

Conseils pour MEDITER



La méditation est une discipline mentale par laquelle on tente d'aller au-delà de l'esprit conditionné, et tendre vers un état profond de relaxation et de conscience. Le cœur de la méditation a comme objectif de cibler et d'apaiser votre esprit. Pendant que vous progressez, vous constaterez que vous pouvez méditer n'importe où et à tout moment, accéder à un calme intérieur, peu importe ce qui se passe autour de vous.

Prenez le temps de méditer

Réservez vous assez de temps dans votre routine quotidienne pour la méditation.

Vous pouvez méditer à tout moment de la journée

Ne méditez pas immédiatement après un repas, ou lorsque vous êtes susceptible d'avoir faim. Le système digestif du corps peut être très distrayant.



Trouvez ou créez un environnement paisible et relaxant.

Débranchez tous les postes de télévision, téléphone ou autres appareils bruyants.

Si vous écoutez de la musique, assurez-vous qu'elle soit calme, répétitive et douce, afin de ne pas briser votre concentration. Méditer à l'extérieur peut aussi être favorable



Asseyez-vous au sol. Asseyez-vous sur un coussin si le sol est inconfortable.

Vous n'avez pas à tourner vos jambes dans la position du lotus ou adopter une autre des postures inhabituelles. L'important est de garder le dos bien droit, car cela vous aidera à respirer plus tard.

- Vous pouvez aussi méditer sur une chaise. Vos pieds doivent reposer solidement sur le sol.
- Toute position dans laquelle vous êtes détendu, mais en ayant le dos bien droit est acceptable, même couché – mais faites attention de ne pas être trop détendu sinon vous allez vous endormir.

Gardez vos yeux mi-clos sans les focaliser sur rien. Si cela est trop gênant ou difficile, fermer les ou trouvez quelque chose de stable sur lequel vous pouvez vous concentrer, par exemple une petite flamme de bougie.

Respirez profondément et lentement à partir de votre abdomen plutôt que votre poitrine.

Relaxez chaque muscle dans votre corps. Ne vous précipitez pas, il faut du temps pour se détendre totalement. Faites-le petit à petit, à partir de vos orteils, vous frayant un chemin à votre tête, jusqu'à ce que la tension se dissipe.



Concentrez votre attention.

Laissez votre attention se reposer sur le flux de votre respiration.



Faites silence avec votre esprit. Une fois que vous avez formé votre esprit à se concentrer sur une seule chose à la fois, la prochaine étape est spécialement basée sur rien du tout, vous permettant de vous laver de votre esprit.

La méditation n'est pas une compétition.



Mais un état d'être simplement