. **Une pratique régulière de méditation nous permet aussi de développer nos qualités, dont plusieurs qui sont utiles pour atteindre nos objectifs personnels et professionnels.** La confiance en soi, la fierté, la discipline, la patience et l'habileté de vivre l'instant présent sont quelques de ces qualités qui fleurissent en nous lorsque nous méditons.

Comment la méditation aide à atteindre ses objectifs

La discipline est un muscle

Beaucoup d'entre nous pensent que la discipline est une caractéristique innée, et que les hommes ayant marqué l'Histoire sont nés avec la capacité de se fixer des objectifs et de les suivre chaque jour sans relâche. La réalité est toute autre !

Oui, il y a des gens qui ont un passé et un bagage plus propice à avoir de la discipline, mais il reste que **la discipline doit être développée pour rester.**

Ce qui différencie ceux qui atteignent leurs objectifs de ceux pour qui abandonner est une habitude, **c'est que les premiers ont « musclé » leur discipline chaque jour et les autres non.**

Quel rapport avec la méditation ? J'y viens !

La méditation est un formidable outil pour « muscler » sa discipline, si ce n'est pas le meilleur. En effet, pour obtenir tous les bénéfices que peut apporter la méditation, il faut pratiquer tous les jours et de préférence au même moment et au même endroit. Même si cela paraît simple en théorie, **méditer quotidiennement demande une discipline de fer et une régularité.** Sans cette régularité, nous ne pouvons pas en extraire toute la substantifique moelle et les effets positifs. C'est d'ailleurs pour cela que si peu de gens arrivent à faire de la méditation une habitude quotidienne.

La patience paie toujours

Méditer ne s'apprend pas en un seul jour. Dès notre première séance, nous comprenons très vite qu'il y a un long chemin à parcourir pour atteindre l'équanimité. Cela peut se traduire par des séances qui paraissent interminables. Au début, nous nous demandons combien de temps cela prendra pour obtenir les premiers bénéfices : être plus calme, positif et confiant. **C'est la patience dont nous devons faire preuve au quotidien dans notre pratique qui nous aide à comprendre que la patience paie toujours.**

Vivre dans l'instant présent

Les enfants sont les maîtres de l'instant présent ! Ils passent des moments à rire pour un rien, à s'amuser avec pas grand chose et à être émerveillés chaque jour. Cependant, en grandissant, nous avons oublié comment être ancrés dans le moment présent en étant focalisés sur nos nombreuses préoccupations d'adultes.

La plupart des gens pensent trop au futur et aux "dangers" (ou défis) qui pourraient éventuellement survenir : cela provoque de l'anxiété. D'autres pensent trop au passé et aux erreurs que nous commettons tous : cela provoque la dépression. **Et ceux qui vivent dans le futur et le passé vivent dans des « temps » dans lesquels ils n'ont aucun contrôle.**

La méditation aide ainsi à revenir à notre état naturel : purement dans le refuge de l'instant présent, dénué de stress, conscient et souriant. Une personne témoin de l'instant même et du temps qui passe, accueille chaque seconde avec bonheur. Car le simple miracle d'exister peut suffire à être heureux !

Être le plus souvent possible ancrés dans l'instant présent, sans ressasser le passé, **nous permet d'être plus heureux, mais aussi plus efficace au quotidien.** Cela nous permet d'atteindre nos objectifs et d'être une meilleure version de soi-même.

Exercice pratique

Je vous propose **un petit exercice à faire en parallèle** avec une méditation quotidienne. Vous pouvez prendre une feuille et la diviser en 3 sections : « **discipline** », « **patience** » et « **instant présent** ».

Avec la plus grande honnêteté possible, **vous pouvez donner une note sur 10 pour chacune de ces catégories.** Par exemple, si vous manquez clairement de discipline vis-à-vis de vos objectifs, vous pouvez inscrire un 3/10. Si vous êtes quelqu'un de plutôt patient la majorité du temps, vous pouvez inscrire un 6/10. Votre capacité à être dans l'instant présent sera déterminée selon vos pensées. Si vous êtes perdus dans vos pensées en permanence, la note sur 10 sera basse.

Tous les 10 jours, je vous invite à revisiter ces 3 sections pour voir la progression. Toujours avec honnêteté, vous pouvez vous ajouter un point si vous sentez que vous vous êtes améliorés. Ces trois qualités vous aideront dans vos projets.

La méditation est un formidable outil de développement personnel. Elle permet d'acquérir plusieurs qualités. **Ces qualités, comme la discipline, la patience et la capacité à vivre dans l'instant présent, ont des répercussions phénoménales sur notre vie.** Elles nous permettent entre autres d'atteindre nos objectifs personnels et professionnels.