

## Comment pratiquer la méditation et recouvrer la paix de l'esprit.

Comment pratiquer la méditation.

Même si beaucoup de gens imaginent que le terme méditation ne s'associe qu'à l'image d'un moine tibétain, habillé d'une robe orange, le crane rasé et assis en lotus dans un état extrême de concentration, il faut reconnaître que la méditation ne s'adresse pas exclusivement qu'à des prêtres tibétains, et que de nombreuses personnes dans le monde pratiquent régulièrement la méditation. La méditation qui serait originaire de l'hindouisme de tradition védique. Principalement pratiquée dans les religions orientales, la méditation est maintenant largement établie dans la culture occidentale. Il semble que de nos jours, beaucoup de personnes pratiquent cette forme de démarche spirituelle qu'est la méditation. Une pratique simple de la méditation, accessible à tous, peut aider à retrouver le calme de l'esprit, peut aider à faire face aux soucis quotidiens et voir le monde différemment. Méditer peut aussi vous aider à retrouver une harmonie autant mentale que physique et influencer aussi sur votre santé. Essayez de trouver cette tranquillité de l'esprit si précieuse en sachant comment pratiquer la méditation, c'est quelque chose que vous pouvez envisager de faire tranquillement depuis chez vous !

Aujourd'hui, il apparaît que les gens qui pratiquent la méditation le font pour accéder à la paix de l'esprit, chasser le stress et recouvrer la santé, dans dans le but d'améliorer leur développement personnel.

Mais pour [apprendre à pratiquer la méditation](#), comment débiter ?

J'ai découvert il y a peu un livre de Victor Davich qui raconte que méditer peut être fait par n'importe qui, de façon simple. Le titre de cet ouvrage est : "La méditation en 8 minutes". Lire cet ouvrage est un excellent moyen pour s'exercer à comment faire la méditation lorsqu'on n'a aucune idée par où commencer.

La meilleure des choses à faire, c'est d'accepter toutes ces pensées qui trottent dans votre esprit, qu'elles soient positives ou négatives, de ne plus y penser pour ensuite commencer votre initiation sur un terrain vierge. Si vous avez l'occasion d'essayer le programme de "8 minutes Méditation", vous verrez qu'il faut commencer par approcher cette démarche, une minute à la fois.

Bien que la [pratique de la méditation](#) peut paraître assez simple, vous n'y avez peut-être pas prêté attention mais votre esprit est en perpétuel vagabondage, faites attention à lui, il pourrait vous empêcher de vous concentrer... Pour éviter cet écueil, concentrez-vous à nouveau sur votre respiration, c'est la base de toute méditation. Prêtez attention à vos inspirations et expirations. Faites ces exercices de façon régulière, et vous trouverez bientôt du plaisir à méditer.

Important ! Si votre esprit s'envole et qu'il divague vers d'autres pensées, recentrez-vous à nouveau sur votre respiration. Il est évident que méditation et concentration sont complémentaires. Si vous vous rendez compte que vous vous égarez, vous pouvez toujours revenir en arrière, avec calme, pour reprendre votre méditation. Ne lâchez rien, continuez simplement à pratiquer, régulièrement.

### About the Author

Philippe Dubreuil. Editeur Internet & Auteur.

Créateur du site d'[apprentissage de la pratique de la méditation](#)

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