

4 idées reçues sur la méditation

De nos jours lorsque l'on demande à quelqu'un s'il pratique la méditation, on a de fortes chances de provoquer l'ironie, la moquerie ou parfois même la colère. Moi? Faire de la méditation? Vous plaisantez j'espère! Ces réactions, incompréhensibles pour une adepte de la méditation, trouvent leurs causes dans ces 4 idées reçues : Pour méditer correctement, il faut être loin de toute civilisation La méditation ne requiert que 10 à 20 minutes de calme. Il faut certes s'isoler, mais vous pouvez tout simplement vous enfermer dans votre chambre voir dans votre bureau, et le problème est réglé! Inutile donc de vous exiler au Tibet tout en haut d'une montagne, pour vous installer sur un rocher en position du Lotus (oof...). Pour apprendre comment méditer, il faut les conseils d'un moine bouddhiste rencontré à l'autre bout de la planète Apprendre comment méditer ne nécessite que deux choses : un bon livre sur le sujet et de la patience. Il s'agit d'un processus long mais que l'on peut entreprendre soi-même, si l'on est assez patient et que l'on persévère suffisamment. La méditation, ça sert surtout à se rapprocher de Dieu, un truc spirituel et religieux quoi! S'il est vrai que la méditation est souvent utilisée par les religions et les différents mouvements spirituels, il s'agit en fait de la base d'une méthode pour contrôler ses émotions et augmenter sa résistance au stress. Les bienfaits de la méditation sont bien réels et donc pas forcément liés à la pratique d'une religion. En fait, les méditants expérimentés sont capables de contrôler leurs émotions à un point tel qu'ils ne se mettent presque jamais en colère et agiront rarement par impulsion. Ils prendront le temps de réfléchir avant d'agir. La méditation peut donc mener à la spiritualité mais c'est un choix que vous ferez vous-même. Pour ressentir pleinement les bénéfices de la méditation, il faut au moins 10 ans de pratique. Cette affirmation est seulement moitié fautive. En effet, si l'on peut commencer à ressentir les effets de la méditation dès les premiers mois de pratique, les méditants expérimentés affirment souvent qu'il leur a fallu entre 7 et 10 ans pour maîtriser complètement l'art de la méditation et en bénéficier au maximum. Cependant, ces dernières années des technologies ont été développées pour plonger plus rapidement dans l'état que les méditants mettent plusieurs années de pratique à atteindre grâce à des sons particuliers. Tout espoir n'est donc pas perdu pour vous si vous souhaitez débuter aujourd'hui!

About the Author

Si vous voulez apprendre comment méditer et maîtriser la méditation mais que vous n'avez pas envie d'attendre 10 ans, rendez vous sur Stress : causes et Solutions dès maintenant! Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, sûrement Votre [Solution contre le Stress!](#) Alors n'hésitez plus : visitez le blog Stress : Causes et Solutions dès maintenant; prêtesent.