

<https://santefutur.com/La-meditation-de-pleine-conscience-defait-la-meditation>



# La méditation de pleine conscience défait la méditation

- Prévention -



Date de mise en ligne : mardi 18 avril 2023

---

Copyright © Futur de la Santé - Tous droits réservés

---

Être attentif à son environnement peut sembler intéressant. On a l'impression de sentir la nature. Seulement, il s'agit pour réaliser cette méditation de pleine conscience de faire le vide en soi, alors que notre esprit est rempli de pensées.

Ressentir l'instant présent peut alors sembler être une obligation. Pourtant, construire le futur en méditant est bien mieux. Penser au passé pour construire le futur est bien mieux que de penser à l'instant présent.

Aussi, lorsque on se repose, le calme est primordial. Alors il y a peu à s'accaparer dans ce cas. Donc la méditation pleine conscience consisterait à explorer la nature. Seulement, il faut pour cela bien connaître la nature afin de la décrire correctement. Donc ce sont les paysans qui pratiquent cette méditation. Par contre, un citadin risque de divaguer lorsqu'il observe la nature. Il se dénaturera à force de méditer en pleine conscience.

Le mieux est de méditer pour réaliser quelque chose, d'anticiper l'avenir. Penser à l'instant présent nous éloignera au contraire de la nature.