

Choosing to Meditate

There are many different types of meditation and many different reasons and circumstances that bring people to try meditation. Some people are simply curious or looking for fellowship. For others, reducing stress, relaxing or improving physical or mental health is important. Some have heard that meditation can improve concentration and productivity at work or help one become less self-conscious. They may know someone who meditates and seen some aspect of their way of being they wish to emulate. Meditation can also be seen as a way to deepen one's religious practice and feel closer to God.



Some come to meditation out of a deep yearning to know themselves better, to understand the circumstances of their lives and be able to act with greater compassion and clarity. You may not know clearly what led you to pick up this pamphlet but understanding a bit about what you want out of meditation can help you choose which of the many forms of meditation is right for you.

Meditation practices vary widely. All involve a specific combination of posture, breathing and focused attention. Although they may differ in the details of posture and breathing, the most important differences are in where the attention is focused and in the role and degree of training and experience of the teacher. Just about any form of meditation when practiced correctly can, over time, reduce stress and mental fatigue and this alone can have great benefits.



However, to achieve more specific goals such as improved concentration or lasting peace of mind it is important to choose a practice that is suited to that purpose and a teacher who has accomplished that themselves and is authorized to teach by their own teacher.



Faire le choix de méditer

Il y a plusieurs types différents de méditation et plusieurs raisons et circonstances différentes qui amènent quelqu'un à essayer la méditation. Quelques-uns sont tout simplement curieux ou cherchent de la camaraderie. Pour d'autres, il est important de réduire le stress, relâcher ou améliorer la santé physique ou mentale. Certains ont entendu dire que la méditation peut améliorer la concentration et la productivité au travail. Ils ont entendu dire qu'elle peut aider quelqu'un à devenir moins conscient d'eux-mêmes. Ils peuvent connaître quelqu'un qui fait de la méditation et vouloir reproduire un aspect de la manière d'être qu'ils ont constatée chez cette personne. La méditation peut être considérée comme un moyen d'approfondir la pratique religieuse et se sentir plus près de Dieu.



Certains en viennent à la méditation par une aspiration profonde de mieux se connaître, de comprendre les circonstances de leur vie, et d'être en mesure d'agir avec une plus grande compassion et plus de clarté. Peut-être vous ne savez pas clairement ce qui vous a conduit à prendre cette brochure, mais comprendre un peu plus ce que vous voudriez recevoir de la méditation peut vous aider à choisir laquelle parmi les nombreuses formes de méditation vous convient.

Les pratiques de méditation varient considérablement. Pour toutes il y a une combinaison spécifique de la posture, de la respiration et d'une attention centrée. Bien qu'elles diffèrent dans les détails en matière de posture et de respiration, les différences les plus importantes portent sur le point d'attention ainsi que le rôle et le degré de formation et d'expérience du professeur. Au fil du temps, presque tous les types de méditation peuvent réduire le stress et l'épuisement lorsque la méditation est pratiquée correctement; simplement cela peut avoir de grands bénéfices.



Néanmoins, afin d'accomplir des buts plus spécifiques comme améliorer la concentration ou trouver la sérénité, il est important de choisir une méthode adaptée à cette fin et trouver le bon professeur – quelqu'un qui a déjà accompli la même chose pour soi-même et qui est autorisé à titre de professeur par leur propre maître.

