



86 bienfaits de la méditation

Le domaine de la méditation comporte de nombreuses approches. Certaines visent le bien-être et d'autres visent à transcender les mécanismes contribuant à la genèse des émotions perturbatrices. Ces voies sont la véritable clé pour agir en profondeur. En effet, qui ne connaît pas le dicton

« **Chasse le naturel, il revient au galop !** »

Ces voies plus profondes sont l'essence de toutes les grandes traditions spirituelles.

Dans la liste des bienfaits envisageables par la méditation ci-dessous, les points en gras sont ceux qui sont ***considérablement améliorés grâce à ces voies profondes***. En d'autres mots :

viser la transcendance de l'égo c'est actualiser des bienfaits plus profonds et puissants que la simple recherche du bien-être. La raison est simple : sans aborder l'étude, les réflexions et les méditations qui permettent d'expérimenter et de réaliser durablement la nature illusoire de l'égo, nous ne sommes pas à l'abri de ses innombrables jeux qui font émerger les émotions perturbatrices grossières et subtiles.

Viser à transcender l'égo revient à agir sur les causes du feu plutôt que de souffler sur les flemmes.

16 bienfaits physiologiques

- 1- Réduit votre consommation d'oxygène
- 2- Réduit votre fréquence respiratoire
- 3- Réduit votre fréquence cardiaque
- 4- Réduit votre pression artérielle
- 5- Relâche votre tension musculaire
- 6- Améliore votre digestion
- 7- Réduit les symptômes des syndromes prémenstruels
- 8- Renforce votre système immunitaire
- 9- Renforce votre énergie, votre force et votre vigueur**
- 10- Aide à perdre du poids
- 11- Réduit votre vieillissement
- 11- Elève vos taux de DHEA (Dehydroépiandrosterone) (hormone de jeunesse)**
- 12- Réduit votre production de sueur
- 13- Diminue les maux de tête et les migraines
- 14- Améliore la cohérence de votre fonctionnement cérébral**
- 15- Harmonise votre système endocrinien
- 16- Relâche votre système nerveux central**

33 bienfaits psychologiques

- 1- Renforce la confiance en vous-même**
- 2- Augmente votre taux de sérotonine (hormone de la sérénité)
- 3- Résout les phobies et les peurs**
- 4- Aide à rester focalisé et concentré
- 5- Améliore votre créativité
- 6- Améliore vos capacités d'apprentissage et de

mémoire

- 7- Augmente votre sentiment de vitalité et de jeunesse**
- 8- Améliore votre stabilité émotionnelle**
- 9- Réduit votre risque d'avoir une maladie mentale**
- 10- Réduit votre vieillissement cérébral
- 11- Facilite votre renoncement aux vieilles habitudes**
- 12- Développe votre intuition**
- 13- Améliore la qualité de vos relations
- 14- Aide à ignorer des questions sans importance**
- 15- Augmente votre capacité à résoudre des problèmes complexes
- 16- Pacifie votre caractère**
- 17- Développe votre volonté**
- 18- Permet de répondre de manière plus adéquate à un événement stressant**
- 19- Améliore votre sociabilité
- 20- Réduit votre agressivité**
- 21- Aide à arrêter de fumer, à boire de l'alcool
- 22- Réduit votre dépendance aux médicaments et somnifères
- 23- Permet de récupérer plus vite d'un manque de sommeil
- 24- Réduit le temps de votre endormissement et améliore la qualité de votre sommeil
- 25- Réduit les ruminations mentales
- 26- Décroit la tendance à s'inquiéter**
- 27- Augmente vos capacités d'écoute et d'empathie**
- 28- Augmente votre tolérance**
- 29- Renforce votre capacité à agir de sang-froid

