

## Pourquoi vous devriez méditer ?

Les effets secondaires de la méditation sont positifs et innombrables. Des études ont montré que ceux qui méditent de façon régulière ont réduit la maladie, le stress et leur besoin de repos. Mais une parmi les nombreuses raisons indiscutables de méditer est que le processus de la méditation lui-même est sublime. La méditation ne dépend pas du résultat, mais l'acte de la méditation lui-même est un bonheur, transportant quelque chose d'immense et de contentement et de conscience tranquille pendant la formation de la méditation, pas simplement à la fin de la formation. En fait, la formation n'a aucun commencement et ne finit jamais. Nous tous, autant que nous sommes, subissons dans cette époque moderne l'impact constant du stress. Nous sommes bombardés par des énergies non invitées sous forme de choses telles que la télévision, la pollution acoustique, les disputes et les personnes en colère ou envieuses. Afin de contrecarrer cette force normalement accablante de négativité et de tristesse, nous avons besoin d'une puissance supérieure, recueillie en nous-mêmes et la méditation nous relie à ce réservoir interne nettoyeur, énergie éclairante. Il y a très longtemps, la nature entourait les personnes dans leurs routines et rituels de vie quotidienne. Il n'y avait aucune vibration sonore artificielle de téléphones ou de machines ; il n'y avait aucun stress et maladie résultant des complexes industriels urbains. Il y avait le bruit de l'eau, le fredonnement du vent, la beauté des toiles dans le ciel et les parfums de la terre. Il y avait des rythmes normaux dans chaque aspect de la vie, les gens plantaient des graines, les levaient afin de faire de la nourriture tout en observant les cycles de la nature puisqu'ils y étaient reliés. De nos jours nous pouvons vivre toute notre vie entièrement sans jamais entrer en contact avec la nature d'une manière directe. Nous vivons dans des climats commandés artificiellement, nous recueillons la nourriture dans des restaurants rapides ou des magasins où elle la nourriture est emballée dans une usine, nous divorçons totalement de nous-mêmes, de nos origines normales et organiques et de notre passé original de vie. La méditation nous apporte une méthode facile, commode, transportable pour entrer dans ces rythmes normaux perdus, en fermant le monde autour de nous, en laissant aller nos corps et en dégageant l'esprit de tout le stress artificiel qu'il recueille sciemment ou inconsciemment pendant notre vie. La méditation ne coûte rien, elle n'a aucun effet latéral nocif et elle n'ajoutera pas de calories ou de cholestérol à votre corps. Elle ne provoque pas de dépendance comme les drogues et l'alcool. Mais elle fournit à ceux qui la pratiquent un sens élevé de bien-être, souvent comparé à un meilleur bien-être naturel bien plus puissant que ceux induits par des drogues et ce composant de la méditation peut être entièrement éliminé pour ses avantages positifs et sains. Le corps humain est une création complexe et dans le cerveau, le corps produit naturellement des drogues qui sont des centaines de fois plus puissantes que les narcotiques pharmaceutiques. Pendant que l'on médite, le corps sécrète des hormones et des produits chimiques mystérieux qui produisent une ruée incroyable d'énergie et de bonheur et ce n'est qu'un des effets secondaires étonnants de la pratique de la méditation. La méditation apporte des choses différentes à différentes personnes. Certains l'emploient au lieu de, ou en plus de la psychothérapie. D'autres lui trouvent plus de valeur comme un outil pour augmenter les performances dans le sport ou au travail et d'autres encore pour augmenter la mémoire et d'autres fonctions mentales. Certains comptent sur elle pour les aider à faire face à la douleur ou les séquestrer d'un traumatisme ou d'une tragédie et pour regagner un contentement et une satisfaction pour les beautés de la vie. Et il y a ceux qui emploient la méditation comme un outil créateur pour les inspirer artistiquement. La méditation nous donne plus de force et une vigueur plus durable, de l'énergie sexuelle et nous calme, car elle fournit un repos qui est comparable à la profondeur, un sommeil tout particulièrement réparateur. Il existe d'innombrables raisons de méditer, et une manière pour faire du monde un endroit meilleur, plus paisible et plus harmonieux et pour nous tous de consacrer un peu de temps hors de nos vies stressantes pour faire une pause et boire un peu de l'oasis mentale par la pratique de la méditation.

## About the Author

&nbsp; Lionel DONNELEY Coach et formateur en développement personnel &lt;a href="http://www.reussir-objectifs.com/">http://www.reussir-objectifs.com/ &gt;  
SUITE POUR MEDITER</a>

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