



omsaracom

# 3 Méditations pour Vous Plonger dans l'Esprit des Fêtes

21 JOURS DE MÉDITATION AVEC DEEPAK CHOPRA TM APPARTIENNENT AU DR. DEEPAK CHOPRA ET SONT PROTÉGÉS PAR LES DROITS D'AUTEUR (L.633/1941) DE LA LÉGISLATION EUROPÉENNE (DIRECTIVE 2001/29/CE) ET PAR LA LOI SUR LE COPYRIGHT.

LEUR DIFFUSION OU UTILISATION ABUSIVE EST PASSIBLE DE POURSUITES JUDICIAIRES.

@2022 HIPERFORMANCE - TOUS DROITS RÉSERVÉS

La période des fêtes est censée être un moment heureux ; elle évoque des images de détente au coin du feu, de préparation de biscuits au pain d'épice, de don (et d'aide) à ceux qui en ont besoin et d'éloignement de la routine quotidienne pour se concentrer sur sa famille et ses proches. Mais cela peut aussi s'accompagner de beaucoup de stress pour les dépenses supplémentaires, pour le fait de rester en bonne santé, etc. Avec tous les changements que cette période de l'année apporte, il peut être facile de se laisser happer par le stress et de perdre de vue ce que représentent les fêtes: *ressentir et partager de la joie, de la gentillesse et de la gratitude pour tout ce que vous avez dans votre vie.*

La méditation est une excellente façon de vous aider à vous recentrer sur ce qui compte le plus durant cette période de fête. Vous ne pouvez pas contrôler les autres personnes ou les événements mais vous pouvez utiliser la méditation pour vous aider à traverser les sensations accablantes. Essayez de pratiquer les méditations suivantes pour cultiver la joie, la gentillesse et la gratitude pendant 10 à 15 minutes chaque jour, d'ici à la fin de l'année.

## **Une Méditation pour Cultiver la Joie**

Le stress de cette période de l'année peut parfois vous faire sentir épuisé en vous faisant souvent oublier la joie que les fêtes sont censées apporter. La méditation non seulement vous aide à être plus joyeux et plus présent mais elle peut aussi vous aider à répandre la joie aux personnes qui vous entourent. Et propager la joie, éveiller les autres et être joyeux est au cœur de l'esprit des fêtes ! Essayez ces étapes simples pour cultiver cette sensation de joie:

- **Trouvez un endroit calme** — cela peut être dans une pièce de votre maison, un endroit de votre jardin ou près de la cheminée quand tout le monde dort.
- **Asseyez-vous en position verticale.** Fermez les yeux et prenez une profonde inspiration par le nez et expirez par la bouche.
- **Continuez avec cinq respirations profondes.** Faites attention à ce que vous ressentez, les zones d'inconfort ou de douleur et ajustez votre posture pour être plus à l'aise.
- **Continuez à respirer.** Concentrez-vous sur la sensation de votre poitrine qui se soulève et s'abaisse.
- **Portez votre attention sur vos pensées.** Votre esprit s'active peut-être en pensant aux choses à faire pendant les fêtes ; si c'est le cas, visualisez-vous en train de rayer les éléments de cette liste et sentez-vous satisfait. Réalisez que vous prenez ce temps pour vous afin de pouvoir affronter cette liste dans la joie.
- **Pensez à un souvenir d'une fête de Noël de votre passé durant laquelle vous avez ressenti une profonde joie.** Il peut s'agir d'un moment joyeux de



vos souvenirs de jeunesse ou d'un souvenir plus récent. Concentrez-vous sur les détails de ce moment pour tenter de revivre cela dans votre esprit, comme si vous étiez en train de regarder le film de ce souvenir.

- **Accueillez votre souvenir.** Alors que vous apportez ce moment au centre de votre conscience, portez votre attention sur les émotions et sensations joyeuses que vous avez ressenties, les odeurs que vous avez senties (pain d'épices et menthe poivrée, peut-être ?), et les riches saveurs de la saison. Restez avec ce souvenir pendant un moment.
- **Recréez ces sentiments dans votre vie actuelle.** Peut-être que cela peut être fait avec des personnes différentes, un lieu différent et une activité différente mais en essayant de cultiver le même état d'esprit de joie pour vous-même et pour ceux avec qui vous aimeriez partager ces sentiments.
- **Prenez 10 respirations profondes.** Laissez partir cette visualisation et prenez 10 respirations profondes, en inspirant pour vous remplir de l'esprit de joie des fêtes et en expirant pour envoyer de la joie dans le monde.
- **Restez assis tranquillement.** Lorsque vous avez terminé, restez assis tranquillement quelques instants avant d'ouvrir doucement les yeux.

Pratiquez cette méditation quotidiennement en vous concentrant sur la croissance et la propagation de la joie. En la répétant, vous serez capable de tirer profit plus facilement de ces sentiments, même lorsque vous affronterez le stress de cette période.

## Une Méditation pour Cultiver la Gentillesse

La gentillesse est une manière d'accorder votre grâce, compassion et amour aux autres, et vous pouvez utiliser la méditation pour améliorer votre capacité d'empathie et de compassion. Essayez ces étapes simples:

Avant de commencer cette méditation, placez un minuteur de 5 à 20 minutes et pensez à quelques phrases qui évoquent pour vous la gentillesse et la compassion envers les autres. Formez trois ou quatre phrases courtes. Écrivez-les si besoin pour vous aider à les mémoriser. Si vous n'arrivez pas à penser, essayez avec celles-ci:

- « Que vous puissiez être en paix. »
- « Que vous puissiez être en bonne santé. »
- « Que vous puissiez vous sentir libre. »
- « Que votre vie puisse être remplie de joie. »

Comme dans la méditation précédente, trouvez un endroit confortable où vous pouvez vous concentrer sur votre méditation, sans distractions.

Asseyez-vous dans une position confortable et commencez par prendre

cinq respirations profondes. Inspirez par le nez et expirez par la bouche, tout en étant à l'écoute des zones d'inconfort dans votre corps et ajustez votre posture si besoin.

Continuez à respirer de cette manière et choisissez quelqu'un (ou vous-même !) ou un groupe de personnes pour lesquels vous souhaitez diriger votre amour bienveillant (par exemple votre famille, vos voisins, votre communauté, votre pays ou les réfugiés à travers le monde).

En ayant ce ou ces personnes à l'esprit, répétez silencieusement vos phrases d'amour bienveillant pendant toute la durée de votre méditation:

- « Que vous puissiez être en paix. »
- « Que vous puissiez être en bonne santé. »
- « Que vous puissiez vous sentir libre. »
- « Que votre vie puisse être remplie de joie. »

Lorsque votre minuteur sonnera, asseyez-vous tranquillement pendant quelques instants, souriez à la gentillesse que vous avez envers les autres et ouvrez doucement les yeux.

Essayez de pratiquer cette méditation au réveil et avant de vous coucher afin de commencer et de terminer votre journée avec bienveillance. Si vous le souhaitez, vous pouvez changer le bénéficiaire à chaque nouvelle méditation. Cela vous aidera à faire preuve de gentillesse envers les personnes du monde entier durant cette période de fêtes.

## **Une Méditation pour Cultiver la Gratitude**

Être reconnaissant est quelque chose que vous pouvez pratiquer toute l'année mais les fêtes sont souvent un moment propice à la réflexion sur votre vie. Cette méditation vous aidera à penser à ce à quoi vous êtes reconnaissant et comment exprimer cette reconnaissance.

Essayez ces étapes simples pour développer un état d'esprit de gratitude:

- Trouvez un endroit confortable et calme pour commencer votre pratique. Pour celui-ci, trouvez un endroit ensoleillé sur votre terrasse, asseyez-vous à côté d'une cheminée chaude, ou détendez-vous dans une couverture chaude.
- Asseyez-vous le dos droit, ajustez votre posture si nécessaire pour soulager tous les endroits douloureux.
- Commencez par effectuer une série de respirations. Inspirez par le nez, expirez par la bouche. Fermez doucement les yeux et continuez vos respirations.
- Si vous êtes assis dehors par un temps ensoleillé ou près d'une cheminée,

remarquez la chaleur qui vous enveloppe et dissipe la fraîcheur de l'hiver. Respirez et profitez de cette sensation de chaleur qui s'écoule à travers votre corps.

- Commencez à réfléchir aux cadeaux que la vie vous a offerts aujourd'hui. Pour quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui, en ce moment précis ? Vous pouvez choisir quelque chose de spécifique qui est arrivé aujourd'hui ou simplement le fait d'être vivant, de respirer et de pratiquer le don de la méditation.
- Rappelez-vous tout le confort que vous avez dans votre vie, par exemple:

**Accès à l'eau et à la nourriture**

**Vêtements**

**Électricité**

**Maison,**

**Amis, famille et animaux domestiques**

**Santé**

- Une par une, pensez à toutes les personnes ou animaux spéciaux qui font partie de votre vie, directement et indirectement:

**Famille,**

**Amis,**

**Animaux de compagnie**

**Collaborateurs**

**Mentor**

**L'agriculteur qui a cultivé votre nourriture**

**L'officier qui assure la sécurité de votre quartier**

**L'ingénieur qui a construit l'école où vont vos enfants**

- Maintenant, pensez à quelque chose dans votre vie pour laquelle vous êtes reconnaissant qui était nouveau l'an passé.
- Maintenant, pensez à un talent ou une compétence que vous possédez et dont vous êtes reconnaissant.
- Maintenant, pensez à une chose que vous recherchez avec impatience pour le futur.
- Maintenant, pensez à quelque chose qui vous fait sourire ou rire et observez les émotions qui circulent à travers votre corps.
- Libérez les images de gratitude, prenez quelques respirations profondes, et remarquez ce que vous ressentez. Sans jugement, en observant simplement.
- Lorsque vous avez terminé, vous pouvez ouvrir doucement les yeux et apporter ces sentiments de gratitude avec vous durant le reste de votre journée.

Lorsque vous pratiquez ces trois méditations, vous travaillez activement à cultiver des sentiments de joie, de gentillesse et de gratitude en cette période de fêtes, bénéfiques pour votre bien-être ainsi que pour ceux qui vous entourent. Quelle meilleure façon de se plonger dans l'esprit des fêtes et, par conséquence, de le rendre contagieux!





omsaracom

21 JOURS DE MÉDITATION AVEC DEEPAK CHOPRA TM APPARTIENNENT AU DR. DEEPAK CHOPRA ET SONT PROTÉGÉS PAR LES DROITS D'AUTEUR (L.633/1941) DE LA LÉGISLATION EUROPÉENNE (DIRECTIVE 2001/29/CE) ET PAR LA LOI SUR LE COPYRIGHT.

LEUR DIFFUSION OU UTILISATION ABUSIVE EST PASSIBLE DE POURSUITES JUDICIAIRES.

@2022 HIPERFORMANCE - TOUS DROITS RÉSERVÉS