



Quest-ce que la Méditation ?

La méditation est une pratique dans laquelle nous utilisons une technique - telle que *"Breath-mindfulness Meditation"* qui consiste à se concentrer sur sa respiration naturelle - pour développer à la fois nos capacités d'attention et de pleine conscience; ce qui permet de calmer notre esprit et de parvenir à la cessation du flux agité de nos pensées. Notre mental devient alors très clair et émotionnellement calme et stable.

En moyenne, chaque être humain a entre 50 000 et 80 000 pensées par jour. Chaque pensée puise dans notre énergie. Plus de 90% de ces pensées sont répétitives et la plupart soit ressassent le passé, soit s'inquiètent pour l'avenir et nourrissent des émotions et des sentiments négatifs. Dans l'ensemble, ces pensées nous empêchent souvent de vivre pleinement notre présent et d'atteindre nos objectifs et nos rêves.

Le but de la méditation est de vider notre esprit, afin d'accéder à un état libre de toute pensée vagabonde ou idyllique, à un état de vide mental dans lequel réside une énergie quantique infinie. La méditation est la porte d'entrée pour se connaître soi-même, pour explorer notre potentiel intérieur illimité, pour décupler notre énergie et pour se connecter avec l'intelligence qui nous entoure.

Quest-ce que la Méditation n'est pas ?

La méditation n'est ni un processus intellectuel, ni un effort mental, un contrôle mental, une auto-hypnose; ni une visualisation, une contemplation, une concentration; ni une prière, un mantras ou un culte.

Mindfulness et Méditation

“Mindfulness” est la pratique qui consiste à prêter toute son attention au moment présent, à dessein et sans jugement. Mindfulness cultive la “pleine” conscience - de soi, des autres et de l'environnement - et tire le meilleur parti de chaque instant et de chaque expérience que la vie nous offre. L'ouverture d'esprit, la curiosité, l'empathie, l'attention et la compassion, sont les compagnons naturels d'une pratique de pleine conscience.

La méditation est la technique fondamentale pour développer notre capacité à être attentif, à vivre en pleine conscience, et à profiter pleinement de notre vie, sans limitation.



Bienfaits de la Méditation et du Mindfulness

Il existe des milliers d'enquêtes, de publications et d'ouvrages provenant d'instances médicales, neuroscientifiques, universitaires et d'entreprises, décrivant les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience. Les participants aux programmes qu'offre notre association/Fondation témoignent des mêmes résultats. Voici les bienfaits les plus courants observés. Méditation et Mindfulness :

- Réduisent voire éliminent le stress
- Augmentent l'énergie, améliorent la santé physique et mentale et le bien-être
- Augmentent la productivité et améliorent la créativité
- Développent la confiance et l'intuition
- Augmentent le pouvoir de pensée et la capacité à apprendre et à mémoriser
- Stimulent l'intelligence émotionnelle et l'empathie
- Améliorent les relations et la collaboration
- Développent la résilience, l'agilité et l'adaptabilité
- Développent l'attention, la concentration, la quiétude et la sérénité
- Améliorent la clarté d'esprit et la prise de décision
- Cultivent les sentiments de gratitude et d'appréciation

Comment pratiquer la Méditation

Même s'il existe plusieurs techniques, la méditation basée sur l'observation de la respiration (*Breath-Mindfulness Meditation*) est l'une des plus simples.

“*Breath-Mindfulness*” signifie être attentif à la respiration normale et naturelle pendant toute la durée de la méditation. Cette technique de méditation a été enseignée à l'origine par Bouddha il y a environ 2500 ans, et ces dernières décennies, elle a été très largement enseignée et popularisée à travers le monde. La méditation *Breath-Mindfulness* est très facile.

Voici comment pratiquer la méditation *Breath-Mindfulness*:

1. Posture

- Asseyez-vous confortablement sur une chaise, ou sur le sol, un coussin ou un tapis. Lorsque cela est possible, trouvez un endroit calme.
- Fermez les yeux, enlevez vos lunettes. Si possible, réduisez ou éteignez la lumière.
- Croisez vos pieds à hauteur des chevilles.
- Joignez les mains, croisez vos doigts et posez vos mains confortablement sur vos genoux.
- Soyez le plus à l'aise possible, dos et cou de préférence droits, mais bien relaxés

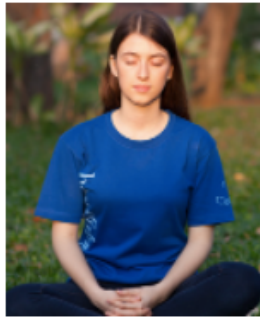
2. Processus

Gardez les yeux fermés et portez toute votre attention sur votre respiration: observez l'inspiration et l'expiration normales et naturelles. Dans cette technique de méditation, il faut observer consciemment la respiration naturelle. «Observation» signifie simplement être un témoin, sans jugement, sans interprétation. Et ne pas influencer la respiration de quelque manière que ce soit. Il ne doit y avoir aucune retenue ou arrêt forcé de la respiration, aucun son, aucune image dans la tête. Juste l'observation de l'inspiration et de l'expiration naturelles.

3. Experience

Chaque fois que des pensées surgissent et que l'esprit se met à vagabonder, il vous faut ramener doucement et gentiment votre attention sur votre respiration, encore, encore et encore. Lorsque nous sommes en pleine conscience de notre respiration normale, l'esprit se calme et se vide lentement de toute pensée. Bientôt, un état de repos profond est atteint. Une sensation à la fois de vide et d'énergie commence à inonder le corps. Et en continuant notre méditation, nous ressentons de nouvelles expériences. Plus nous pratiquons la méditation, plus cela devient facile. Dans cette méditation basée sur l'observation de la respiration naturelle, il n'y a absolument aucun effet secondaire désagréable.

Un conseil: ne vous fixez aucun objectif à «atteindre» pendant la méditation. Ne vous mettez pas de pression. Observez simplement votre respiration et faites confiance au processus. Chacun est unique et chaque méditation est une bonne méditation !



Combien de temps faut-il méditer ?

Pour les débutants, de même que pour les pratiquants, il est recommandé de méditer pendant une minute par année d'âge. Par exemple, si vous avez 20 ans, vous faites vingt minutes de méditation par jour; si vous avez 40 ans, vous méditez pendant quarante minutes. Et si un pratiquant de 50 ans veut diviser sa méditation quotidienne en deux séances de vingt-cinq minutes chacune pendant la journée, cela convient aussi !

Un conseil: Plutôt que de manquer une journée dans votre cycle de 40 jours, il est préférable de faire seulement 10 minutes de méditation ce jour là (au lieu de vos 20, 30 ou 40 minutes habituels).

La régularité dans la pratique est essentielle

La méditation est une pratique. Vous devez apprendre la technique et vous entraîner quotidiennement pour profiter des bienfaits de la méditation et de la pleine conscience. On peut méditer à toute heure du jour et de la nuit selon sa convenance.

La régularité quotidienne est très importante, comme dans tout apprentissage. Pour les débutants, il est recommandé de compléter un cycle the 40 jours afin de réussir à faire de la méditation une routine quotidienne.

Excellente Méditation !

