

# LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

## Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation peut être définie comme un exercice de concentration de l'esprit sur une pensée, une image, un sentiment ou un concept. Dans les méthodes de méditation axées sur la concentration, l'esprit se concentre sur un mot, une prière, une image visuelle, un concept spirituel ou le souffle. Avec la méditation de pleine conscience, il est possible de simplement mettre son esprit en mode « observation ». La méditation a un seul et même but: apaiser l'esprit.

Beaucoup de voyants pratiquent la méditation avant leurs consultations afin de faire le vide dans leur esprit et de pouvoir être pleinement concentré. Il est également recommandé de méditer pour les consultants, ce qui permet d'être détendu et ouvert.

## La relation entre la méditation et la vie

La pratique de la méditation en restant assis tous les jours de cinq à trente minutes améliore-t-elle votre vie? Ou est-ce que la simplicité de votre vie qui vous rend capable de méditer? En d'autres termes: lequel permet l'autre (la question de l'œuf ou la poule) – la méditation ou un mode de vie sain?

Commençons par le point de vue de la méditation. Si vous devez être suffisamment discipliné pour rester assis en moyenne vingt minutes par jour, cela signifie que vous devez vous assurer que vous avez bien mangé, car vous ne pouvez pas vous concentrer sur la méditation si vous avez faim. Vous devez être reposé, ou vous finirez par vous endormir cinq minutes après votre méditation. Si vous n'avez pas fait d'exercice, vous vous sentirez anxieux pendant la pratique de la méditation. Et, si vous n'avez pas libéré du temps libre avec les membres de votre famille, il sera très frustrant de méditer chez vous. Au travail, il est préférable de diminuer les réactions basées sur le stress pour garder l'esprit stable pendant la méditation du soir. Méditer vous amène donc à équilibrer chaque aspect de votre vie.

Voyons maintenant comment la méditation affecte votre vie. Vous méditez et vous réalisez que même si votre corps est immobile, l'esprit, lui, court. Certains jours, plus que d'autres. Mais à chaque séance de méditation, vous apprenez quelque chose de nouveau sur vous-même et vous vous sentez plus détendu, plus concentré et plus en paix. En raison de cette tranquillité d'esprit, vous avez tendance à faire de meilleurs choix alimentaires et à paraître plus optimiste. Vous êtes même tempéré et évitez de discuter de petits détails. Au travail, vous êtes plus objectif, de sorte que votre niveau de stress baisse considérablement. Vous dormez mieux, car votre système nerveux est plus stable. On dirait que la pratique de la méditation a modifié votre approche de la vie!

La méditation apporte donc une meilleure santé et une meilleure hygiène de vie.

## Quelques conseils pour votre pratique de la méditation:

- Trouvez un endroit relativement calme, mais apprenez à ne pas réagir aux sons inattendus.
- Si la position assise est possible, asseyez-vous droit pour éviter de vous endormir.
- Si vous ressentez de la douleur à cause de votre posture assise, veuillez repositionner votre corps de façon à ne causer aucun mal.
- D'une manière générale, les yeux doivent rester fermés pendant l'exercice et le corps dans une posture immobile et assise.
- Veillez à noter si vous avez une augmentation des pensées négatives ou liées à de l'anxiété, surtout si vous êtes sujet à la dépression ou aux troubles anxieux.

## Les six types de méditation

Il existe 6 méthodes de méditation qui résument une façon dont l'esprit peut être ciblé. La meilleure méthode est celle qui vous convient !

**Méditation de respiration:** concentrez-vous simplement sur votre respiration. Ne vous concentrez pas sur l'air lui-même lorsqu'il entre et sort de vos poumons. Concentrez-vous sur l'ensemble du processus de la respiration en termes de force de vie.

**Méditation Mantra :** répétez un mot ou une syllabe dans votre esprit qui signifie quelque chose pour vous. Continuez à répéter le même mot encore et encore; vous pouvez utiliser le même mot pendant des années.

**Méditation de visualisation:** concentrez-vous sur une image, mais pas sur une série d'images. Par exemple, si vous choisissez le ciel, alors imaginez le ciel bleu ou un nuage. Concentrez-vous sur une image seulement, car sinon cela ressemblerait à une séquence de film qui pourrait distraire votre esprit.

**Méditation d'intentionnalité (Prière / Nature):** utilisez une prière sous n'importe quelle forme et restez tranquille dans un mode d'écoute après avoir dit votre prière. Si vous êtes dans la nature, sentez son universalité tout en la contemplant.

**Méditation contemplative:** prenez une question sans réponse et réfléchissez à cette question. Épuisez les théories de votre esprit actif et ensuite seulement asseyez-vous en pensant à cette question. Une pratique populaire consiste à répéter la question «Qui suis-je? »

**Méditation de pleine conscience:** observez vos pensées et vos sentiments et notez vos réactions. Continuez en mode témoin, à observer dans le but de réduire les jugements critiques.