

Technique de méditation pour un débutant

Dans le rythme rapide et effrénée de la vie, nous avons tendance à perdre de vue les choses les plus essentielles. Et pour répondre aux besoins physiques, nous avons tendance à négliger l'importance de la paix intérieure. Le manque de paix intérieure fait qu'une personne se sent confuse, épuisée et insatisfaite, peu importe les réalisations qu'elle rapporte. C'est la préoccupation principale de [la méditation](#). Elle permet à la personne de voir le flux de ses pensées se retirer dans les préceptes de son sens. Et plus important encore, elle fournit de l'énergie nouvelle dans la monotonie de la routine quotidienne. La méditation est quelque chose qui doit faire partie de notre routine quotidienne. Dans sa forme la plus simple, il y a la satisfaction et le renouvellement vigoureux et actifs de l'esprit. Avec le peu de temps que la méditation nécessite, vous en apprendrez davantage sur vous-même. Cette compréhension peut même vous mener à des réalisations prometteuses en particulier dans le domaine de la socialisation. Tandis que vous apprenez à vous concentrer, la méditation donne une idée plus claire de l'orientation. Pour des débutants, voici une technique simple de méditation qui élargira votre conscience aux royaumes qui vont au-delà du domaine scientifique. C'est le moyen de sortir de la circonvolution et de l'épuisement. Dans le processus continu de la méditation, vous observerez la façon dont elle change la vie, la perception et le but. La première étape de cette technique de méditation est de trouver un lieu tranquille et confortable. Asseyez-vous dans une position confortable. Vous pouvez croiser les jambes sur un tapis ou vous asseoir sur une chaise. La position exacte de la méditation n'a pas d'importance, tant que vous êtes détendu et concentré. Puis fermez doucement les yeux. C'est une technique essentielle pour vous isoler du monde. Fermez les yeux et dirigez votre attention sur la conscience interne, c'est l'objectif principal de la méditation. C'est parce que le sens de la vue consomme beaucoup d'énergie, qui à son tour, emporte le sens de la concentration. Dans d'autres techniques, il y a aussi les méditations les yeux ouverts. Toutefois, l'efficacité de celles-ci peut être faible par rapport aux méditations les yeux fermés. Détendez-vous. Ceci est un autre facteur important pour méditer. Regardez l'espace et l'obscurité. Portez votre attention sur le flux de pensées qui passe par votre esprit. Regardez comment ces pensées montent et descendent. Cette fois, votre subconscient devient plus dynamique et conscient. Répétez l'incantation. Cela vous maintiendra concentré. Une incantation efficace qui va loin dans la conscience interne est « Sanskrit Sloka, amaram hum madhuram hum ». Cela signifie « je suis immortel, je suis heureux ». L'espace que vous recherchez, révélez l'Omniscient. L'Omniscient de l'espace se caractérise par l'immortalité et le bonheur. Après la méditation, frottez vos deux mains et donnez de la chaleur sur votre visage. Cela vous aidera à retourner vos autres activités. Faites cette méditation pendant au moins dix minutes, deux fois par jour. De préférence, rechargez votre esprit par la méditation, au début et à la fin de la journée. C'est également utile pour soulager vos inquiétudes et vous préparer à d'autres défis de la vie. Si vous voulez commencer à méditer pour changer votre vie, cliquez sur le lien suivant:

<http://www.internet-solutions-services.com/Meditation/cadeau.html>

About the Author

Christophe Saussaye <http://internet-solutions-services.com/guides-pratiques>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept](#), [droits de revente](#)