

Les différentes techniques de méditation et leurs bénéfices

On distingue 8 catégories, ou domaines d'application de la méditation. Tous ont leur particularité et se déclinent en de multiples techniques, apportant chacune des bienfaits particuliers pour le mental, le corps et l'esprit. Présentation.

Les 8 domaines de la méditation répondent chacun à des besoins particuliers. Avec le temps, on apprend à les identifier et à utiliser les techniques qui s'y rapportent, en fonction de son état d'esprit du moment ou de ses objectifs.

Les différentes catégories de méditation :

1. Calmer et centrer
2. Vivre attentivement
3. Guérir le corps, le mental et l'âme
4. Se mettre en mouvement
5. Générer l'amour et la compassion
6. Régler les problèmes
7. Faire se manifester les rêves
8. Se connecter au divin

On peut aller d'un domaine à l'autre en fonction de ses besoins. Mais dans un premier temps, il est important de se familiariser avec la technique « Observer sa respiration ». Elle est à la base de la plupart des autres méditations, enseignée par Bouddha il y a plus de 2500 ans. Sa puissance et son efficacité se vérifient encore chaque jour.

Observer sa respiration est une technique de méditation pour **Calmer et centrer**.

1 – Les techniques de méditation pour calmer et centrer

La méditation aide à se centrer dans son corps et à calmer le mental. Les techniques qui s'y rapportent procurent la paix et le calme qui sont des atouts précieux pour endosser les responsabilités de la vie. Elles sont éprouvées depuis des siècles. C'est le cas de la méditation « Observer sa respiration ». C'est la méditation la plus importante. Toutes les autres techniques s'y rapportent. Quand elle est pratiquée pour la première fois, elle peut paraître banale ou inutile, tellement elle est simple.

Pratiquez « Observer sa respiration » deux ou trois fois par jours pendant une semaine. Vous commencerez à ressentir ses bénéfices. Cette méditation ancienne est très efficace pour diminuer l'anxiété et le « bavardage » mental, ainsi que pour faire baisser la pression artérielle et le rythme cardiaque. Elle favorise également la concentration...

2 – Les techniques de méditation pour vivre attentivement :

Maintenant que vous savez comment calmer et stabiliser votre mental, vous pouvez entreprendre les méditations qui aident à devenir plus attentif et plus conscient.

La pratique de la méditation attentive apprend à focaliser notre conscience et à l'élargir. Elle peut se pratiquer partout. Elle écarte les distractions de l'esprit et nous rend vraiment disponible à notre tâche. Elle améliore également nos relations en nous permettant d'être totalement présent pour nos proches.

Quand vous vivez attentivement votre présent, la vie s'enrichit considérablement. La beauté de votre environnement se révèle à vous.

Notre attention ne se focalise pas uniquement sur des choses extérieures. Elle permet aussi d'explorer notre vaste monde

intérieur, d'avancer vers une meilleure compréhension du mental comme du corps. La méditation focalisée nous montre petit à petit, quels sont les modèles mentaux et émotionnels habituels chez nous. On peut ainsi les identifier puis décider de les conserver ou non.

3 – Les méditations pour guérir le corps, le mental et l'âme

En apprenant à se calmer et à se centrer, puis en pratiquant la méditation attentive, on commence à entrevoir le potentiel de notre mental. La méditation pour guérir aide à vaincre les affections et les détresses psychologiques. Elle aide à prévenir les maladies et à accroître la longévité.

Durant notre vie, nous avons tendance à prendre de mauvaises habitudes, comme des dépendances à toutes sortes de produits ou de pratiques néfastes pour l'esprit et le corps. Afin de parvenir à la guérison, la méditation nous aide à adopter ou retrouver des habitudes saines.

D'ailleurs, la première des méditations pour guérir est le « Feu purifiant ». Elle nous invite à brûler nos mauvaises habitudes.

4 – Les techniques de méditation pour se mettre en mouvement

Il s'agit ici de quitter la position assise et l'immobilisme pour la méditation en mouvement.

La méditation n'est pas seulement une pratique mentale, c'est une expérience corps-mental. D'ailleurs, les sportifs parlent d'état méditatif et d'éveil spirituel dans la pratique de leur discipline.

Quand on débute les séances de méditation, rester immobile peut être difficile. La méditation en mouvement est conseillée, elle offre une alternative merveilleuse à la traditionnelle position assise.

5 – Les techniques de méditation pour générer l’amour et la compassion

L’amour et la compassion transforment la vie. Ils atténuent les mauvais sentiments et élargissent le cœur et le mental. Ils rendent la vie savoureuse. Finalement rien n’est plus important que l’amour et la compassion.

« Tonglen » est une méditation qui montre comment absorber votre souffrance ou celle des autres en l’inspirant puis en l’expirant sous forme d’amour et de joie. Cette technique ancestrale bouddhiste tibétaine est l’une des plus satisfaisante qui soit.

D’autres méditations d’amour ou de compassion permettent de reconnaître l’amour inconditionnel chez quelqu’un, ou de s’autoriser à pardonner pour guérir les blessures anciennes. Ces méditations inspirent la paix et la sérénité.

6 – Les techniques de méditation pour résoudre les problèmes

La méditation aide à résoudre les problèmes car elle permet de focaliser sur ce qui ne va pas. Pour calmer l’anxiété liée à une vie stressante, méditer est une bonne et saine solution. Ensuite la méditation permettra d’affronter ces problèmes plus efficacement.

Parfois un simple point de vue différent permet de révéler le bon qui se cache dans une crise. D’autre fois, c’est simplement la peur qui nous dirige et nous empêche d’agir. La méditation révèle cela. Ce qui devient plus évident à nos yeux pourra être travailler plus efficacement ensuite.

Faire face aux exigences professionnelles, chasser ses idées négatives sont des domaines facilités par la méditation.

7 – Les techniques de méditation pour faire se manifester nos rêves

Avec l'attention focalisée et la visualisation, on s'emploie à créer la vie telle que nous la voulons. Méditer sur ce que nous voulons voir se réaliser permet de concentrer son énergie. C'est une manière efficace de soutenir les efforts entrepris par ailleurs dans un but particulier.

Grâce à la méditation, le subconscient transmet de sa force, et influence la réalité. Il permet aussi de comprendre ses motivations et de s'assurer que notre engagement soit bénéfique à tous.

Dès lors, différents aspects de notre vie peuvent être (re)découverts. Retrouver ses rêves d'enfants, changer d'environnement, trouver l'âme-sœur sont des domaines abordés par des techniques de méditation. En pratique, elle nous invite au voyage spirituel dans ces rêves que nous souhaitons voir se transformer en réalité.

8 – La méditation pour se connecter au divin

Des techniques de méditation inspirées par des traditions spirituelles de toutes origines permettent de faire l'expérience du sacré ou du divin. Elles donnent accès à une connaissance plus approfondie de la chose spirituelle.

En fonction de l'intérêt que l'on porte pour une ou plusieurs confessions religieuses, on trouve dans la méditation les techniques qui sont employées par des adeptes depuis des siècles. On peut méditer sur des prières catholiques magnifiques avec « Le Rosaire », ou pratiquer des techniques faisant référence aux autres grands cultes de ce monde, telle que la « Sagesse de la Kabbale » en référence au culte juif, ou méditer la « Voie soufie » pour l'islam.

D'autres techniques issues de traditions spirituelles moins connues révèlent souvent une intensité et un intérêt insoupçonné. La méditation nous permet de les découvrir.