

La méditation de la pleine conscience : Accéder à un équilibre nécessaire entre passé, futur ... et présent.

Nos pensées sont très souvent tournées vers le passé ...ou vers le futur.

Il est important de savoir d'où nous venons, utiliser nos compétences acquises dans le passé, se remémorer nos bons souvenirs...

Il n'est pas bon pour le corps et l'esprit de ruminer, de ressasser sans cesse des pensées négatives, ou de rester figé sur une bonne expérience passée qui peut parfois nous empêcher d'avancer dans la vie.

Il est important de faire des projets, d'avoir la capacité d'anticiper, d'imaginer un résultat ...

Se projeter, avoir des projets peut-être un formidable moteur pour se motiver, s'enthousiasmer. Nous vivons dans une société de projet et il est important d'être en phase avec l'environnement dans lequel nous vivons.

En revanche, il n'est pas bon d'être toujours dans la projection, de penser travail quand on est en vacances, de penser vacances quand on est au travail, de penser à demain quand on échange avec ses enfants, son conjoint, ses amis, ses collègues de travail, de penser projet au moment de s'endormir...

Vivre dans l'instant présent est important afin de profiter pleinement de sa vie, être en harmonie avec soi-même, avec les autres, avec le monde, sentir les choses, autour de soi et à l'intérieur de soi.

Vivre dans l'instant présent devient indispensable quand on traverse des moments difficiles, quand on rumine, quand on ressasse des pensées négatives qui tournent en boucle, quand on est systématiquement dans le futur ou dans le passé pour fuir un présent qui ne nous satisfait pas, quand on se dit : « ce sera mieux dans quelques mois... » ou « c'était mieux avant... ».

Certaines personnes se disent d'ailleurs cela toute leur vie !

De nombreuses personnes sont orientés passé ou futur, et pas suffisamment présent...

Aussi, il est nécessaire de trouver le bon équilibre entre les trois temps et la méditation de la pleine conscience nous aide à trouver ce bel équilibre qui nous permet de vivre pleinement notre vie.

La méditation favorise la concentration, l'intuition, une meilleure gestion de ses émotions, un sentiment de bien-être, de sérénité... le sentiment de vivre pleinement sa vie.

Elle renforce le système immunitaire, diminue le stress, l'anxiété, le risque de dépression ou de rechute.

Elle favorise une meilleure communication avec les autres.

Elle est une manière de vivre qui peut donner plus de sens à notre existence.

Il est très intéressant d'approfondir le concept de méditation de la pleine conscience, comprendre son origine, les bienfaits qu'elle peut nous apporter, comment pratiquer...

De nombreux ouvrages existent à ce sujet.

Mais seule la pratique régulière, l'exercice, peut nous permettre d'appivoiser l'instant présent, d'y revenir régulièrement, une pratique sans excès, discrète, respectueuse des autres et adaptée à l'environnement dans lequel nous vivons.

Denis Lorandean – Mars 2014