



## INTERVIEW ABOUT MEDITATION WITH ANA TABOADA

*(la version en français plus bas)*

Ana Taboada is from Portugal and lives now in Leymen. She is a holistic healer who got a vast knowledge and understanding in various fields through deep studies and extended practices. She is a Mayan astrologer, a meditation and a yoga teacher from different traditions. She also studied Eastern medicine, having herself a background as a biologist who worked for years in the biomedical area. Ana shares here with us her point of view and her experience about meditation.

Thank you Ana for this interview.

### 1) Do you have any meditation routine?

Yes, meditation is the food for my mind and subtle body.

Every day I take some moments to be in my sacred temple. My sacred temple is a small room at my home dedicated only to my spiritual life, decorated with beautiful Tibetan paintings (Thankas) and statues; there is also my special altar where I make the offerings and some spiritual books. There I have my yoga mat and meditation cushions.

At least 30 min a day, I make an offer to myself, and some days I'll be there twice or more. I practice my yoga combined with seated and active meditations.

I have to confess without this routine I would not survive: my whole being screams for this special food.

In days where it is impossible for me to do this special break, I do feel the consequences. On those days I try to, at least, do some relaxation techniques before I fall asleep.

### 2) Do you have any favourite place to do your meditation and are there any best conditions for your meditation?

As I said, my sacred temple at home is for sure my favourite place. But I also love to do it in the nature. And very often I go out to get this nutrition from the Mother Nature. Nature is a space element as well as the deep and true nature of our mind.

### **3) What do you really do when you are meditating?**

For me it is very important to do some exercise or active meditation before I start a formal seated meditation. Usually I practice Yoga, Tantra/Tao practices or active Osho meditations and after I do my seated meditation.

My seated meditation may vary a lot and depending on my mood, my needs or my moon cycle. At some days I may just do contemplative meditation resting my mind in the empty space. At some other days, I may do Tantra/Tao meditations with visualisations to include also my subtle body.

### **4) What benefits do you gain from meditation?**

My mind calm down immediately and thoughts start melting away, even if they still appear, they do not disturb anymore. But this is just the beginning... I feel space - not only inside my mind - in my whole body. This allows me to feel bliss in my body and a contentment feeling in my mind.

In long term I feel more focused and gain the ability to relax, when I need it.

Emotionally I feel more able to embrace emotions when they come, without rejecting, repressing or projecting them... It is such a beautiful feeling when I am able to do this: the emotion comes as a storm and, as a mother caring for her child in her arms, I embrace it with loving compassion and awareness and then the emotion melts in the space where it came from.

Heartfulness has been very helpful for me to open my heart and to heal my emotional wounds.

### **5) Did you have any significant experiences through meditation?**

Yes. Insights and messages come many times. Also the spacious feeling is already an important daily realisation.

But by doing my Tantra/Tao meditations I feel strong affects in my mind and body. For many years I have been practicing the sacred fire meditation (Tantra/Tao) and from those meditations I have already experienced very special and strong realisations. From those experiences, my body and my mind never were the same anymore... the feeling of no separation and diving deep in the vast ocean of love is unforgettable and are like tattoos in my whole being.

### **6) What do you advice people who don't have much experience in meditation?**

I have been teaching meditation for many years and my first advice is always to take it slow and easy.

More than discipline and effort, motivation is the best ingredient. Of course a little effort or discipline is needed in the beginning, especially for those with a big monkey mind. But this effort should slowly be replaced by motivation - the energy of no effort. The motivation to acquire a calm, happy mind and a relaxed, healthy body. And with those qualities you will be

more able to help other beings going in this direction. Just in this way the world can change... as Gandhi used to say: "be the change you want to see in the world". With our example we can change our surroundings. As Buddha said our life is a reflection of what we are carrying inside of us.

So try to meditate by feeling your breath for 5-10 min a day and after some time, try to make it at least 3 times a day. Do it for 21 days without break and you will feel the difference. During this 5-10 min practice, any time you lose your focus on the breath, do not judge yourself. Just come back and go on feeling your breath. There are also other simple breathing techniques for beginners that can help a lot.

Do some physical exercise before you begin your meditation, shake your body and do some stretching. This will help to prepare your body and your mind.

If the mind is very agitated and not able to stay on the breath and neither coming back to it, then during the first week, try to take 3 deep breaths every 3 hours (at daytime) and if possible look at the sky, feeling the empty space penetrating into your mind.

Every day, choose something to be mindful on. For example: day one be mindful on brushing your teeth; day two be mindful while walking/cycling/driving to work; day three be mindful while talking to someone; day four be mindful while eating, etc... slowly the mind starts to become more calm, present, aware and so we also start to live more fully our lives. In this way we start having the command of our lives, instead of being slaves of our thoughts and emotions.

Meditation gives us back our true powers: the power of decision and empowerment, the power of being happy and blissful, the power of living from the loving/kindness space of our hearts and from there create beautiful lives!

*For this interview Ana Taboada and Judit Héra in Leymen, France. 2017*

---

Ana Taboada est originaire du Portugal et vit depuis peu à Leymen. Pendant de longues années d'études et de pratiques, elle a acquis un vaste savoir et une profonde compréhension des sciences holistiques. Elle est astrologue d'après la méthode des Maya, elle est aussi enseignante de méditation et de yoga d'après différentes traditions. Elle a également étudié les médecines traditionnelles orientales étant elle-même biologiste de formation et ayant travaillé pendant de nombreuses années dans le domaine de la biologie médicale. Ana partage ici, avec nous, son point de vue et son expérience sur la méditation.

Merci à Ana d'avoir participé à cet interview.

### **1) Quelle est ta routine de méditation ?**

La méditation c'est la nourriture de mon esprit et de mon corps subtile.

Chaque jour je me prends quelques instants pour me retrouver dans mon temple sacré. Mon temple sacré c'est une petite pièce chez moi, qui est uniquement dédiée à ma vie spirituelle. Elle est décorée de belles peintures tibétaines (Thankas) et de statues. Il y a mon autel où je fais mes offrandes et quelques livres sur la vie spirituelle. C'est aussi dans cette pièce qu'il y a mon tapis de yoga et des coussins de méditation.

J'y consacre au moins 30 min par jour, et certains jours j'y retourne plusieurs fois. J'y pratique mon yoga combiné avec des méditations assises et dynamiques.

J'avoue que sans cette routine je ne pourrai survivre : mon être tout entier me réclame cette nourriture spéciale.

Durant les jours où il m'est impossible de me consacrer à cette activité, j'en ressens les conséquences. J'essaie alors de faire au moins quelques techniques de relaxation avant de m'endormir.

## **2) Quel est ton lieu de méditation favori ou quelles sont les conditions qui favorisent ta méditation ?**

Comme je l'ai dit, mon temple sacré chez moi est mon endroit favori. Cependant j'adore aussi faire ma méditation en pleine nature. Il m'arrive souvent de sortir pour recevoir cette nourriture de Mère Nature. La nature est un élément spatial (l'éther) comme la vraie et profonde nature de notre esprit.

## **3) Que fais-tu vraiment lorsque tu médites ?**

Pour moi, il est très important de faire quelques exercices physiques ou de la méditation dynamique avant de commencer la méditation proprement dite, c'est-à-dire la méditation assise. En général, je pratique des exercices de Yoga ou du Tantra/Tao ou encore les méditations actives d'après Osho, et ensuite je fais ma pratique méditative assise. Ma méditation assise varie beaucoup et est influencée directement par mon humeur, mes besoins et mon cycle lunaire. Certains jours je fais simplement une méditation contemplative en reposant mon esprit dans l'espace vide. D'autres jours, je pratique des méditations du Tantra/Tao avec des visualisations, ce qui permet d'intégrer également le corps subtil.

## **4) Qu'est-ce que t'apporte la méditation ?**

Mon esprit se calme immédiatement et mes pensées commencent à se dissoudre, même si elles apparaissent encore, elles ne me dérangent plus. Mais cela est juste le début. Je ressens de l'espace - pas seulement à l'intérieur de ma tête - mais aussi dans mon corps tout entier. Ceci me permet de ressentir de la béatitude et un sentiment de contentement.

A long terme, je suis plus concentrée et je gagne la capacité à me détendre lorsque j'en ai besoin. Emotionnellement, je suis capable d'embrasser les émotions lorsqu'elles surgissent en moi, sans les rejeter, ni les refouler, ni les projeter... Lorsque je suis capable d'agir ainsi, cela me procure un grand sentiment de satisfaction : les émotions surgissent comme un orage mais, comme une mère prend soin de son enfant dans ses bras, je peux les accueillir avec attention et compassion et grâce à cela, elles se dissolvent dans l'espace, là d'où elles sont apparues.

La compassion m'a été très utile pour adoucir mon cœur et pour guérir mes blessures émotionnelles.

## **5) As-tu eu des expériences marquantes venant de ta méditation ?**

Oui. Des révélations et des messages apparaissent souvent. Aussi rien que cette sensation d'espace est déjà une importante réalisation quotidienne.

En pratiquant mes méditations de Tantra/Tao, je ressens de fortes conséquences dans mon esprit et dans mon corps. Pendant de nombreuses années, en pratiquant la méditation du feu sacré (Tantra/Tao), j'ai déjà eu de très spéciales et fortes réalisations. A cause de ces expériences, mon esprit et mon corps n'ont plus jamais été les mêmes. La sensation d'inséparabilité et de plonger profondément dans les abîmes de ce vaste océan d'amour sont inoubliables et gravés dans mon être comme des tatouages.

## **6) Que conseille-tu aux gens qui n'ont pas encore beaucoup d'expérience dans la méditation ?**

J'enseigne la méditation depuis des années et mon premier conseil est d'y aller doucement et simplement.

Plus que la discipline et l'effort, le meilleur ingrédient est la motivation. Bien entendu, un peu de discipline et d'effort sont nécessaires au début, plus particulièrement pour ceux avec un esprit « monkey-mind », un esprit très dissipé. Mais cet effort devrait rapidement être remplacé par de la motivation - l'énergie du non-effort. La motivation d'acquiescer un esprit calme et heureux et un corps détendu et sain. Avec ces qualités, tu seras plus capable d'aider les autres êtres vivants à aller dans cette direction. Ainsi le monde peut changer... Comme Ghandi disait : « sois le changement que tu souhaites voir dans ce monde ». Sans même le vouloir, nous influons sur notre environnement. Comme Boudha le disait, notre vie est une réflexion de ce que nous portons dans notre intérieur.

Essaie de méditer en ressentant ta respiration pendant 5-10 min par jour. Après quelques temps, essaie d'augmenter à au moins 3 fois par jour. Fais le pendant 21 jour sans interruption et tu sentiras la différence.

Pendant ces 5-10 min de pratique, à chaque fois que tu te rends compte que ton attention sur ta respiration s'est dissipée, ne te juge pas. Juste reporte ta concentration sur ta respiration et continue.

Il existe aussi maintes autres simples techniques de respiration pour débutants qui peuvent être très utiles.

Fais quelques exercices physiques avant de commencer ta méditation, secoue ton corps et fais quelques étirements. Ceci va beaucoup t'aider à préparer ton corps et ton esprit. Si ton esprit est très agité et pas capable de se concentrer sur ta respiration, alors essaie pendant la première semaine de prendre 3 grandes et profondes inspirations toutes les 3 heures (en journée) en regardant le ciel pour ressentir la sensation d'espace pénétrant dans ta tête.

Chaque jour, choisit quelque chose pour y porter ton attention. Par exemple : jour un sois attentif à chaque fois que tu te brosses les dents ; jour deux, sois attentif lors de ton trajet à ton travail (en voiture, en vélo, à pied...) ; jour trois, sois attentif à chaque fois que tu parles à quelqu'un ; jour quatre, à chaque fois que tu manges, etc... Doucement ton esprit va devenir plus calme, plus présent, plus attentionné et ainsi nous commençons à vivre nos vies plus consciemment. C'est ainsi que nous reprenons les commandes de nos vies, au lieu d'être simplement esclaves de nos pensées et de nos émotions.

La méditation nous rend nos vrais pouvoirs : le pouvoir de la décision, le pouvoir d'être heureux en toute circonstance, le pouvoir de prendre des décisions depuis l'espace d'amour et de compassion de nos cœurs et depuis là de créer une vie magnifique !