

Géraldyne Prévot-Gigant

50 EXERCICES
pour APPRENDRE
À MÉDITER

EYROLLES

Géraldyne Prévot-Gigant

50 EXERCICES
pour APPRENDRE
À MÉDITER

EYROLLES

50 EXERCICES

pour **APPRENDRE**
À MÉDITER

Groupe Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Géraldyne Prévot-Gigant est psychothérapeute, coach en développement personnel et formatrice. Maître-praticien en PNL et hypnothérapeute, elle anime des groupes de parole, des stages et des ateliers de méditation. Vous pouvez la retrouver à l'adresse suivante : www.geraldyneprevot.com

Avec la collaboration de Fanny Morquin



Le code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-54762-7

Géraldyne Prévot-Gigant

50 EXERCICES
pour **APPRENDRE**
À MÉDITER

EYROLLES



Dans la même collection :

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch, 50 exercices pour apprendre à s'engager.

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch, 50 exercices pour changer de vie.

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch, 50 exercices pour savoir s'affirmer.

Sophie et Laurence Benatar, 50 exercices de relooking.

France Brécard, 50 exercices pour savoir dire non.

Christophe Carré, 50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation.

Christophe Carré, 50 exercices pour résoudre les conflits sans violence.

Émilie Devienne, 50 exercices pour prendre la vie du bon côté.

Laurie Hawkes, 50 exercices d'estime de soi.

Bernadette Lamboy, 50 exercices pour être bien dans son corps.

Laurence Levasseur, 50 exercices pour profiter du moment présent.

Laurence Levasseur, 50 exercices pour gérer son stress.

Laurence Levasseur, 50 exercices pour prendre la parole en public.

Paul-Henri Pion, 50 exercices pour lâcher prise.

Géraldyne Prévot-Gigant, 50 exercices pour développer son charisme.

Jacques Regard, 50 exercices pour ne plus subir les autres.

Jacques Regard, 50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.

Jacques Regard, 50 exercices pour retrouver le bonheur.

Jean-Philippe Vidal, 50 exercices pour mieux communiquer avec les autres.

Sommaire

[Introduction9](#)

[1 • Préparer le terrain 11](#)

[Exercice 1 : Top départ !12](#)

[Exercice 2 : Quelques idées toutes faites 13](#)

[Exercice 3 Les bienfaits de la méditation 15](#)

[Exercice 4 : Moi, stressé ? 16](#)

[Exercice 5 Sur l'échelle du stress 18](#)

[Exercice 6 : La meilleure façon de marcher21](#)

[Exercice 7 Une fois sous la couette23](#)

[Exercice 8 : Attachement quand tu nous tiens !24](#)

[Exercice 9 Partisan du moindre effort27](#)

[Exercice 10 Votre relation au corps29](#)

[Exercice 11 : La pensée positive : bien plus que la vie en](#)

<u>rose!</u>	31
<u>Exercice 12 : Les mentors</u>	33
<u>Exercice 13 Les sages ont le sens de l'humour</u>	34
<u>2 • Bâtir les fondations</u>	39
<u>Exercice 14 Osez prendre du temps pour vous</u>	40
<u>Exercice 15 : C'est l'occasion !</u>	42
<u>Exercice 16 : Flying Boogie</u>	44
<u>Exercice 17 : Sur la route du lâcher prise</u>	45
<u>Exercice 18 Choisissez votre lieu de méditation.....</u>	47
<u>Exercice 19 Choisissez votre posture de méditation</u>	48
<u>Exercice 20 : Le souffle, clé du calme et de la conscience desoi</u>	51
<u>Exercice 21 Petit journal du souffle</u>	53
<u>Exercice 22 : L'art de respirer</u>	54
<u>Exercice 23 : Développez vos facultés d'observation</u>	56
<u>Exercice 24 Les mandalas</u>	57
<u>Exercice 25 : À la lumière d'une bougie</u>	60
<u>Exercice 26 : Accédez au calme mental</u>	62
<u>Exercice 27 Concentration maximum</u>	64
<u>Exercice 28 Le centre solaire</u>	65
<u>Exercice 29 : Épanoui comme un lotus</u>	67
<u>3 • Cheminer vers le maître intérieur</u>	69

Exercice 30 : Sur le chemin de la sagesse	70
Exercice 31 « Très cher moi-même »	72
Exercice 32 Le trésor intérieur	74
Exercice 33 : Cap vers le centre !	76
Exercice 34 Face aux contrariétés	78
Exercice 35 : Qu'ai-je fait de ce qu'on m'a fait ?.....	80
Exercice 36 : Ouvrez-vous à la vie !	82
Exercice 37 : Adieu contrariétés !	84
Exercice 38 L'art du juste milieu	86
Exercice 39 : Koan zen	88
Exercice 40 Autoévaluation	90
4 • Aller plus haut	93
Exercice 41 : Face à la beauté	94
Exercice 42 Poète en herbe	95
Exercice 43 La méditation du pissenlit	97
Exercice 44 Un bouddha dans le métro	99
Exercice 45 La méditation en couple	101
Exercice 46 : Un couple en paix	102
Exercice 47 Plus haut !	104
Exercice 48 : Votre stupa intérieur	106
Exercice 49 : Testez votre « zénitude »	108
Exercice 50 : Merci la vie !	110

[Conclusion](#) 113

[Pour aller plus loin](#) 115

Introduction

Toute personne désireuse de méditer souhaite également souvent changer certains aspects de sa vie pour être moins soumise au stress, apprendre à avoir du recul face aux événements, ne plus subir de phénomènes de somatisation... Les « apprentis méditants » cherchent à adopter de nouvelles habitudes, afin de (re)trouver un équilibre émotionnel. Pratiquer la méditation ne consiste donc pas seulement à acquérir une technique, mais aussi à envisager un nouvel état d'esprit, une nouvelle façon d'aborder l'existence.

Les exercices proposés dans ce livre vont tout d'abord vous permettre de faire la lumière sur ce qu'est la méditation et d'évaluer votre sensibilité au stress. Puis vous découvrirez les fondements d'une bonne pratique de méditation et - avant tout - l'importance de la respiration. Vous créerez ensuite en vous un espace de paix, le « maître intérieur », avant d'aller plus loin en expérimentant des formes plus avancées de méditation.

La pratique de la méditation est un apprentissage qui se transmettait autrefois oralement de maître à disciple en Orient. Aujourd'hui, les habitants des pays occidentaux découvrent à leur tour ces richesses. Différents chemins peuvent être empruntés pour y parvenir : vous pouvez adhérer à un courant religieux comme le bouddhisme ou l'hindouisme, suivre un maître oriental de méditation, ou vous familiariser avec la pratique à l'aide de supports (livres ou CD).

Si vous débutez complètement dans la méditation, cet ouvrage va vous la faire découvrir pas à pas à travers des exercices

progressifs. Si vous êtes déjà pratiquant, il vous permettra de donner un nouveau souffle à votre approche.

1



Préparer le terrain

« L'homme qui déplace une montagne commence par déplacer les petites pierres. »

Confucius

Pratiquer la méditation, c'est être en harmonie avec soi, avec son corps et avec la vie.
Que connaissez-vous de la méditation ? Êtes-vous conscient de ses bienfaits ? Avez-vous sur le sujet des idées toutes faites ? Vous commencerez par analyser votre façon de voir la méditation et les motivations qui vous conduisent à la pratiquer.

Vous évalueriez ensuite votre niveau de stress, car le stress est un des grands maux de notre siècle, et la méditation peut être, contre lui, un remède efficace. Enfin, vous découvrirez les traits de votre personnalité qui seront des atouts pour pratiquer la méditation.

Exercice 1 • Top départ !

Qu'est-ce que la méditation pour vous ? Commencez par définir ce que vous entendez par ce terme.



Le plus spontanément possible, complétez les phrases ci-dessous.)ete sur le papier toutes les idées qui vous viennent A l'esprit.



La méditation, c'est _____

Méditer, c'est _____

Je souhaite méditer pour _____

Commentaire

Nous n'avons pas tous la même « culture » au sujet de la méditation : les Occidentaux n'ont généralement pas été élevés avec cette pratique, à moins d'avoir eu des parents sensibilisés à cette approche.

Si vous ne savez pas vraiment ce qu'est la méditation, rassurez-vous : « Aux innocents les mains pleines ! » Vous ne serez pas parasité par des connaissances intellectuelles qui pourraient venir brouiller vos expériences. Vous découvrirez la méditation par vous-même, graduellement, en suivant les exercices de ce livre.

Exercice n. 2 • Quelques idées toutes faites

Que vous ayez déjà lu des ouvrages sur la méditation ou côtoyé des personnes s'y intéressant, ou que vous n'ayez pas approché la pratique de près ou de loin, vous avez probablement

quelques idées toutes faites sur le sujet... Voilà l'occasion de démêler le vrai du faux.



Cochez les propositions qui vous semblent correctes dans le tableau ci-dessous.



Méditer, c'est :	
1. réfléchir sur un sujet philosophique.	
2. être assis sans rien faire.	
3. être assis, immobile devant un paysage.	
4. effectuer un acte religieux et/ou mystique.	
5. avoir une pratique mentale et/ou spirituelle.	
6. faire un effort de concentration.	

.../...

Méditer, c'est :	
7. apprendre à gérer son stress.	
8. se relaxer.	
9. n'avoir aucune pensée.	
10. avoir un corps détendu, sans tensions.	

Commentaire

Les réponses les plus justes sont les no, 2, 5, 6, 7 et 9.

La méditation est pratiquée depuis plus de 3 000 ans par des millions de gens de confessions différentes. Cette démarche peut aujourd'hui accompagner un cheminement spirituel, ou bien faire partie d'un programme de gestion du stress proposé par certains thérapeutes'.

La méditation peut s'effectuer dans différentes positions, mais on médite le plus souvent assis à même le sol, sur un coussin appelé zafu ou sur une chaise (voir exercice n° 19). Méditer consiste à ne pas suivre ses pensées et à réduire les stimulations sensorielles afin d'atteindre le calme mental et d'« entrer » en soi. Lorsque ce contact profond et véritable se produit, chacun vit sa propre expérience.

Les points 8 et 10 mentionnent deux bénéfices de la méditation. Cependant, il est utile de ne pas confondre méditation et relaxation. Bien que la méditation entraîne bien souvent la relaxation, la relaxation n'est pas une méditation. La relaxation se pratique le plus souvent allongée, elle a pour objectif une détente musculaire du corps. C'est la raison pour laquelle la pratique sera principalement axée sur le ressenti corporel en focalisant son attention sur chaque partie du corps. En résumé, la relaxation est une détente du la méditation une détente de l'esprit.

Exercice n° 3 • Les bienfaits de la méditation

Continuons à explorer votre vision de la méditation. À votre avis, quels sont les bienfaits qu'une pratique régulière de la méditation entraîne ?

 Cochez les propositions qui vous semblent correctes dans le tableau ci-dessous.



La méditation permet :	
- une réduction de la colère et de l'agressivité.	
- une meilleure gestion des émotions.	
- une prise de recul par rapport aux événements stressants.	
- une diminution de la dépendance.	
- l'activation de certaines régions du cerveau favorisant le calme et le bien-être.	
- un ralentissement du métabolisme (diminution des rythmes cardiaque et respiratoire, de la production de gaz carbonique, de la tension musculaire, et ralentissement des ondes cérébrales).	
- une diminution du stress et de l'anxiété.	
- la prévention des troubles cardio-vasculaires.	
- le développement de la concentration et de l'attention.	
- l'amélioration des fonctions cognitives (réflexion, pensée).	
- l'amélioration du système immunitaire.	
- le développement de l'empathie.	
- la diminution des ruminations.	

.../...

La méditation permet :	
- l'augmentation de la sensation de bonheur.	
- une vision plus positive des choses.	

Commentaire

Toutes les propositions citées ci-dessus sont justes ! Pour l'institut de recherche Mind and Life créé à l'initiative du dalai-lama avec de nombreux scientifiques et chercheurs, la pratique de la méditation est source d'une multitude de bienfaits, c'est donc un formidable moyen de prendre soin de soi. La réduction du stress et de l'anxiété est assurément l'effet le plus remarqué, avec la diminution des états dépressifs, des maux de tête, des problèmes d'arythmie cardiaque, d'hypertension, etc.'

La mindfulness ou « pleine conscience » est un ensemble de

techniques thérapeutiques inspirées des pratiques bouddhistes.
Selon une revue scientifique', cette méthode est efficace à partir de huit semaines d'une pratique quotidienne de vingt minutes.

Avec le programme que nous vous proposons dans cet ouvrage, vous pourrez bénéficier des bienfaits de la méditation, et de subtils changements se mettront durablement en place dans votre existence.

Exercice n°4 • Moi, stressé ?

Comme vous venez de le voir, la méditation est un bon antistress. Êtes-vous Vous sentez-vous stressé au quotidien ? Connaissez-vous les manifestations du Voici un petit test qui va vous permettre de faire un autodiagnostic de votre niveau de stress.

 Pour chaque situation proposée dans le tableau cidessous, cochez la case qui vous correspond le plus.



Situation	Oui	Non
Dans la rue, vous marchez vite.		
Vous êtes très souvent en retard.		
Vous dormez mal.		
Vous ne pensez jamais à votre respiration.		
Vous avez parfois un nœud dans la gorge.		
Vous avez parfois un nœud au creux de l'estomac.		
Vous « ruminez » beaucoup de pensées négatives.		
Vous mangez vite sans prendre le temps de mâcher.		
Vous manquez toujours de temps.		
Votre devise : « Le travail avant le repos ! »		
Votre plainte la plus fréquente : « Ah ! si j'avais le temps ! »		
Vous vivez seul.		
Vous avez peu d'amis.		
Vous n'avez pas d'animal de compagnie.		
Vous n'avez pas de hobby.		

Analyse des réponses

Si vous avez coché plus de 12 fois la case « Oui », vous êtes **ultrastressé** ! Expérimentez d'urgence les exercices proposés dans cet ouvrage, car vous ne pouvez plus vivre ainsi, il y va de votre santé et surtout de votre bonheur à long terme.

Si vous avez coché entre 7 et 12 fois la case « Oui », vous avez besoin de trouver une certaine sérénité. Vous puiserez dans ce livre des repères qui vous aideront à mettre en place un planning de méditation et de mieux-être.

Si vous avez coché moins de 7 fois la case « Oui », c'est formidable : vous n'êtes pas victime du stress. Il se peut que les exercices de cet ouvrage sur le stress retiennent moins votre attention. Dans ce cas, n'hésitez pas à passer aux étapes

suivantes.

Exercice n°5 • sur l'échelle du stress

Vous allez maintenant découvrir où vous vous trouvez sur l'échelle du stress Holmes-Rahe. Cette échelle a été créée en 1967 par les docteurs Thomas H. Holmes et Richard H. Rahe, qui effectuaient des recherches sur l'impact des changements de vie.

 le nombre de points des événements que Entourez vous avez vécus ces deux dernières années.



Événement	Points
Décès de votre conjoint	100
Divorce	73
Séparation	65
Séjour en prison	63
Décès d'un proche parent	63
Maladies ou blessures personnelles	53
Mariage	50
Perte d'emploi	47
Réconciliation avec votre conjoint	45

.../...

Événement	Points
Retraite	45
Modification de l'état de santé d'un membre de votre famille	44
Grossesse	40
Difficultés sexuelles	39
Ajout d'un membre dans votre famille	39
Changement de profession	39
Modification de votre situation financière	38
Mort d'un ami proche	37
Changement de carrière	36
Augmentation du nombre de disputes avec votre conjoint	35
Hypothèque ou prêt supérieur à un an de salaire	31
Saisie d'hypothèque ou de prêt	30
Modification de vos responsabilités professionnelles	29
Départ de l'un de vos enfants	29
Problème avec vos beaux-parents	29
Succès personnel éclatant	28
Début ou fin d'emploi de votre conjoint	26
Première ou dernière année d'études	26
Modification de vos conditions de vie	25
Changements dans vos habitudes personnelles	24
Difficultés avec votre patron	23
Modification de vos conditions de travail	20
Changement de domicile	20

.../...

Événement	Points
Changement d'école	20
Changement du type ou de la quantité de loisirs	19
Modification de vos activités sociales	18
Hypothèque ou prêt inférieur à un an de salaire	17
Modification de vos habitudes de sommeil	16
Modification du nombre de réunions familiales	15
Modification de vos habitudes alimentaires	15
Voyage ou vacances	13
Noël	12
Délit mineur, infraction mineure à la loi	11
Total	

Analyse des réponses

Additionnez les points associés aux événements que vous avez cochés dans le tableau ci-dessus. Si un événement est arrivé deux fois, doublez son score (par exemple, si vous avez voyagé deux fois ces deux dernières années : $13 \times 2 = 26$ points).

Si votre score est de moins de 150 points, votre stress est modéré, donc relativement gérable, et vous devriez revenir assez rapidement à la sérénité en adoptant un mode de vie équilibré et en pratiquant la méditation.

Si votre score se situe entre 150 et 300 points, vous souffrez d'un stress élevé qui nécessite une prise en main rapide. Réfléchissez à ce qui devrait être modifié afin d'établir de nouvelles habitudes. Les événements répétitifs (prendre son petit déjeuner à la même heure, lire avant de dormir, s'accorder une pause-café avec un collègue avant d'aller travailler, etc.) nous apportent inconsciemment un sentiment de sécurité, même si à l'excès, nous nous plaignons de la routine. Comme toujours, l'idéal est le juste milieu, et la pratique de la méditation va vous aider à le trouver.

Si votre score est supérieur à 300 points, votre stress est particulièrement élevé. Vous vivez une période de très fortes tensions. Il est urgent de vous faire accompagner par un professionnel. Veillez à avoir votre compte de sommeil, à adopter de bonnes habitudes alimentaires et entourez-vous de personnes bienveillantes, à votre écoute. Dans ce genre de situations, toutes les techniques de relaxation et de méditation sont les bienvenues.

Exercice 6 • La meilleure façon
de marcher

Explorons maintenant votre vie quotidienne. C'est souvent dans les moments anodins qu'il est possible d'évaluer sa paix intérieure, par exemple lors des trajets effectués à pied.



la prochaine fois que vous marchez, logez attentif à votre corps et à votre façon de faire, puis consignez vos remarques ci-dessous.



1. À quelle allure marchez-vous ?

2. que regardez-vous : vos pieds, les passants, le ciel... ?

3. De manière générale, prenez-vous le temps de regarder les vitrines ou de contempler les

4. Souriez-vous ou votre visage est-il fermé ?

5. Prenez-vous plaisir à effectuer vos trajets quotidiens à pied ?

Commentaire

Si vous marchez tranquillement, en regardant autour de vous et avec le sourire, c'est bien sûr l'idéal... Marcher dans la rue peut d'ailleurs être un excellent support de méditation. Savoir regarder sans jugement ce qui se trouve autour de soi facilite l'état de quiétude. Entraînez-vous, dès que vous avez le temps, à marcher dans la rue d'un pas modéré en regardant tout ce qui vous entoure et en vous attardant sur la beauté des choses.

Exercice n° 7 • Une fois sous la couette

Le moment du coucher est lui aussi assez révélateur de votre niveau de tension ou de détente.



Parmi les propositions suivantes, cochez celles qui correspondent le mieux à votre situation quand vient le soir.



1. Vous vous endormez immédiatement.
2. Vous vous repassez toujours le film de votre journée.
3. Vous pensez systématiquement à ce qui vous a contrarié.
4. Vous vous projetez au lendemain.
5. Vous ne pensez à rien, vous êtes dans l'instant.
6. Vous en profitez pour observer votre respiration, afin de faire le vide dans votre tête.
7. Vous rêvassez agréablement.

Commentaire

Le soir est le moment idéal pour « rééquilibrer » les tensions dues aux événements survenus dans la journée : observez votre respiration, ne pensez à rien et endormez-vous doucement ainsi. Vous l'aurez compris, les réponses idéales sont les n° 1, 5 et 6.



Exercice n° 8 • Attachement quand tu nous tiens !

Méditer, c'est lâcher prise, se détacher de ses pensées, de ses sensations et de ses vécus intérieurs, être libre de toute emprise. Si vous êtes trop fortement attaché à quelqu'un ou à quelque chose, vous pouvez rencontrer des difficultés dans votre pratique.



Pour chacune des situations ci-dessous, entourez la proposition qui vous correspond le mieux.



1. Vous aviez rendez-vous avec un ami et il vous décommande au dernier moment.

a) Vous êtes en colère, votre journée est foutue.

b) Vous êtes déçu et ne donnez plus signe de vie.

c) Vous en profitez pour vous occuper de vous.

2. Que pensez-vous des jours de fête ?

a) Vous aimez les dates anniversaires, le fait qu'elles célèbrent une naissance ou une rencontre, ainsi que les fêtes traditionnelles (Noël, Nouvel An...) ou « fabriquées » comme la saint-Valentin.

b) Cela vous est complètement égal, vous pouvez vous passer de marquer ces jours-là.

c) Vous n'aimez pas cela, car vous êtes toujours dans l'attente qu'on pense à vous.

3. Pour une raison ou pour une autre, vous êtes obligé de changer vos habitudes.

a) Quelle angoisse ! Cela vous met dans un état de stress important.

b) Pas de problème, vous avez une vraie capacité d'adaptation !

c) Cela vous est égal.

4. Parlons de gourmandises. Vous êtes plutôt du genre :

a) « je n'aime pas le sucré. »

b) « Un petit chocolat de temps en temps, c'est bien, mais s'il n'y en a pas, tant

c) « Pas un gramme de chocolat, sinon c'est l'engrenage. »

5. C'est le printemps, et un bon nettoyage par le vide serait le bienvenu. Vous ouvrez votre armoire, puis :

a) vous jetez tout ce que vous n'avez pas porté depuis deux ans.

b) vous refermez aussitôt la porte : on ne sait jamais, la mode tourne et vous pourriez avoir besoin de vos vieux habits.

c) vous préférez remettre ce rangement au lendemain.

6. Quand vous êtes contrarié, vous :

a) ruminez toute la journée.

b) partez faire un jogging.

c) vous murez dans le silence.

7. Votre compagnon change le programme du week-end à la dernière minute.

a) Vous lâchez prise, il est comme ça et cela n'est pas déplaisant.

b) Vous suivez sans un mot.

c) Ce bouleversement vous panique, donc vous vous mettez en colère.

8. Vous décidez d'aller au cinéma.

a) Vous étudiez longuement les dernières sorties pour ne pas vous tromper de film.

b) Vous y allez au feeling.

c) Vous préférez suivre l'avis de vos amis.

9. Côté finances :

a) vous êtes un véritable panier percé.

b) vous êtes plutôt fourmi : un sou est un sou.

c) vous faites vos comptes de temps en temps. De toute façon, vous n'êtes jamais à découvert.

10. Pour vous, l'amitié, c'est :

a) très important, d'ailleurs vous êtes toujours fidèle à vos amis d'enfance.

b) important, certes, mais c'est la qualité qui compte et non la quantité.

c) pas si important, d'ailleurs ce sont toujours vos amis qui vous ont choisi et non l'inverse.

Analyse des réponses

Reportez vos réponses dans le tableau ci-dessous et comptez le nombre de symboles de chaque sorte.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	◇	◇	◇	▲	●	◇	●	◇	▲	◇
b	▲	●	●	●	◇	●	▲	●	◇	●
c	●	▲	▲	◇	▲	▲	◇	▲	●	▲

◇ : _____ ▲ : _____ ● : _____

Si vous avez une majorité de ●, vous avez une certaine capacité à prendre du recul sur les choses. Vous semblez être déjà bien en contact avec vous-même. Bravo ! Ces atouts vous permettront de pratiquer la méditation avec plus de facilité.

Si vous avez une majorité de ◇, il semblerait que vous ayez quelques dépendances ou attachements. Ce n'est pas bien grave tant que vous avez la possibilité de prendre le dessus sur eux. La méditation est une excellente pratique pour vous libérer peu à peu de vos petites dépendances. En méditant, vous prendrez du

recul et serez moins réactif lorsque vos pulsions surviendront.

Si vous avez une majorité de A, il semblerait que vous n'avez pas confiance en vous. Vous êtes un peu influençable et vous n'osez pas affirmer vos choix. La pratique de la méditation peut vous aider à prendre contact avec vos ressentis et à les écouter davantage. Vous pouvez l'accompagner d'un coaching ou d'une thérapie pour résoudre plus rapidement ce souci. Persévérez dans votre développement personnel, et faites attentivement les exercices suivants.

Exercice n°9 • Partisan du moindre effort

S'offrir une vie saine et sage passe par une étape fondamentale : savoir ne rien faire... et surtout se l'autoriser ! Notre éducation nous a plutôt appris le contraire. Êtes-vous capable de ne rien faire sans culpabiliser ?

💡 Répondez en toute franchise aux questions ci-dessous.



1. Lorsque vous êtes en week-end ou en vacances chez vous, comment passez-vous vos journées ? Êtes-vous très occupé ?

2. Êtes-vous capable de rester allongé sur un canapé à lire, à écouter de la musique ou à regarder par la fenêtre ?

3. Évitez-vous les pièces dans lesquelles vous pourriez vous reposer ?

4. Prenez-vous des moments pour ne rien faire ? Si oui, comment vous sentez-vous après ?

Commentaire

Si vous savez rester allongé à ne rien faire sans culpabiliser, alors vous pourrez plus facilement vous accorder du temps pour la méditation.

Nous n'avons pas forcément été éduqués à prendre du temps pour nous-mêmes. Et même si nous avons eu cette chance, notre société est ainsi faite qu'en devenant adultes, nous perdons cette capacité à ne rien faire. Nous vivons dans un monde où le temps doit toujours être utilisé : il doit être « rentabilisé ». Nous ne savons plus ne rien faire, et l'oisiveté devient dès lors un luxe, voire un art... des sages peut-être ?

Exercice ⁿ10 • Votre relation au corps

La pratique de la méditation est facilitée par une bonne hygiène de vie, une relation harmonieuse à soi-même et à son corps. Faites le point sur la façon dont vous ressentez et traitez votre corps.



Cochez les cases qui correspondent le mieux à votre situation sur une échelle de 1 (jamais) à 5 (très souvent).



	1	2	3	4	5
a. Vous ressentez des douleurs physiques.					
b. Vous pratiquez une activité sportive.					
c. Vos épaules sont tendues.					
d. Vous nagez.					
e. Vous vous bloquez le dos.					

.../...

	1	2	3	4	5
f. Vous pratiquez une activité relaxante.					
g. Vous mangez sainement.					
h. Vous auriez besoin de vous faire masser.					
i. Vous avez mal à la tête.					
j. Vous prenez le temps de manger.					
k. Vous avez votre compte de sommeil.					
l. Vous êtes souvent malade.					

Analyse des réponses

Additionnez le nombre de points obtenus aux propositions a, c, e, h, i et l d'une part puis aux propositions b, d, f, g, j et k d'autre part, et soustrayez le deuxième résultat au premier.

Si vous avez plus de 10 points, il se peut que vous soyez stressé et que votre corps soit l'objet de «noeuds émotionnels » se manifestant par des foyers douloureux. En médecine chinoise, on estime que l'énergie ne circulant pas bien dans le corps peut

freiner grandement la pratique de méditation. En revanche, une pratique assidue de la méditation peut entraîner une dissolution des noeuds émotionnels.

Par ailleurs, votre hygiène de vie ne semble pas idéale. Il est toujours intéressant d'associer à la méditation une pratique corporelle : faites-vous masser régulièrement afin de relancer la circulation énergétique de votre corps et d'évacuer votre stress ; nagez ou pratiquez un sport doux. La natation est une activité intéressante, car la sensation de fluidité due au contact de l'eau apaise, tandis que le flottement du corps contribue également à la détente.

Si vous avez moins de 5 points, vous semblez à l'aise dans votre corps et respectueux avec lui. La méditation ne peut que vous aider à continuer sur cette voie.

Exercice n°11 • La pensée positive : bien plus que la vie en rose !

Votre confiance en soi et en la vie dépend de votre façon de penser. Apprenez à être maître de vos pensées en adoptant la « pensée positive ». Il ne s'agit pas de vous forcer à voir la vie en rose, mais plutôt de prendre conscience des pensées négatives qui émergent malgré vous pour les transformer en pensées positives. Le but est de ne pas se laisser entraîner dans une spirale pessimiste.

 Emportez ce petit livre avec vous tout au long de votre journée et suivez les consignes ci-dessous.



1. Prenez plusieurs moments dans la journée pour noter les

nombreuses pensées qui affleurent à votre esprit (quand un événement survient, mais aussi lorsque vous êtes dans les transports, que vous attendez quelqu'un, bref, chaque fois que vous avez un peu de temps...). Répartissez-les dans le tableau suivant selon leur teneur (positive ou négative).

2. Lorsque vos pensées sont négatives, réfléchissez pour en trouver une version positive et inscrivez-la en face.

Pensée positive <i>Il va me féliciter pour le dossier que je viens de lui remettre.</i>				
Pensée négative <i>Que va-t-il me reprocher ?</i>				
Situation <i>Mon supérieur hiérarchique veut me voir.</i>				

Commentaire

En entretenant vos pensées négatives, vous vous maintenez dans un état d'esprit qui ne vous aide pas à voir les événements

sous un jour positif. C'est en apprenant à transformer vos habitudes de pensée que vous deviendrez disponible pour recevoir les cadeaux de la vie.

Exercez-vous chaque jour pour que cette nouvelle manière d'être s'installe dans le temps. Vous pouvez par exemple formuler ce que vous souhaitez et non ce dont vous ne voulez plus : lorsque vous vous entendez dire « Je ne veux plus ceci », préférez la version positive « Je veux cela ».

Exercice n°12 • Les mentors

Il y a sûrement des individus qui symbolisent pour vous la sagesse. Mais aviez-vous déjà pensé que vous aussi pouviez représenter cela pour quelqu'un ?

☞ Suivez les consignes ci-dessous.



1. Faites la liste des dix amis, personnalités historiques ou publiques qui incarnent pour vous la sagesse et la grandeur d'âme.

<i>Mon professeur de philo du lycée</i>	<i>Gandhi</i>
1.	4.
2.	5.
3.	6.

2. Faites la liste des personnes qui vous considèrent comme une personne sage et intuitive, qui vous trouvent de bon conseil.

<i>Mon ami Pierre</i>	<i>Ma collègue Myriam</i>
1.	4.
2.	5.
3.	6.

Commentaire

Sachant que vous ne pouvez reconnaître que ce dont vous êtes vous-même porteur, la première liste vous aide à prendre conscience des potentiels infinis de sagesse qui sommeillent en vous. En effet, nous ignorons très souvent nos forces de sagesse, qui ne demandent pourtant qu'à s'épanouir et à s'exprimer au quotidien.

La deuxième liste vous permet de réaliser que vous avez beaucoup plus d'importance pour votre entourage que vous n'osez le penser. Nous nous dévalorisons souvent et n'avons pas forcément conscience de l'importance que nous pouvons avoir dans la vie des gens. Il ne s'agit pas ici de vous surestimer, mais de vous estimer à votre juste valeur. Cette étape est nécessaire pour que la sérénité puisse s'installer en vous.

Exercice n° 13. Les sages ont le sens de l'humour

Terminons cette partie d'introduction par une touche légère. Avez-vous remarqué comme les sages ont le sens de l'humour ? Le dalaï-lama ne se prive pas d'un bon éclat de rire, parfois même en pleine interview. Et vous, avez-vous cette qualité ?



Pour chacune des situations suivantes, cochez la proposition qui vous semble la plus proche de la réaction que vous auriez. Répondez le plus honnêtement possible.



1. Vous arrivez au bureau après être resté coincé dans les transports, et quelqu'un vous taquine.

- a) Vous ne relevez pas la plaisanterie.
- b) Vous riez avec lui : « Enfin quelque chose de sympathique aujourd'hui ! »
- c) Vous bondissez et répliquez sèchement, c'en est trop !

2. Vous avez un rendez-vous important ce matin. Vous foncez sous la douche et tournez le robinet : pas d'eau...

- a) Vous explosez de rage : « Non ! Pas ce matin ! »
- b) Vous éclatez de rire, c'est inattendu et vous allez finalement gagner du temps.
- c) Vous commencez déjà à cogiter avec anxiété à la manière dont vous allez caser un rendez-vous avec le plombier dans votre emploi du temps surchargé.

3. Vous rentrez épuisé de votre journée. Il est tard et votre conjoint vous accueille avec un grand sourire en déclarant : « j'ai bu un verre avec des collègues et je n'ai rien préparé pour le dîner ! »

a) Vous êtes en colère et lui envoyez du tac au tac une réflexion assassine.

b) Vous n'avez pas envie de cuisiner ni de lui demander de le faire. Vous vous faites un sandwich avec les maigres restes du frigo.

c) Vous lui répondez avec le sourire : « Tant mieux ! je sens qu'on va bien manger ce soir... » Et vous allez chercher la liste des restaurants du coin qui font des plats à emporter.

4. Vous êtes pressé et vous composez par inadvertance le numéro de téléphone de quelqu'un d'autre que votre correspondant. Vous tombez sur une amie à qui vous n'avez pas parlé depuis plus d'un an...

a) Vous éclatez spontanément de rire, lui racontez votre erreur et lui dites que vous êtes ravi de l'entendre.

b) Vous lui raccrochez précipitamment au nez.

c) Vous ne savez pas quoi dire. Vous bafouillez, vous vous sentez bête.

5. Vous êtes en vacances entre amis, et on vous taquine dès le petit déjeuner.

a) Vous boudez.

b) Vous répondez agressivement.

c) Vous répliquez avec beaucoup d'humour et faites rire tout le monde.

6. Vous êtes au restaurant, on vous apporte un autre plat que celui que vous avez commandé.

a) Vous riez et acceptez cette situation inattendue.

b) Vous hélez le serveur afin qu'il vienne immédiatement réparer son erreur.

c) Vous n'osez rien dire et mangez votre plat, contrarié.

7. Vous décidez d'aller à une exposition de peinture avec un ami, il insiste pour choisir le lieu. Les oeuvres présentées ne vous plaisent pas. À la sortie :

a) vous êtes soulagé, vous avez souffert en silence.

b) vous le blâmez lourdement.

c) vous en plaisantez avec lui.

8. Vous prenez le métro. Vous êtes tellement dans vos pensées que vous vous trompez de direction. Une fois dans la rame, vous découvrez votre erreur.

a) Vous êtes en colère contre vous-même.

b) Vous riez de votre étourderie et descendez à la prochaine station.

c) La situation vous stresse énormément et vous fait perdre vos moyens, vous êtes prêt à craquer.

9. Vous dînez chez des amis. L'un des convives a une personnalité et un comportement particulièrement antipathiques.

a) Vous prenez la situation avec légèreté : voilà une situation cocasse vous permettant d'étudier un spécimen hors du commun.

b) Impossible de laisser cette personne gâcher la soirée, vous vous confrontez à elle.

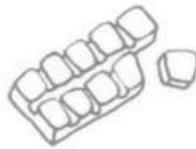
c) Trop poli, vous ne dites rien. Après tout, vous êtes un invité et non l'hôte de ces lieux.

10. Un ami vous prend en photo alors que vous n'êtes pas du tout à votre avantage.

a) Vous explosez, consterné de vous voir si laid.

b) Vous éclatez de rire et taquez votre ami sur ses talents de photographe.

c) Vous ne dites rien, mais vous êtes vexé.



Analyse des réponses

Reportez vos réponses dans le tableau ci-dessous et comptez le nombre de symboles de chaque sorte.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	▲	◇	◇	●	▲	●	▲	◇	●	◇
b	●	●	▲	◇	◇	◇	◇	●	◇	●
c	◇	▲	●	▲	●	▲	●	▲	▲	▲

◇ : _____ ▲ : _____ ● : _____

Si vous avez un maximum de 0, vous n'avez pas du tout le sens de l'humour, vous êtes victime de votre stress et de vos émotions refoulées. Les exercices qui suivent vous seront d'un grand secours pour envisager la vie sous un autre angle.

Si vous avez un maximum de 5, vous n'avez pas trop le sens

de l'humour. Vous semblez tranquille mais ce n'est qu'une apparence, car au fond anxiété et inquiétude sont votre credo. Travaillez votre vision des choses pour alléger votre quotidien.

Si vous avez un maximum de •, vous n'avez pas de souci à vous faire, car votre humour vous sauvera ! Il vous aide déjà à garder votre calme face aux événements désagréables.

Essayez de rire au moins une fois par jour, car le rire et l'humour permettent de prendre du recul et sont de formidables agents antistress. On dit qu'un rire de plusieurs minutes peut amener à un état méditatif profond. Les koans' qui véhiculent des messages de sagesse ne sont d'ailleurs pas dépourvus d'humour.

Bâtir les fondations

« Le bonheur n'est pas au bout du chemin... le bonheur, c'est le chemin. »

Proverbe tibétain

Maintenant que vous avez mieux cerné vos atouts et vos besoins, nous vous proposons d'effectuer une petite mise en condition pour pratiquer la méditation sereinement. Vous commencerez par faire le tri dans votre vie (et dans vos placards !) pour dégager du temps libre et lâcher prise au quotidien.

Vous découvrirez ensuite les quatre piliers de la méditation : la posture, la concentration, la respiration et le vide mental. Nul besoin de techniques sophistiquées, l'art de méditer est dans la simplicité. Cependant, il faut beaucoup de temps et de pratique pour approfondir l'essentiel de la méditation, qui est un trésor pareil à un lotus émergeant de la vase. Une personne non avertie pourrait passer à côté, pensant que la vase ne peut rien renfermer d'aussi beau. Alors réjouissez-vous des vertus qui vont émerger de votre apprentissage, car vous les aurez acquises pour la vie.

Exercice n°14 • Osez prendre du temps pour vous

Toute démarche de méditation va de pair avec le souhait de se rapprocher de soi, ce qui n'est possible qu'en s'accordant plus de temps. Voilà un véritable acte de générosité envers soi-même ! Cela dit, ce n'est pas si facile à mettre en pratique, car vous avez probablement l'impression que vous n'avez jamais assez de temps pour tout faire. Cet exercice va vous permettre de trier vos

différentes activités pour vous dégager du temps.

☞ Suivez les consignes ci-dessous.



1. Faites la liste de toutes vos activités (professionnelles et personnelles).

2. À présent, faites le tri: sélectionnez les cinq activités les plus importantes et épanouissantes pour vous.

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

3. Dans les quinze jours qui viennent, essayez de ne pratiquer que les cinq activités sélectionnées ci-dessus.

4. Au bout de quinze jours, notez vos impressions. Avez-vous

pu vous dégager du temps ? Qu'en avez-vous fait ? Comment vous sentez-vous ?

Commentaire

Il se peut que vous ayez eu du mal à effectuer un tri dans vos activités. Si ce n'était pas difficile, vous auriez sans doute déjà franchi cette étape tout seul. Faire le tri est pourtant indispensable pour se réserver du temps libre. Certaines de vos activités peuvent en effet être remises à plus tard. Le temps qu'il vous reste peut alors être employé à faire autre chose - méditer par exemple - ou être consacré à l'activité dans laquelle vous vous épanouissez le plus.

Exercice n°15 • C'est l'occasion !

La vie nous offre de nombreuses occasions de méditer ou de contempler, apprenez à les saisir !



faites la liste de toutes les situations du quotidien dans lesquelles vous pourriez faire le vide dans votre tête. Tentez d'en trouver une dizaine.



Un voyage en train, l'attente chez le dentiste...

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

6. -----

7. -----

8. -----

9. -----

10. -----

Commentaire

Si vous avez eu du mal à trouver des occasions, voici une liste (non exhaustive !) de moments propices à la méditation ou à la contemplation que la vie offre à chacun : un voyage en transports en commun, une file d'attente au supermarché ou au cinéma, la visite d'un musée, une promenade dans la nature ou dans les rues d'une ville, une salle d'attente, une terrasse de café, l'attente avant un rendez-vous, quelques instants sur son canapé

avant de partir quand on a quelques minutes devant soi, le moment du bain ou de la douche...



Exercice n°16 • *Flying Boogie*

Avant d'expérimenter le vide intérieur à travers la méditation, commencez par faire le vide à l'extérieur. Pour cela, rien de plus facile et symbolique que de se débarrasser du superflu ! Selon les *Flyladies*, l'accumulation matérielle plombe le mental. Nous vous proposons de pratiquer la méthode du Flying Boogie pour ne garder que l'essentiel.



Munissez-vous d'un sac plastique, puis, tout en gardant un œil sur votre montre, suivez les instructions ci-dessous.



1. En un quart d'heure, « liquidez » dix objets inutiles qui encombrent votre maison. Top départ ! Faites la liste des objets dont vous avez décidé de vous débarrasser (attention, il est interdit de changer d'avis !).

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

2. Une fois votre tri effectué, respirez quelques secondes et relisez votre liste : existe-t-il un point commun entre tous ces objets (par exemple une période de votre passé, une personne de votre entourage, etc.) ?

3. Maintenant, mettez TOUS les objets dans un sac-poubelle et allez le jeter.

Commentaire

Se débarrasser d'objets accumulés depuis des années permet de tourner la page sur une période de vie révolue, mais aussi de réaliser que l'on peut vivre sans. Nous nous entourons de nombreuses choses dont la principale fonction est finalement de nous éviter un sentiment de vide existentiel. Elles nous donnent parfois l'illusion d'une présence à nos côtés ou d'un « arrêt » du temps.

Maintenant que vous avez jeté votre sac-poubelle, ne sentez-vous pas un souffle de liberté envahir votre intérieur, votre esprit devenir plus léger ? Et si vous faisiez ce ménage dans tous les autres domaines de votre vie ? Tentez l'expérience, et vous découvrirez comme la vie peut devenir soudain plus simple et plus agréable.

Exercice n°17. Sur la route du lâcher prise

Vous avez commencé à évoluer vers le non-attachement en vous séparant d'objets. Pour poursuivre sur cette voie, il est nécessaire d'expérimenter le lâcher prise.

☞ Suivez attentivement les consignes ci-dessous.



1. Durant la semaine qui vient, essayez de faire face aux petites contrariétés quotidiennes (retard dans les transports en commun, sonnerie de portable inopinée, remarque désagréable d'une collègue, etc.) en lâchant prise au lieu de vous énerver. Commencez par respirer calmement, puis acceptez le fait que vous ne pouvez rien faire à la situation (si c'est le cas bien sûr), et enfin, cherchez une issue positive (un retard dans le métro est par exemple une excellente occasion de finir son livre). N'oubliez pas que battre en retraite n'est pas forcément un signe de lâcheté, mais au contraire parfois de sagesse...

2. Faites le point au bout d'une semaine. Avez-vous réussi à lâcher prise en toutes circonstances ? Y êtes-vous parvenu davantage en fin de semaine, avec un peu d'entraînement ? Que vous a apporté cette expérience ?

Commentaire

Les moyens de transport sont un excellent terrain de jeu pour tester son lâcher prise. La promiscuité, les retards, l'agitation et le bruit sont des éléments stressants qui entraînent des tensions. Si vous décidez que le stress ne vous atteindra pas et que, quoi qu'il arrive, vous resterez calme, vous pourrez expérimenter le lâcher prise avec tout ce que cette nouvelle attitude comporte d'agréable.

Il faut compter une vingtaine de jours environ pour ancrer une nouvelle habitude. Lorsque vous aurez intégré les bienfaits de cette expérience, vous pourrez prolonger l'aventure pendant quinze jours encore.

Exercice n°18 • Choisissez votre lieu de méditation

Après ces exercices préparatoires, entrons de plain-pied dans la pratique. Savez-vous où vous allez méditer ? Choisir son lieu de méditation, c'est s'accorder un espace délimitant la place que l'on souhaite donner à sa pratique. Cette étape est donc aussi importante que la technique ou la régularité.

Si vous avez déjà en tête l'endroit où vous allez méditer, voici un test qui vous permettra de vérifier que le lieu est adéquat puis de l'investir. Si vous ne savez pas encore où vous allez pratiquer, les questions posées vous orienteront pour faire votre choix.

 Répondez par « Oui » ou par « Non » aux questions suivantes.



	Oui	Non
Votre lieu de méditation est-il calme ?		
Êtes-vous le seul à occuper cet endroit dans votre lieu de résidence ?		
Pouvez-vous faire en sorte de ne pas y être dérangé ?		
Votre lieu de méditation reflète-t-il la sérénité que vous souhaitez atteindre ?		
Avez-vous besoin d'une image, d'une fleur ou d'une statuette afin de mieux vous recueillir ?		
Pensez-vous qu'un mur blanc vous suffise en termes de décoration pour cet espace de méditation ?		
Avez-vous déjà choisi un coussin ou une chaise de méditation et quelques objets (bol tibétain ¹ , bougie, etc.) ?		

1. Le bol tibétain est un instrument tibétain ancestral. Il est également appelé « bol chantant », car il produit une vibration particulière lorsqu'on le frotte ou lorsqu'on le heurte.

Commentaire

Si vous avez répondu « Oui » à toutes les questions, vous avez trouvé votre lieu de méditation ! Calme et sans passage, ce lieu est important, car il est représentatif de votre pratique. Votre coussin (ou votre chaise) de méditation sera toujours le même. Vous pouvez aussi choisir un châle que vous porterez systématiquement pour méditer. Vous créerez ainsi un « ancrage mémoriel » : chaque fois que vous vous enveloppez de ce châle, vous vous mettez en condition pour entrer plus vite en méditation. Enfin, vous pouvez, si vous le souhaitez, décorer votre espace de méditation d'objets et d'images qui vous inspirent.

Exercice n° 19 • Choisissez votre posture de méditation

La méditation se pratique le plus souvent assis sur le sol en demi-lotus (voir dessin dans la méthode n° 4 expliquée ci-après),

mais ce n'est pas la seule façon de méditer. Nous vous invitons à découvrir la position qui vous convient le mieux.



Suivez pas A pas les étapes de ces différentes méthodes pour trouver votre position de méditation.

Méthode n° 1



Choisissez une chaise confortable qui vous permette de garder le dos bien droit. Vos pieds doivent être bien à plat sur le sol et vos mains posées sur vos cuisses (paumes vers les cuisses). Vérifiez que vos épaules sont relâchées et que votre dos est droit sans tensions.

Fermez les yeux et ne pensez à rien. Observez votre respiration quelques minutes.

Notez ci-dessous vos ressentis et vos impressions sur cette expérience. Comment vous sentez-vous maintenant ?

Méthode n° 2

Restez debout. Vos pieds sont parallèles bien à plat sur le sol. Vos genoux sont légèrement fléchis, afin de basculer le bassin vers l'avant. Votre dos est droit.

Fermez les yeux et ne pensez à rien. Vos mains reposent sur votre ventre. Observez votre respiration quelques minutes, notamment le va-et-vient de votre ventre.

Notez ci-dessous vos ressentis et vos impressions sur cette expérience. Comment vous sentez-vous maintenant ?

Méthode n° 3

Vous pouvez tenter de méditer allongé. Vos jambes sont parallèles (non croisées). Vos mains sont posées sur votre ventre ou bien le long du corps. Fermez les yeux. Observez votre respiration (de préférence au niveau du ventre). Ne suivez pas vos pensées, seule votre respiration existe à cet instant.

Notez en quoi cette pratique diffère des deux méthodes précédentes.

Méthode n° 4

Pour finir, asseyez-vous sur le sol ou sur un coussin en demilotus comme sur le dessin ci-dessous.



Fermez les yeux. Observez ce que vous ressentez dans votre corps.

Soyez attentif à votre respiration sans la modifier. Ne suivez pas vos pensées. Si vous ne pouvez vous en empêcher, revenez en douceur à votre respiration. Suivez ces consignes quelques minutes.

Notez ci-dessous vos ressentis et vos impressions sur cette expérience. Comment vous sentez-vous maintenant ?

Commentaire

De toutes les postures que vous venez de découvrir, la plus fidèle à la méditation est la dernière (méthode n° 4). En revanche, si vous souffrez du dos ou si votre condition physique fait que cette posture n'est pas confortable pour vous, vous pouvez utiliser une chaise (méthode n° 2). La position allongée (méthode n° 3) est la plus éloignée de l'esprit traditionnel de la

méditation et se rapproche davantage de la relaxation.

Le fait que la méditation se pratique le plus souvent assis permet d'atteindre un état de sérénité à tout moment dans votre vie de tous les jours. Avec de l'entraînement, votre corps sera programmé et vous pourrez en quelques secondes, où que vous soyez, entrer en méditation.

Exercice n° 20 • Le souffle, clé du calme et de la conscience de soi

La pratique de la méditation ne peut se faire sans une bonne maîtrise du souffle. Certains fumeurs parviennent à arrêter beaucoup plus facilement la cigarette en prenant conscience de leur respiration. Sentir l'air frais qui entre en soi et qui donne de la vitalité est un puissant outil de sevrage !



Lisez les phrases ci-dessous et prenez quelques secondes de réflexion avant de cocher celle(s) qui vous correspond(ent).



- Vous ne pensez jamais à votre respiration.
- Vous avez conscience de votre respiration uniquement lorsque vous êtes essoufflé.
- Vous avez conscience de votre respiration uniquement lorsque vous vous endormez.
- Vous avez conscience de votre respiration uniquement lorsque vous êtes angoissé.

- Vous avez conscience de votre respiration uniquement lorsque vous êtes au calme, dans votre canapé par exemple.
- Vous avez conscience de votre respiration uniquement lorsque vous pratiquez un sport.
- Vous évitez de penser à votre respiration, car cela vous angoisse.
- Vous avez conscience de votre respiration régulièrement, principalement dans des moments de pauses (au bureau, ou lorsque vous attendez un moyen de transport par exemple).

Commentaire

La conscience du souffle est une des bases de la méditation. En prêtant attention à votre respiration dans vos activités quotidiennes même les plus anodines, vous vous rapprocherez de vous-même. Ainsi, vous percevrez plus facilement les signes avant-coureurs du stress, car ce dernier entraîne une modification du rythme respiratoire. Vous pourrez alors prendre immédiatement du recul sur la situation.

Exercice n° 21 • Petit journal du souffle

Maintenant que vous avez pris conscience de l'importance du souffle, observez votre respiration de près pendant une journée.



Le matin, glissez cet ouvrage dans votre poche et munissez-vous d'un crayon. Notez toutes les fois où vous avez conscience de votre respiration au cours de la journée. Le petit tableau suivant vous facilitera le travail.



Situation	État de la respiration	Haute ou basse ¹	État émotionnel
<i>Dans le métro</i>	<i>Calme</i>	<i>Haute</i>	<i>Neutre</i>

1. Il s'agit d'observer si votre respiration semble venir du haut du corps (cage thoracique) ou du bas du corps (ventre). Si elle vient du ventre, on parle alors de « respiration ventrale ».

Commentaire

Si vous constatez que votre respiration est souvent haute, cela peut signifier que des émotions sont « bloquées » (elles n'ont pu s'exprimer) ou que vous êtes stressé.

Si votre respiration est plutôt basse de manière générale (soit ventrale), vous êtes certainement dans une période de calme. La respiration ventrale est la respiration des bébés et celle du sommeil, elle « énergise » et recentre. Les personnes qui expriment leurs émotions ont en général une respiration ventrale. Je ne saurais que trop vous conseiller de vous entraîner à la respiration ventrale et, pour ce faire, de passer à l'exercice suivant.

Exercice n° 22 • L'art de respirer

Imaginez un bébé heureux dans son berceau, qui gazouille puis s'endort tranquillement. Sa respiration est ventrale. Nous vous proposons d'expérimenter ce type de respiration s'il n'est pas naturel pour vous.

§ Suivez les étapes proposées ci-dessous et notez en fin d'exercice ce que vous avez ressenti.



- 1.** Allongez-vous sur le sol ou sur un lit. Vos jambes sont décroisées et les paumes de vos mains reposent sur votre ventre.
- 2.** Restez quelques instants à observer votre respiration, respirez naturellement.
- 3.** Inspirez en gonflant votre ventre comme un gros ballon. Soyez doux avec vous-même, ne forcez pas.
- 4.** Expirez en dégonflant le ventre (imaginez que le ballon se dégonfle).
- 5.** Inspirez à nouveau en gonflant votre ventre.
- 6.** Expirez, votre ventre se dégonfle.
- 7.** Inspirez et expirez de cette façon une dizaine de fois, avant

de revenir à une respiration plus naturelle.

8. Notez ci-dessous vos sensations, vos impressions.

Commentaire

Entraînez-vous de la sorte une à deux fois par jour minimum, le matin et le soir par exemple. Il est très agréable d'adopter cette respiration le soir avant de s'endormir, car cela permet de se déconnecter d'une journée stressante. N'hésitez surtout pas à faire cet exercice lorsque vous êtes angoissé et que vous avez un noeud à l'estomac, c'est également un moyen efficace de le faire disparaître.

Lorsque vous vous serez suffisamment entraîné, vous pourrez ajouter une étape : à l'inspiration, bloquez votre respiration quelques secondes ventre gonflé, puis expirez en dégonflant votre ventre.

Exercice n° 23 • Développez vos facultés d'observation

Toujours dans le but d'être davantage conscient de votre respiration, nous vous proposons d'observer celle de votre entourage. Cet exercice vous permettra également de développer votre attention et votre faculté d'observation, apanage de toute personne ayant du recul sur les événements.



Entraînez-vous pendant plusieurs jours à observer la respiration des personnes que vous côtoyez lors de réunions professionnelles ou amicales. Notez vos observations dans le tableau ci-dessous.



Situation	Personne	Type de respiration (haute ou basse, rapide, lente ou profonde)	Émotion probable- ment ressentie par la personne à ce moment-là
<i>Au bureau, lors de la réunion matinale hebdo- madaire</i>	<i>Nathalie, ma collègue</i>	<i>Haute et rapide</i>	<i>Colère non exprimée envers son chef qui lui avait fait une remarque</i>

.../...

Situation	Personne	Type de respiration (haute ou basse, rapide, lente ou profonde)	Émotion probable- ment ressentie par la personne à ce moment-là

Commentaire

Vous avez certainement remarqué que la respiration est un bon indicateur de l'agitation émotionnelle. Une respiration haute et rapide peut ainsi signaler la colère, tandis qu'une respiration lente et profonde traduit plutôt la sérénité.

En observant les autres, vous prendrez également conscience de votre propre système émotionnel.

Exercice_n 24 • Les mandalas

Dans les exercices précédents, vous avez appris à observer votre souffle et à respirer comme un bébé. Abordons maintenant l'étape la plus difficile : calmer votre mental. Les mandalas, « cercles » en sanskrit, peuvent servir de support de méditation. Ces dessins symboliques conduisent, dans les traditions bouddhistes et hindouistes, à un état de sérénité et de paix de l'esprit propice à la transformation spirituelle, que ce soit en les créant ou en les

contemplant. Nous vous proposons de les découvrir de manière agréable et ludique, et de vous familiariser en douceur avec la notion de calme mental.



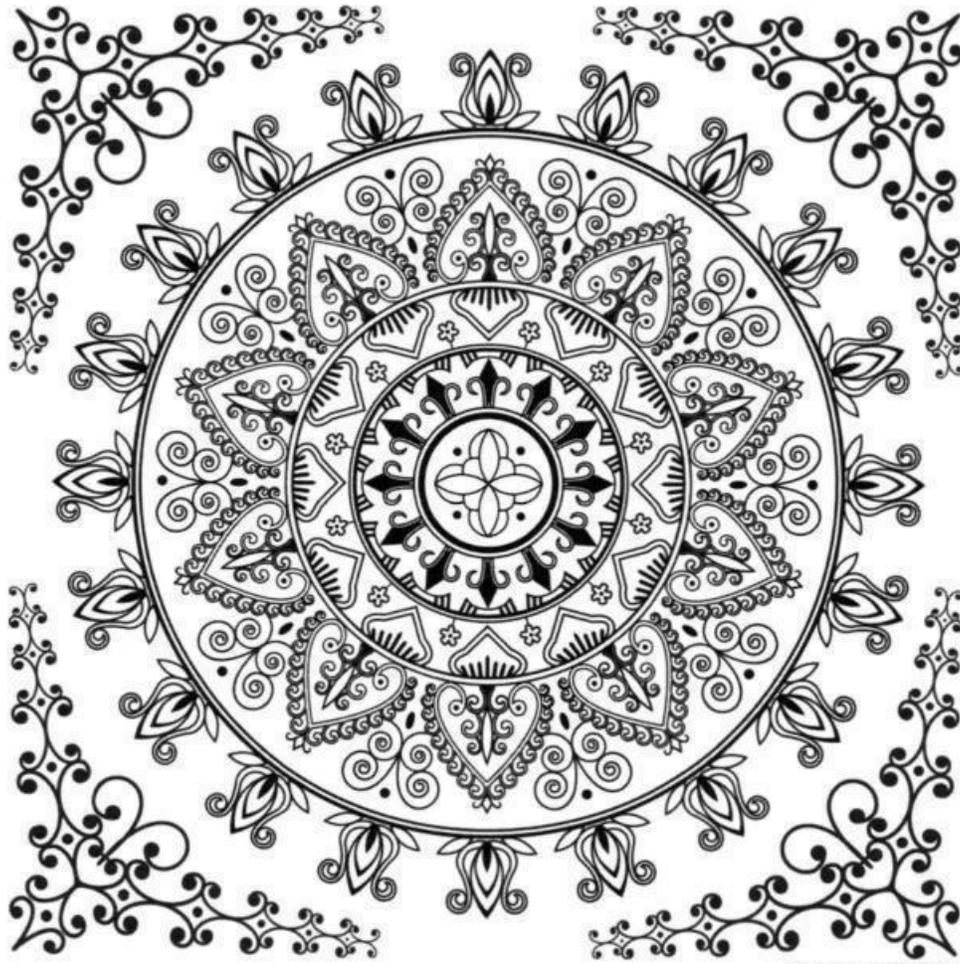
Munissez-vous de crayons de couleur ou de feutres et suivez les étapes proposées ci-dessous.



- 1.** Installez-vous confortablement au calme.
- 2.** Respirez, détendez-vous et faites le vide dans votre tête.
- 3.** Coloriez ce mandala au gré de votre envie.

Commentaire

Cet exercice est particulièrement intéressant à effectuer lorsque vous traversez une période mouvementée, car il facilite le retour à soi et permet de retrouver l'équilibre intérieur. C'est aussi un moyen efficace de comprendre que l'on peut entrer en méditation sans vraiment s'en rendre compte. Durant le coloriage, les idées vagabondent, puis les vagues de pensée se font de plus en plus rares, jusqu'à ce que le mental devienne totalement calme. Si vous n'êtes pas parvenu à ce stade, ne vous inquiétez pas, c'est justement l'objet des exercices qui vont suivre.



© Istockphoto : Kumarworks

Exercice n° 25 • À la lumière d'une bougie

Nous évoquons le fait de « calmer votre mental », mais peut-être n'avez-vous pas conscience qu'il est agité ?



Munissez-vous d'une bougie et d'un cergon et suivez les consignes ci-dessous.



1. Allumez la bougie et asseyez-vous confortablement devant elle.

2. Soyez attentif à votre respiration et laissez-la évoluer naturellement.

3. Posez vos yeux sur la flamme, fixez-la et ne suivez pas les pensées qui pourraient apparaître. Laissez-les traverser votre esprit.

4. Chaque fois que votre esprit vagabonde, ramenez votre attention en douceur sur l'observation de la flamme.

5. Imaginez ensuite que vous devenez cette lumière. Restez ainsi aussi longtemps que vous le désirez.

6. Enfin, notez dans le tableau ci-dessous votre expérience.

	Oui/Non Lesquels ?
Ressentis corporels ou sensations particulières	
Émotions	
Libérations émotionnelles	
Images	
Autres	

Commentaire

Cet exercice vous aide à prendre conscience de la façon dont votre mental s'agite. Cette agitation peut se traduire par diverses sensations corporelles qui vous détournent du calme, par un trouble émotionnel, par des images... Mieux connaître votre mental va vous aider à l'apaiser.

Parfois, des émotions ou des images issues de votre passé peuvent apparaître durant ce genre d'exercices. Ce n'est pas surprenant, car la méditation permet aussi au contenu de l'inconscient de se libérer et de devenir accessible.

Exercice n°26 • Accédez au calme mental

Dans les précédents exercices, vous étiez parfois invité à ne pas suivre vos pensées. Vous avez dû remarquer que ce n'est pas toujours évident...



munissez-vous d'un crayon et installez-vous confortablement. Tout en gardant Mn œil sur une montre ou une horloge, suivez les consignes ci-dessous.



1. Détendez-vous. Soyez attentif à votre respiration quelques instants.

2. Durant les minutes qui suivent, notez chaque pensée qui vous traverse l'esprit.

3. Remarquez comme le simple fait d'écrire vos pensées ralentit le processus. Notez qu'au bout de quelques minutes, vous ne pensez plus à grand-chose. Restez quelques instants à observer ces moments de nonpensées.

4. Notez à présent le nombre de minutes nécessaires pour arriver au calme mental, c'est-à-dire sans pensée aucune. Vous ferez cet exercice chaque jour de la semaine.

	Absence de pensée au bout de...						
	2 min	5 min	10 min	15 min	20 min	30 min	45 min
Lundi							
Mardi							
Mercredi							
Jeudi							
Vendredi							
Samedi							
Dimanche							

5. Lorsque vous arrivez à un état de calme mental, tentez de le maintenir le plus longtemps possible. Ne considérez pas le tableau ci-dessus comme une performance. Cet exercice est un moyen d'aborder le calme mental : dès que vous pouvez lâcher l'horloge et la grille, faites-le !

Commentaire

Cet exercice, comme toute pratique de méditation, nécessite de s'entraîner le plus souvent possible. Avec le temps, vous constaterez que vous réussissez à calmer votre mental de plus en plus tôt et à le maintenir dans cet état de plus en plus longtemps.

Vous remarquerez alors comme il est agréable de ne plus penser. Un conseil, accueillez ces moments quand ils viennent, comme un cadeau, chaque fois que cela vous arrive.

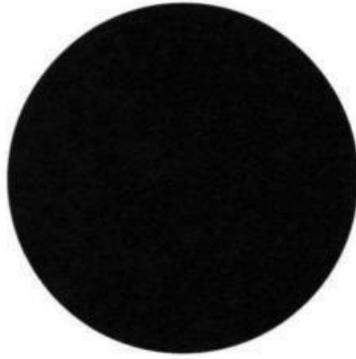
Enfin, ne vous imposez pas des temps de pratique démesurés. À l'aide du tableau ci-dessus, évaluez le temps le plus confortable pour vous (par exemple, 5 minutes), et utilisez-le comme base dans les semaines qui suivent.

Exercice n° 27 • Concentration maximum

L'exercice que nous vous proposons maintenant vous permet à la fois de développer votre concentration et de calmer votre mental. La concentration est une capacité que vous pouvez développer pour la méditation, mais aussi grâce à elle. En méditant régulièrement, vous verrez vos performances professionnelles se développer.

§ Suivez chacune des étapes proposées ci-dessous, puis répondez aux questions posées.





1. Fixez le cercle noir pendant quelques minutes sans suivre aucune de vos pensées.

2. Fermez ensuite les yeux et fixez le point blanc qui apparaît sur l'écran noir de vos paupières closes, aussi longtemps que vous le pouvez, dans le calme mental, sans suivre vos pensées.

3. Lorsque vous ressentez le besoin d'ouvrir les yeux, faites-le.

4. Comment vous sentez-vous à présent ?

5. Qu'avez-vous ressenti pendant cette expérience ?

Commentaire

En regardant le cercle lumineux une fois vos paupières fermées, vous vous préparez, sans le savoir, à un exercice de yoga (voir exercice suivant). Vous constaterez que votre concentration s'améliore progressivement si vous le faites tous

les jours.

Exercice n° 28 • Le centre solaire

Voici un exercice de yoga qui conduit lui aussi à l'apaisement mental. On l'appelle bhrumadhy-drishhti.



Assis sur une chaise ou en demi-lotus sur le sol (voir schéma de la position dans l'exercice n° 19), suivez les consignes ci-dessous en respectant l'ordre proposé.



- 1.** Fermez les yeux et observez votre respiration quelques instants.
- 2.** Focalisez votre attention sur le point qu'on appelle « centre solaire », situé à la racine du nez entre les deux sourcils.
- 3.** Imaginez à cet endroit un merveilleux petit soleil qui réchauffe votre front.
- 4.** Maintenez votre attention sur ce point entre trente secondes et une minute, puis relâchez-la. Recommencez en augmentant progressivement votre temps de concentration.
- 5.** Restez ensuite en méditation (esprit apaisé et corps calme) aussi longtemps que vous le désirez.
- 6.** Notez votre ressenti ci-dessous.

Commentaire

Si vous sentez que votre mental est agité, cet exercice peut vous permettre de retrouver le calme assez rapidement. Vous pouvez vous entraîner chaque jour et faire de cette pratique votre méditation de base. Vous serez ainsi capable de faire taire votre « bla-bla » intérieur pour votre plus grand confort.

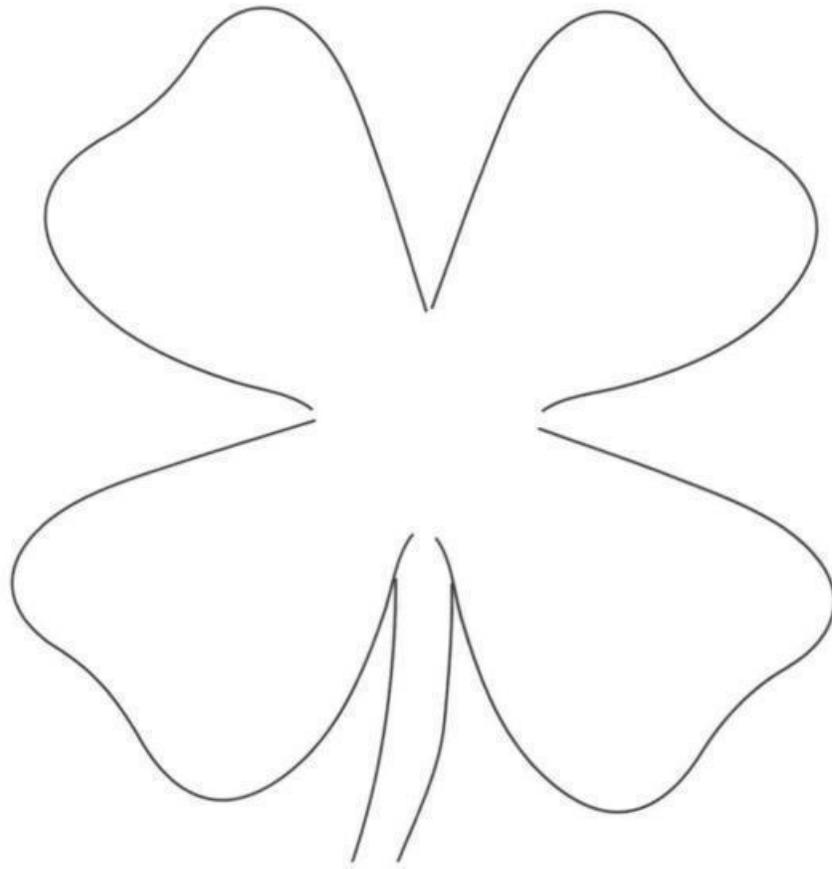
Exercice n° 29 • Épanoui comme un lotus

À ce stade de votre apprentissage, vous avez compris que la pratique de la méditation repose sur quelques critères fondamentaux. Nous vous proposons de vérifier vos connaissances à mi-parcours, avant de partir à la découverte de votre « maître intérieur ».



Notez dans chaque feuille du trèfle ci-dessous les éléments nécessaires à une bonne pratique de méditation.





Commentaire

La méditation de base repose sur quatre points fondamentaux :

- une posture correcte ;
- la concentration ;
- l'observation de la respiration ;
- le vide mental.

Si vous respectez ces quatre éléments, simples mais pourtant essentiels, vous détenez le bagage qu'il vous faut ! Vous pourrez méditer pleinement toute votre vie avec ces bases et expérimenter les merveilleux bienfaits de cette pratique qui vous ouvrira les portes de vous-même.



3



Cheminer vers le maître intérieur

« Ne te fie pas aveuglément aux paroles d'autrui, même celles du Bouddha. Observe ce qui t'apporte personnellement le contentement, la paix et la lucidité : là est ton
Bouddha

Vous voilà arrivé à une nouvelle étape de cet ouvrage, et non la moindre. En vous rapprochant de vous-même chaque jour un peu plus, grâce aux précédents exercices, vous avez découvert des sensations nouvelles et des moyens de vous ressourcer.

Cette troisième partie va vous permettre d'aller à la rencontre de la partie de vous inaltérée et inaltérable qu'on appelle le « maître intérieur ». Ce contact vous aidera à trouver des réponses et à cheminer vers la sérénité et la sagesse.

Exercice ^{n°} 30 • Sur le chemin de la sagesse

La méditation est une voie qui mène à la sagesse. Mais qu'entend-on par ce terme ? Les nombreux courants philosophiques n'ont pas tous la même définition de la sagesse. Dans Les Quatre Accords toltèques' par exemple, les quatre piliers à suivre pour y parvenir sont les suivants :

- avoir une parole impeccable : ne porter aucun jugement sur soi ou sur autrui ;

- ne pas réagir de façon personnelle : être conscient des projections d'autrui sur sa personne ;

- ne faire aucune supposition : oser poser les bonnes questions et exprimer ses désirs clairement ;

- faire de son mieux, afin d'éviter l'autojugement et la culpabilisation.

Tout un programme ! Avant d'en arriver là, voyons quelle est votre définition de la sagesse.



Cochez les phrases qui correspondent pour vous à la sagesse, puis ajoutez en dessous vos propres définitions.



1. Selon vous, une personne sur le chemin de la sagesse :

- a. est bienveillante avec les autres.
- b. fait preuve de patience.
- c. est à l'écoute.
- d. pense que les choses sont noires ou blanches.
- e. ne critique pas.
- f. ne juge pas.
- g. fuit les autres.
- h. est un soutien pour les autres.
- i. se remet en question quand il le faut.
- j. attend que le bonheur vienne de l'extérieur.
- k. est en questionnement.

- l. est continuellement au service des autres.
- m. laisse la place au doute.
- n. est toujours en recherche de connaissance.
- o. ne se pose pas de question.
- p. accepte les autres tels qu'ils sont.
- q. est humble.
- r. a une profonde connaissance d'elle-même.
- s. est dans l'instant présent.
- t. a une grande capacité de réflexion.

2. Vos propres définitions :

Commentaire

Les réponses d, g, j, l et o ne correspondent pas au comportement d'une personne sage. En effet, celle-ci :

- ne peut penser que les choses sont noires ou blanches (réponse d), car elle est justement capable de ne plus tout diviser de manière binaire (noir/blanc, gentil/méchant, bien/mal...);

- ne fuit pas les autres (réponse g), car, lorsque l'on cherche à se rapprocher véritablement de soi, on se rapproche également des autres ;

- n'attend pas que le bonheur vienne de l'extérieur (réponse j), car elle sait que le bonheur ne peut venir des autres ou des possessions matérielles, mais uniquement de la paix intérieure

;

- n'est pas continuellement au service des autres (réponse I) même si elle est disponible (elle n'est pas dans le « sauvetage » continu). La sagesse, c'est aussi le discernement ;

- se pose des questions (réponse o), car ne s'en poser aucune reviendrait à refuser de se remettre en question.

Toutes les autres affirmations sont effectivement autant de définitions de la sagesse, selon la vision de chacun.

Exercice n° 31 • « Très cher moi-même »

Afin de vous familiariser avec l'idée du maître intérieur, voici un exercice facile à mettre en oeuvre et efficace.



Prenez l'habitude de garder près de votre lit un petit carnet et un stylo, puis suivez les consignes cidessous.



1.Le soir, avant de vous endormir, adressez-vous à la partie de vous qui sait tout depuis toujours et pour toujours. Vous n'avez pas à l'imaginer. Pensez simplement à cette partie de vous.

2.Puis dites-vous intérieurement : « Très cher moi-même, fais en sorte que je me souviene de mes rêves. » Cette phrase a son importance. La formulation « Très cher moi-même » est une façon de s'adresser à la partie sage de vous-même avec respect. La suite, « fais en sorte que je me souviene de mes rêves », programme en quelque sorte votre nuit : vous envoyez un message à votre

inconscient.

Si vous vous interrogez sur un point précis de votre vie ou si vous avez une décision à prendre, vous pouvez modifier votre demande : « Très cher moi-même, fais en sorte que grâce à mes rêves, j'obtienne la réponse à ma question. » Vous pouvez également lui dire juste : « Très cher moi-même, je te remercie d'être là. »

3.Endormez-vous.

4.Au matin, notez vos rêves dans votre petit carnet. Dans plusieurs jours, relisez-les et tentez de voir si vos rêves ont un thème commun, s'ils sont récurrents ou bien s'ils ont un lien avec votre vie diurne.

5.Avant de vous lever et de démarrer votre journée, adressez-vous à nouveau à cette partie de sagesse en lui disant : « Très cher moi-même, je te remercie pour cette journée. »

Commentaire

Être en contact harmonieux avec soi-même est essentiel. Cependant il n'est pas toujours facile d'entretenir avec soi une relation de bienveillance, de non jugement, d'acceptation inconditionnelle. L'estime de soi commence par une douce relation avec soi. Vous pouvez dans ce but transformer cet exercice en un petit rituel quotidien bien agréable.

Exercice **32** • Le trésor intérieur

La partie de vous-même inaltérée et inaltérable à laquelle vous vous êtes adressé dans l'exercice précédent est ce que certains

appellent le « maître intérieur ». Peu importe le nom qu'on lui donne, le plus simple est de l'approcher par soi-même.



Munissez-vous d'un stylo et de crayons ou de feutres de couleur. Suivez les consignes ci-dessous une à une.

1. Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux.



2. Soyez attentif à votre respiration pendant plusieurs minutes jusqu'à ce que vous obteniez le calme mental.

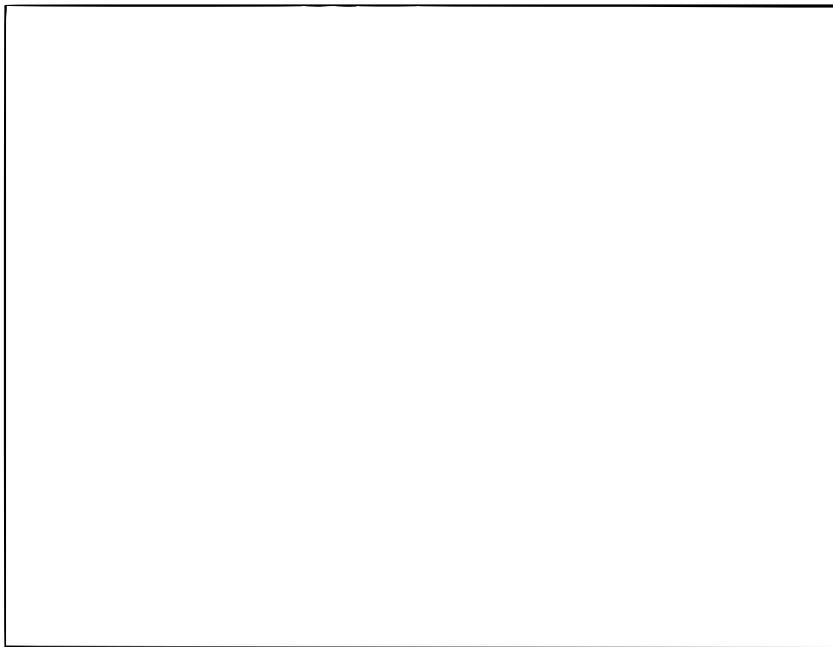
3. À chaque expiration, portez ensuite votre concentration sur votre coeur. Imaginez que vous descendez au plus profond de vous-même. Dites-vous intérieurement : « le me rapproche de cet espace en moi inaltéré et inaltérable. »

4. Laissez venir les sensations et les images sans vous y attacher (souvenez-vous que le méditant est un observateur détaché de son expérience).

5. Une fois que vous vous sentez en contact avec le centre de vous-même, laissez toute sa place à ce contact. Savourez l'instant et restez ainsi aussi longtemps que vous le souhaitez.

6. Puis prenez un stylo et décrivez votre expérience.

7. Munissez-vous de vos crayons de couleur et dessinez votre ressenti. Vous pouvez faire des aplats de couleur ou représenter les images perçues au cours de votre méditation. Nul besoin d'en faire une reproduction fidèle, l'important est de « poser » votre vécu sur le papier.



Commentaire

Cette étape peut vous demander un peu d'entraînement, car il n'est pas habituel d'aller à la rencontre de soi-même. Sachez que plus vous pratiquerez la méditation, plus vous aurez conscience de cet espace inaltéré et inaltérable. Vous en tirerez force et sagesse.

Si vous avez réalisé avec facilité cet exercice, sachez que vous venez de vous faire un fabuleux cadeau. Il est très important de noter en mots et en couleurs votre expérience, afin de mémoriser cet instant et de le transformer en ressource. Ainsi, chaque fois que vous vous sentirez stressé ou happé par des émotions négatives, vous pourrez repenser aux couleurs ci-dessus. De cette façon, vous retrouverez votre équilibre émotionnel ainsi qu'un véritable contact avec vous-même.

Exercice n° 33 • Cap vers le centre !

Notre quotidien est fait de sollicitations constantes qui nous éloignent peu à peu de nous-mêmes. Il est donc important d'apprendre à se recentrer.

§ Dans le plus grand calme et en prenant tout votre temps, suivez les consignes ci-dessous.



1. Asseyez-vous confortablement. Votre dos est droit et vos mains sont sur vos cuisses, paumes vers le ciel.

2. Fermez les yeux et soyez attentif à votre respiration.

3. Des pensées traversent votre esprit, ne les suivez pas.

4. Toujours les yeux clos, rapprochez très lentement vos mains afin de les joindre paume contre paume, doigts vers le haut.

5. Puis restez ainsi paume contre paume pendant plusieurs minutes. Soyez attentif à vos sensations.

6. Décrivez ci-dessous votre expérience.

Commentaire

Le geste de réunion des mains symbolise la réunion des opposés : force et faiblesse ; calme et agitation ; intérieur et extérieur ; bon et mal ; fermeté et douceur... Toutes ces dimensions coexistent en vous. Suivant les événements survenus dans votre quotidien, certaines prennent le pas sur d'autres. Lorsque vos mains se rejoignent, aucune dimension ne prend plus le dessus sur l'autre. Tout en vous est égal et apaisé, vous vous sentez alors unifié. Malheureusement, la vie fait que vous vous « décentrez » régulièrement... mais n'est-ce pas pour mieux vous retrouver ?



Exercice ^{n°} 34 • Face aux contrariétés

Face aux contrariétés quotidiennes impossibles à éviter, vous seul pouvez décider de voir les choses autrement. Personne ne vous impose une manière de pensée, vous pouvez tout à fait vous

entraîner à changer votre vision des choses en toutes circonstances.



Imaginez-vous dans chacune des situations cidessous, puis notez la réaction qui serait la vôtre (ressentis, paroles, actions...).



1. Vous avez rendez-vous avec un ami pour déjeuner, et il vous décommande au dernier moment.

2. On vous vole votre ordinateur portable.

3. Votre chef de service vous colle dans les pattes un nouveau stagiaire que vous devez former.

4. Votre partenaire vous quitte.

Commentaire

Voici quelques pensées que vous auriez pu avoir pour chacune des situations présentées ci-dessus.

1. « Bon, c'est comme ça... Et si c'était une opportunité de flâner au gré de mon envie ? »

2. « J'ai lu quelque part que le plus difficile est de remercier les incidents de la vie, mais que cela apportait de la sérénité au bout d'un certain temps. Voilà l'occasion d'expérimenter ce principe ! »

3. « Si la vie m'offre cette expérience, c'est sûrement pour que j'en tire un apprentissage... »

4. « Et s'il y avait une bonne raison à cette rupture ? Et si quelque chose de mieux m'attendait ailleurs : une autre personne, une autre vie ? »

Ces réponses vous font peut-être sourire, et pourtant, elles représentent les automatismes qu'il serait idéal d'acquérir au quotidien pour faire face aux contrariétés. Changer de cadre de référence est un entraînement laborieux, mais qui apporte une grande libération. Devant chaque difficulté qui surgit dans votre vie, prenez l'habitude de vous poser les questions suivantes : « Et si la vie voulait le meilleur pour moi ? », « Et si cette difficulté était finalement une opportunité de changement, en moi ou dans mon existence ? », « Et si cette difficulté avait un sens que j'ignore encore ? »...

Retournez-vous quelques instants sur votre passé. Sans certains événements dits « négatifs », en seriez-vous là aujourd'hui ?

Exercice n° 35 • Qu'ai-je fait de ce qu'on m'a fait ?

Les événements douloureux et les échecs sont des étapes qui nous font grandir, ils sont comme des petits rochers sur lesquels nous pouvons prendre appui pour avancer dans la vie. Ainsi, les étapes difficiles de votre existence ont fait de vous la belle personne que vous êtes aujourd'hui.

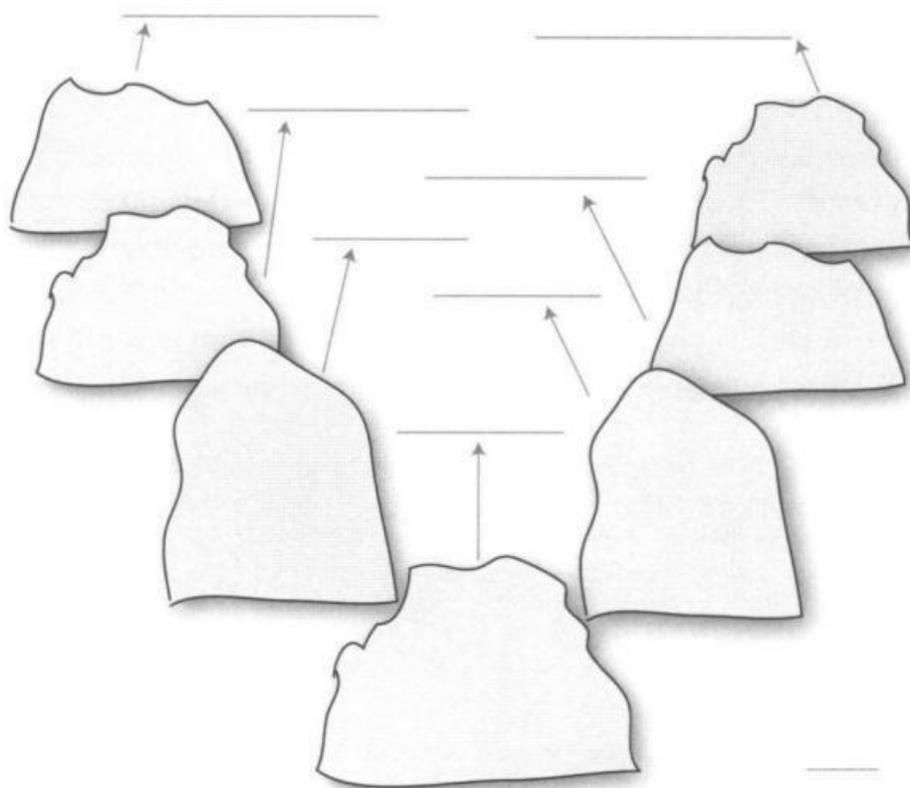
 Prenez le temps de suivre les étapes ci-dessous.



1. Essayez de dresser la liste des événements négatifs et des échecs les plus marquants de votre vie depuis votre naissance par ordre chronologique.

2. Notez chacun de ces événements dans les petits rochers du schéma cidessous et indiquez au bout des flèches leurs

conséquences positives à long terme.



Commentaire

« Qu'ai-je fait de ce qu'on m'a fait ? » Voilà une formidable façon de ne plus être victime de son passé et de dire adieu à ses regrets ! Ce recadrage vous aide à transformer vos échecs en apprentissages positifs et à lâcher prise vis-à-vis du passé. Ainsi, vous l'acceptez et devenez plus serein'.

Si vous avez eu des difficultés à trouver des conséquences positives à un échec, c'est que vous êtes peut-être encore sous le coup de l'émotion et que vous n'avez pas pris le recul nécessaire. Il vous faudra alors du temps. Pourquoi ne pas trouver un professionnel pour vous aider ? Vous pouvez aussi lire avec profit les ouvrages de Boris Cyrulnikz sur la résilience.

Exercice n° 36 • Ouvrez-vous à la vie !

Nous vous proposons maintenant d'aller plus loin et de

travailler l'acceptation des petits désagréments du quotidien. Cela peut paraître simple, et pourtant, cela demande de l'entraînement. Durant vos journées, vous serez amené à vivre des situations plus ou moins agréables. Nous vous en proposons quelques-unes, mais vous pourrez ensuite compléter la liste.

 Gardez ce livre sur vous ainsi qu'un crayon durant plusieurs jours, et suivez les consignes ci-dessous.



Cochez la case « Oui » dès que vous avez su accepter intérieurement ou verbalement une situation imprévue. Pour savoir si vous l'avez pleinement accepté, soyez attentif à votre ressenti (du soulagement par exemple) et à vos pensées (« c'est comme ça, je n'y peux rien »). Si votre situation n'apparaît pas dans la liste proposée, ajoutez une ligne au tableau.

Situation	Oui
C'est la grève dans les transports.	
Quelqu'un vous bouscule dans la rue.	
Il y a la queue au guichet.	
Un collaborateur que vous n'aimez pas beaucoup vous invite à déjeuner.	
Il pleut.	
Votre proposition n'a pas été acceptée.	
Il n'y a plus de places disponibles.	
Vous découvrez que quelqu'un que vous appréciez ne vous aime pas.	

Commentaire

Certes, ces situations sont plutôt désagréables, surtout lorsqu'elles s'accroissent dans la même journée, mais elles ne sont pas dramatiques. Le fait de dire « oui » intérieurement aux événements vous entraîne à accepter la vie. Avec le temps, vous découvrirez que vous n'êtes plus aussi contrarié qu'auparavant au quotidien. Dire « oui » à la vie dans des moments d'adversité vous oblige à vous tourner vers une valeur sûre : votre dimension intérieure, cet espace en vous inaltéré et inaltérable.

Exercice n° 37 • Adieu contrariétés !

Il est normal que vous ne parveniez pas systématiquement à accepter le lot de contrariétés et de petits soucis que la vie vous amène. Pour ne pas crouler sous le poids de ces désagréments, pratiquez régulièrement la méditation suivante.



..... .. Munissez-vous d'un crayon et installez-vous pour méditer.



1.Prenez quelques respirations profondes.

2.Faites la liste de tout ce qui, actuellement, vous pose problème ou vous perturbe.

3.Fermez les yeux et imaginez que vous méditez face à une rivière.

4.Imaginez-vous en train de mettre tout ce qui vous pèse dans un sac solide.

5.Fermez le sac et, dans un grand soupir, jetez-le à la rivière.

6.Regardez le sac s'éloigner, emporté par le courant.

7. Restez ainsi quelques instants, sentez comme il est agréable de vous être libéré de ce poids.

8. Lorsque vous sortez de votre méditation, notez votre ressenti ci-dessous.

Commentaire

Délesté de vos soucis, vous vous sentez plus léger. Vous allez pouvoir accueillir du nouveau et récupérer de l'énergie. Cette méditation favorise également la vitalité : elle agit à divers niveaux de votre être, et ses bénéfices sont visibles dans le temps.

Il est aussi possible de pratiquer cette méditation chaque soir afin de clore la journée. De cette manière, vous vous endormez le coeur plus léger, et votre inconscient peut faire le reste du travail pendant la nuit. Au fil des jours, vous remarquerez que vous lâchez prise plus vite et que vos nuits sont plus calmes.

Exercice **38** • L'art du juste milieu

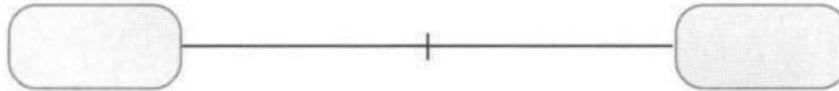
Nous avons tendance à réagir de manière binaire (« tout va bien » ou « tout va mal »), alors qu'il est possible de trouver l'équilibre émotionnel, le juste milieu.



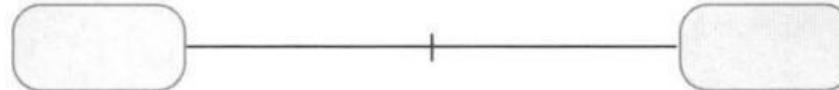
Décrivez une situation dans laquelle vous ne vous sentez pas bien, puis remplissez les bulles avec les émotions opposées et situez-vous.



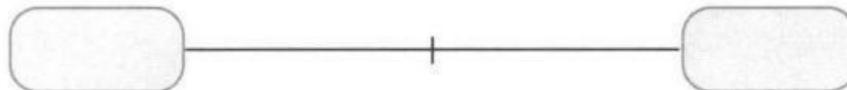
Situation : _____



Situation : _____



Situation : _____



Réfléchissez à présent à la façon dont vous pourriez rapprocher votre curseur du centre pour chacune des situations évoquées ci-dessus. (Dans l'exemple donné, vous pourriez réfléchir à un

moment de joie et méditer quelques instants sur ce sentiment pour vous éloigner du pôle « tristesse ».)

Commentaire

Chaque fois que vous êtes proche d'un extrême, pensez à l'extrême opposé (ou méditez sur le sujet) et vous trouverez le juste équilibre. La vie nous apporte notre lot d'événements plus ou moins perturbants. Il est donc fréquent de basculer dans des sentiments extrêmes. Cet exercice permet d'« alchimiser » les émotions et de trouver, de soi-même, le juste milieu. C'est un entraînement de chaque instant qui vous apportera beaucoup de bienfaits. Avec le temps, vous pourrez être fier d'avoir trouvé le juste milieu. N'est-ce pas le début de la sagesse ?

Exercice ⁿ 39 • *Koan zen*

Avant de clore cette partie, faisons un petit détour par les koans. Ces courtes phrases contenant un paradoxe de sagesse sont utilisées dans le bouddhisme zen depuis le 1^{er} siècle et permettent de suggérer ce qui ne peut être dit. Partez à la conquête de ces petites merveilles mystérieuses.

 Installez-vous en position de méditation, calmez votre mental et suivez les indications ci-dessous.



1. Que vous évoquent les koans suivants ? Prenez quelques minutes pour réfléchir à chaque koan, dans le calme.

« Quel bruit fait le battement d'une seule main
? »

« Sur le zafu' personne, sous le zafu pas de sol.
»

« Le soleil de midi ne fait pas d'ombre. »

« Lorsqu'il n'y a plus rien à faire, que faites-vous ?
»

quel bruit fait un arbre qui s'écroule dans une forêt
? »

L'homme regarde la fleur, la fleur sourit. »

2. À présent, méditez avec un de ces koans en tête (choisissez

celui qui vous inspire le plus).

3. qu'avez-vous noté comme changements éventuels dans votre méditation lorsque vous utilisez ce support ?

Commentaire

La réflexion sur un koan, fantastique support de méditation, peut entraîner des états méditatifs pouvant déclencher des éveils. Le paradoxe ou l'absurde que recèle ce message nous oblige à nous « déconnecter » du mode de pensée toujours identique que nous employons habituellement et stoppe le fonctionnement analytique qui nous empêche parfois de trouver la paix intérieure.

Exercice n° 40 • Autoévaluation

Après une quarantaine d'exercices et un peu du temps consacré à la pratique, vous avez certainement remarqué que des changements psychologiques et physiologiques s'opèrent en vous. Quels sont-ils ?



Dans le tableau suivant, cochez les bienfaits que vous ressentez depuis que vous avez commencé à effectuer les exercices de cet ouvrage.



Diminution de la colère et de l'agressivité	
Meilleure gestion des émotions	
Plus de recul sur les événements stressants	
Moins de dépendance (réduction de la consommation de cigarettes, d'alcool, de sucreries, etc.)	
Sentiment de calme et de bien-être	
Diminution des rythmes cardiaque et respiratoire	
Diminution de la tension musculaire	
Réduction du stress et de l'anxiété	

.../..

Concentration et attention plus soutenues	
Amélioration des fonctions cognitives (réflexion, pensée)	
Moindre tendance à la somatisation	
Empathie grandissante	
Ruminations négatives moins fréquentes	
Sentiment de bonheur développé	
Vision plus positive des choses	

Commentaire

Si, sur ces 15 items, vous en avez coché 5 (ou plus), alors vous pouvez être satisfait Félicitez-vous de votre assiduité, car vous n'avez pas acquis ces bienfaits sans rien faire. Pour en arriver là, vous avez certainement pratiqué la méditation chaque jour et adopté quelques changements dans votre vie quotidienne.

Si vous regardez de plus près ce tableau, vous verrez que chaque item est très important. Je serais tentée d'ajouter que si vous n'avez coché ne serait-ce qu'une seule case, c'est déjà fantastique !



4



Aller plus haut

Vous voilà arrivé à la dernière étape de cet ouvrage. Durant votre parcours, vous vous êtes familiarisé avec la méditation. Vous allez maintenant « aller plus haut » et faire de votre pratique, un art. Vous allez découvrir que la méditation peut développer la créativité. Ainsi, vous comprendrez mieux pourquoi, dans les temples orientaux, méditation et art se côtoient.

Vous allez également rendre ludique votre pratique en découvrant le plaisir de la contemplation, de la poésie et de la visualisation. Puis vous diffuserez votre sérénité autour de vous pour le plus grand bonheur de tous.

Les exercices suivants vont certainement faire partie de votre quotidien. Ils sont source de bien-être et de paix. Vous pouvez au début suivre l'ordre proposé, pour ensuite pratiquer l'exercice de votre choix selon votre envie du moment. Bienvenue dans le monde du calme et de la beauté

Exercice n°41 • Face à la beauté

Nous n'avons pas encore évoqué la contemplation, qui est un acte de méditation méconnu. C'est bien dommage, car elle permet de ressentir de la gratitude face à la beauté du monde.

☞ Suivez une à une les étapes proposées ci-dessous.



1. Allez dans un musée ou partez en promenade dans la nature. Asseyezvous devant un tableau, un arbre, une fleur, etc., que vous trouvez particulièrement beau, qui vous touche. Faites le vide

mental, ne suivez pas vos pensées.

2. Notez tout ce que vous ressentez émotionnellement et physiquement quand vous contemplez cet objet.

3. Imaginez que cet objet est plein d'énergie et que cette énergie vient jusqu'à vous et enveloppe votre corps. Laissez-vous imprégner par la beauté. Notez ce que vous ressentez.

4. Vous ne faites plus qu'un avec l'oeuvre d'art ou l'oeuvre de la nature. Restez ainsi dans un vide mental absolu, en totale connexion avec l'objet. Continuez à contempler cette beauté et savourez...

Commentaire

La contemplation est une façon de porter un regard bienveillant et reconnaissant sur le monde qui nous entoure. Elle procure une sensation de bien-être et de communion avec la

beauté. Les personnes sensibles à la beauté artistique ressentent plus facilement cette très belle émotion, bienvenue dans la pratique de la méditation. Beaucoup d'artistes pensent d'ailleurs que la beauté élève l'âme.

Exercice n° 42 • Poète en herbe

Les poètes sont de grands contemplatifs. Ils ont la capacité d'être touchés par la beauté du monde et de transcender ce qu'ils voient. Leurs hommages rendus en rimes ou en prose peuvent être perçus comme de véritables méditations guidées.



Pour goûter la saveur de l'instant présent et donc l'essence de Ici méditation, »unissez-vous d'un crayon et suivez les étapes ci-dessous.



Première expérience

1. Au moins une fois par jour, arrêtez-vous sur quelque chose de beau : un rayon de soleil entre les nuages, le sourire d'un enfant, une fleur, la beauté d'une personne...

2. En fin de journée, notez en rimes ou en prose deux à trois lignes sur cette beauté qui vous a touché.

3. Relisez ces lignes et remarquez comme chaque fois cet éloge de la beauté correspond à un instant suspendu dans le temps. Au moment où vous étiez touché par la beauté, plus rien n'existait : ni passé ni futur, juste l'instant...

Deuxième expérience

1. Promenez-vous dans la nature.

2. Regardez ce qui vous entoure, laissez-vous imprégner, ne pensez à rien d'autre, soyez réceptif, les sens en éveil, ressentez pleinement.

3. À présent, notez quelques phrases. Si vous vous sentez en verve, vous pouvez tenter d'écrire un petit poème.

Commentaire

Poésie et pleine conscience s'entendent particulièrement bien. Avez-vous remarqué comme vous avez su savourer l'instant ? Vous avez aussi découvert comme il est agréable de noter en quelques mots un instant magique, des moments de beauté, des

secondes de grâce. N'est-ce pas tout simplement cela le bonheur ?

Exercice n° 43 • La méditation du pissenlit

Nous vous proposons maintenant d'expérimenter une méditation tournée vers l'extérieur, une méditation du don. Vous remarquerez combien il est agréable de dédier votre pratique au monde entier, de diffuser ses bienfaits.



Suivez chaque étape proposée ci-dessous en 9 prenant le plus de plaisir possible.



1. Inscrivez sept qualités humaines que vous souhaitez offrir à tous les Terriens.

La compassion

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----
7. -----

2. Installez-vous confortablement. Sans suivre vos pensées, imaginez une fleur de pissenlit, cette fleur légère et blanche sur

laquelle les enfants aiment souffler.

Imaginez que chaque graine est une des qualités humaines que vous avez notées ci-dessus. Visualisez chaque graine qui s'illumine, chargée de la qualité. Imaginez que vous soufflez sur la fleur et que les graines flottent dans le vent, diffusant leurs bienfaits vers tous les êtres vivants de la planète.

Restez quelques instants en méditation, en suivant mentalement la diffusion des graines porteuses de bienfaits.

3. Décrivez ci-dessous votre expérience.

Commentaire

Cette méditation procure en général une grande satisfaction. Cependant, elle ne peut se réaliser pleinement qu'une fois que vous serez apaisé, lorsque vous vous serez suffisamment découvert et rapproché de vous-même. Vous serez alors prêt à donner véritablement, à effectuer un don sincère, gratuit.

Je vous invite à renouveler cette expérience autant de fois que vous le souhaitez, car nous ne savons pas où vont nos pensées... Et si elles arrivaient à bon port ?

Exercice n° 44 • Un bouddha dans le métro

Vous avez à présent une certaine pratique vous permettant de pousser plus loin l'expérience de la méditation. Nous vous proposons ici de méditer dans un lieu que vous n'auriez peut-être

pas cru propice à cette pratique.



Lisez les étapes ci-dessous et retenez-les bien, afin de ne pas avoir besoin de vous référer à cet ouvrage au moment de faire votre expérience (prenez-le quand même avec vous au cas où).



- 1.** Prenez le métro un jour où vous n'êtes pas particulièrement pressé.
- 2.** Trouvez une place confortable dans un wagon.
- 3.** Gardez les yeux ouverts et fixez un point en contrebas (pour ne pas gêner la personne qui pourrait se trouver en face de vous).
- 4.** Commencez votre pratique habituelle en étant attentif à votre respiration et en essayant d'obtenir le calme mental.
- 5.** Approfondissez votre sérénité à chaque expiration. Remarquez ce qui se passe en vous.
- 6.** Puis adressez des pensées de bienveillance à toutes les personnes présentes dans le wagon.
- 7.** Imaginez que vous rayonnez d'une très belle lumière et que le wagon entier est illuminé par votre méditation.
- 8.** De retour chez vous, décrivez votre expérience (ressentis,

pensées, croyances limitantes, facilités et difficultés).

Commentaire

Comment vous sentez-vous après cette expérience ? Quelle image avez-vous de vous-même ? Il se peut que vous soyez content de vous, comme si vous aviez réalisé quelque chose d'important, un acte de générosité. Vous pouvez être fier de vous, car vous venez de faire une expérience fondamentale, pour vous et pour les autres. Alors n'hésitez pas à faire régulièrement ce cadeau au monde.

Exercice n° 45 • La méditation en couple

À présent que vous vous êtes familiarisé avec la pratique, nous vous proposons d'élargir votre champ d'expérience. On a pour habitude d'associer méditation et solitude, or il est également possible de faire de très belles expériences à deux. Commencez par faire le point sur votre couple.

§ Répondez le plus sincèrement possible aux questions suivantes.



		Oui	Non
1	Votre couple est-il fondé sur une relation de confiance ?		
2	Votre partenaire est-il sensible aux démarches de découverte de soi ?		
3	Votre partenaire pratique-t-il une discipline comme le yoga, le qi gong ou le taï chi chuan ?		
4	Votre couple traverse-t-il une période difficile ?		
5	La colère, la tristesse ou toute autre émotion négative sont-elles très souvent présentes au sein de votre couple ?		
6	Partagez-vous peu de chose avec votre conjoint ?		
7	Éprouvez-vous le besoin de vous rapprocher de votre conjoint ?		
8	La confiance réciproque semble-t-elle disparaître avec le temps ?		
9	Votre couple est-il solide ?		

.../...

		Oui	Non
10	Des peurs semblent-elles parfois troubler l'harmonie de votre couple ?		
11	Souhaitez-vous aller plus loin dans le partage avec votre partenaire ?		
12	La communication est-elle fluide dans votre couple ?		
13	Avez-vous des activités totalement opposées ?		

Analyse des réponses

Si vous avez plutôt répondu « Oui » aux questions 1, 2, 3, 9, 11 et 12, vous avez le bonheur de vivre un couple harmonieux et complice. La méditation à deux devrait vous permettre de partager une intimité différente. En expérimentant une autre façon de communiquer et de partager, vous aurez certainement la sensation de découvrir encore un peu plus votre partenaire.

Si vous avez plutôt répondu « Oui » aux questions 4, 5, 6, 7, 8, 10 et 13, des blocages minent votre couple. La méditation avec votre partenaire peut vous aider à les dépasser. Parfois, la parole envenime la situation et on ne sait plus comment communiquer avec l'autre. La méditation en couple va vous permettre d'apaiser les passions, de partager un moment de calme avec votre partenaire, d'être chacun présent à l'autre tout en restant relié à soi-même. Après une méditation ensemble, vous pourrez parler, vous rapprocher et dépasser les turbulences (envisagez ces dernières comme des réajustements qui permettent d'aller plus loin ensemble).

Exercice n° 46 • Un couple en paix

Voici maintenant un exercice de méditation à pratiquer à deux. Vous allez ainsi vous octroyer un moment de partage intense avec votre partenaire.



Installez-vous en tailleur ou sur une chaise face à votre partenaire et suivez tous les deux les consignes ci-dessous.

1. Les yeux clos, soyez attentif à votre respiration.



2. Permettez à la paix de s'installer profondément en vous.

3. Imaginez que vos portes intérieures s'ouvrent pour capter

l'énergie de votre partenaire.

4. Imaginez que votre cœur rayonne d'amour envers lui.

5. Restez l'un et l'autre dans ce « donner-recevoir », dans le silence de cette méditation et ressentez.

6. Sortez de votre méditation quand vous le souhaitez.

7. Offrez-vous un temps de parole afin de partager votre ressenti, votre expérience.

8. Notez ci-dessous ce qui a été important pour chacun de vous dans cette méditation à deux.

Pour vous :

Pour votre partenaire :

Commentaire

Ce type de méditation peut vous aider à pacifier certaines émotions perturbatrices au sein de votre couple ou bien à vous rapprocher l'un de l'autre. C'est une formidable opportunité d'évoluer ensemble. N'hésitez pas à renouveler l'expérience quand vous le souhaitez.

Vous constaterez que la méditation à deux vous permet de

mieux communiquer, d'installer ou de réinstaller un climat de confiance entre vous et de partager à un autre niveau de conscience. Votre couple pourra ainsi évoluer vers davantage de paix intérieure.

Exercice n°47 • Plus haut !

À ce stade de l'ouvrage, vous avez sûrement remarqué que lorsque vous pratiquez la méditation, vous vous sentez plein d'énergie, plus dynamique, plus joyeux. Sachez que vous pouvez rester dans cet état énergétique que nous appellerons « en énergie haute » en dehors de votre pratique.



Pour chaque proposition, cochez la colonne « Oui » ou « Non ».



	Oui	Non
La musique que vous écoutez suscite en vous des sentiments élevés.		
Vous vous endormez en ayant de la gratitude pour la journée passée.		
Vous vous endormez en pensant à quelque chose de beau.		
Vous vous éveillez le matin en pensant : « Chouette, encore une nouvelle journée pleine de surprises ! »		
Vous avez décoré votre appartement ou votre chambre avec de beaux objets qui vous inspirent du recueillement.		
Vous privilégiez les amis généreux et profonds.		
Vous tentez d'être altruiste chaque jour.		
Vous chassez les pensées négatives lorsqu'elles apparaissent.		
Vous évitez les propos critiques.		
Vous lisez fréquemment des livres sur la sagesse.		

Analyse des réponses

Si vous avez coché moins de 4 fois la case « Oui », vous avez du mal à vous souvenir des apprentissages et à les adopter. Durant cet exercice, vous vous êtes certainement dit « mais je le sais ! » et constaté que vous ne mettiez pas tout en pratique. Persévérez ! Ce tableau vous rappelle les nouvelles habitudes qu'il serait bon d'intégrer au quotidien.

Si vous avez coché entre 5 et 8 fois la case « Oui », vous avez des ressources à votre disposition et vous savez aller vers ce qui vous fait du bien, mais cela n'est pas suffisant. Vous risquez de vous essouffler sur la durée. Relisez les propositions du tableau et mettez en pratique celles qui vous manquent.

Si vous avez coché plus de 7 fois la case « Oui », vous êtes particulièrement en énergie haute, optimiste et dynamique. Vous faites preuve de créativité face aux problèmes, vous vous sentez

connecté aux autres, et les choses semblent s'organiser positivement autour de vous. Il se peut également que votre intuition se développe, que vous soyez plus à l'écoute de votre petite voix intérieure. La pratique régulière de la méditation permet de maintenir ce niveau de conscience dans la durée. Alors n'hésitez surtout pas à réorganiser votre quotidien pour lui laisser davantage de place.

Exercice n°48 • Votre *stupa* intérieur

Un *stupa*' est une structure architecturale bouddhiste contenant des reliques ou des objets ayant appartenu à Bouddha. Vous allez créer votre *stupa* symbolique vous permettant de donner forme à votre expérience de méditation.

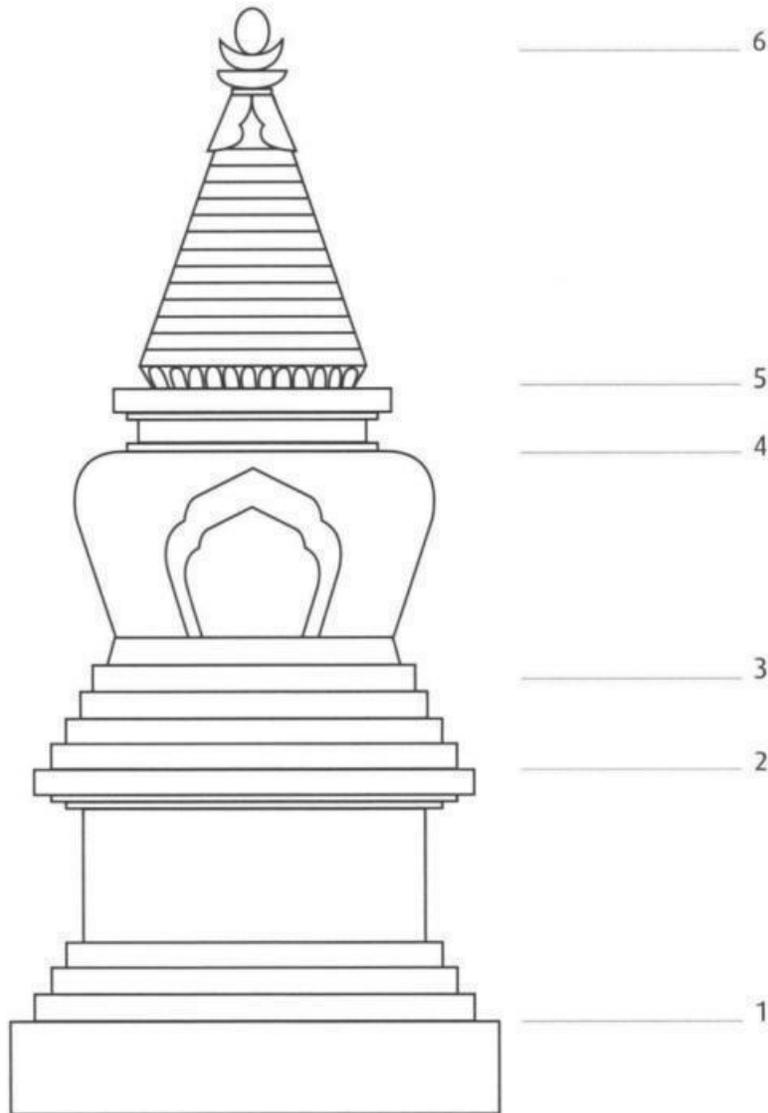
§ Pratiquez quelques minutes de méditation, puis remplissez chaque étage de votre *stupa*.



- 1.** Au niveau du chiffre 1, notez ce qui constitue pour vous la base de la pratique de méditation.
- 2.** Au niveau du chiffre 2, notez ce qui vous permet de garder le lien avec votre pratique, c'est-à-dire de méditer régulièrement.
- 3.** Au niveau du chiffre 3, notez ce que vous a apporté la méditation.
- 4.** Au niveau du chiffre 4, notez l'attitude que vous avez développée grâce à la méditation.

5. Au niveau du chiffre 5, notez la qualité que vous avez développée avec votre pratique.

6. Au niveau du chiffre 6, notez ce à quoi vous vous sentez connecté depuis que vous pratiquez régulièrement.



Commentaire

Construites suivant un symbolisme complexe et très précis, les stupa sont la représentation de l'Esprit Saint de Bouddha.

En créant votre stupa, vous gardez sous les yeux l'essentiel. Ainsi, vous allez pouvoir cheminer encore plus loin. Vous

pouvez méditer sur votre stupa, le dessiner ou bien le sculpter. Prenez soin de lui, car il résume tout votre apprentissage et incarne votre relation à la méditation.

Exercice n° 49 • Testez votre « zénitude »

Vous voilà bientôt arrivé au bout de ce voyage intérieur. Nous vous proposons de faire le point sur votre situation : gestion du stress, capacité à se concentrer, conscience du corps et de soi-même... Où en êtes-vous ?

Cochez les cases qui correspondent le mieux à votre situation pour chacune des propositions ci-dessous.



	Oui	Non
Dans la rue, vous prenez votre temps.		
Vous arrivez à l'heure et calmement à vos rendez-vous.		
Vous dormez bien.		
Vous êtes conscient de votre respiration.		
Votre corps est détendu.		
Vous remarquez que, souvent, votre mental est calme.		
Vous mangez en ayant conscience de chaque bouchée.		

.../...

	Oui	Non
Vous mangez lentement.		
Vous prenez le temps de faire les choses.		
Votre devise : « Chaque instant est unique. »		
Votre plainte la plus fréquente : « Si je pouvais être encore plus zen ! »		
Vous avez des amis de qualité.		
Vous avez un ou plusieurs animaux de compagnie.		
Vous avez un ou des hobbies.		

Analyse des réponses

Si vous avez coché moins de 4 fois la case « Oui », c'est surprenant ! Avez-vous fait sérieusement tous les exercices de ce petit livre ? Demandez-vous quelles sont les dimensions qui n'ont pas été assez approfondies et reprenez les exercices concernés.

Si vous avez coché entre 5 et 8 fois la case « Oui », interrogez-vous sur les points qui sont encore à développer. Gardez le cap, car vous êtes sur la bonne voie. Peut-être y a-t-il encore quelques petites modifications à intégrer à votre vie pour parvenir à plus de quiétude au quotidien...

Si vous avez coché plus de 10 fois la case « Oui », vous surfez sur la vague de la sagesse ! Vous avez pris conscience que votre vie devait être réaménagée, et vous êtes en mesure de conserver un état propice à la méditation. Restez vigilant, car les vieux réflexes reviennent parfois lorsqu'on s'y attend le moins, et surtout, pratiquez chaque jour!

Quoi qu'il en soit, relisez les réponses que vous aviez données à l'exercice n° 4 et comparez-les à celles que vous venez de fournir. Vous pourrez ainsi évaluer le chemin parcouru.

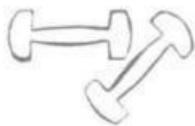
Exercice n° 50 • Merci la vie¹ !

1. Exercice inspiré par r Le pouvoir de la gratitude >, Et si la vie voulait le meilleur pour nous ?, de Nicole Aknin et Jacques Schecroun, Presses de la Renaissance, 2010.

Finissons ce parcours par la plus belle des attitudes : la gratitude. Cette prière qui n'appartient à aucune religion est juste un hommage à la vie. Pourquoi ne pas en faire une pratique de méditation quotidienne ?



Piochez dans la liste d'actions ci-dessous des moyens d'exprimer votre gratitude. Commencez de préférence le matin, puis petit à petit, transformez cette pratique en habitude. Évaluez sur une échelle de 1 (très facile) t 5 (très difficile) le degré de difficulté de chaque action proposée.



Action	Niveau de difficulté
Au réveil, remerciez l'Univers d'être dans un lit douillet et chaud.	
Au petit déjeuner (puis à chaque repas), remerciez la vie pour ce délicieux repas.	
Lorsque vous sortez, remerciez l'air, le ciel et le soleil d'exister.	
Lorsque vous êtes entre amis, remerciez la vie pour avoir ces amis-là.	
Lorsque vous êtes en présence d'une personne que vous n'aimez pas, ayez de la gratitude envers elle, car vous pouvez apprendre la compassion.	

.../...

Action	Niveau de difficulté
Lorsque vous ratez votre bus, remerciez le chauffeur, car vous ne savez pas encore ce qui va se présenter.	
Remerciez chaque dissonance de votre quotidien pour ce qu'elle peut vous faire découvrir.	
De manière générale, ayez de la gratitude pour votre parcours de vie.	
Lors d'un décès, ayez de la gratitude pour tout ce que la personne disparue vous a apporté.	

Commentaire

Les premières propositions sont sûrement plus faciles à appliquer que les dernières. Revenons donc sur chacune d'entre elles.

Avoir de la gratitude envers le confort, la nature, vos amis ou le chauffeur du bus que vous ratez vous permet de vous familiariser avec cette pratique de reconnaissance. Vous reprenez ainsi conscience de la beauté des choses, de la merveille de l'instant et trouvez des occasions de lâcher prise par rapport à des situations que vous ne pouvez contrôler.

Avoir de la gratitude envers des personnes que vous n'aimez pas vous aide à développer le lâcher prise vis-à-vis des sentiments difficiles et à cheminer vers la compassion. Certes, il est plus facile d'aimer un ami qu'un ennemi... et pourtant, avoir de la compassion pour une personne difficile est un fantastique challenge menant à un sentiment de liberté. Lorsque vous ne ressentirez plus ou peu d'animosité envers votre ennemi, vous aurez gagné !

Ressentir de la gratitude au moment d'un décès est l'étape la plus difficile. Vous souffrez de la perte d'un être cher. Pourtant, la gratitude peut vous aider à faire le deuil de sa présence et à accepter sa mort.

Entraînez-vous sans vous forcer et ayez confiance en vous, le processus est en cours.

Conclusion

Vous avez à présent acquis les bases de la pratique de la méditation et une bonne expérience fondamentale. Ce petit livre vous a accompagné dans vos premiers pas. Vous avez dépassé votre stress et découvert l'importance d'une respiration consciente, vous vous êtes familiarisé avec le calme mental et avez senti les bienfaits d'une pratique régulière. Puis, progressivement, vous vous êtes rapproché de votre sagesse intérieure.

Vous voilà à présent prêt à voler de vos propres ailes, à découvrir les contrées nouvelles de votre esprit. Vous êtes mûr pour apprécier les formidables saveurs d'une vraie rencontre avec vous-même et pour expérimenter la liberté intérieure.

Cheminez encore et encore dans le silence sage de la méditation et découvrez le meilleur pour vous. Conservez

précieusement ce joyau, cette richesse, car où que vous soyez, il sera toujours là pour vous.

Pour aller plus loin

- Nicole Aknin et Jacques Schecroun, Et si la vie voulait le meilleur pour nous ? Petit traité de bienveillance, Presses de la Renaissance, 2010.
- Stéphan Bodian, Zen ! La Méditation pour les nuls, First 2002.
- Dalai-Lama, 365 méditations quotidiennes du Dalai-Lama, Presses de la Renaissance, 2005.
- Arnaud Desjardins, Approches de la méditation, La Table ronde, 1999.
- Robert Emmons, Merci ! Quand la gratitude change nos vies, Pocket, 2010.
- Christina Feldman, La Méditation : Les Chemins de la sagesse, First, 2003.
- Jiddu Krishnamurti, Le Livre de la méditation et de la vie, Le Livre de Poche, 1999.
- Thich Nhat Hanh, La Vision profonde : De la pleine conscience à la contemplation intérieure, Albin Michel, « Spiritualités vivantes », 1995.
- Matthieu Ricard, L'Art de la méditation, NiL Éditions 2008.
- Matthieu Ricard, Plaidoyer pour le bonheur, NiL Éditions, 2003.
- Miguel Ruiz, Les Quatre Accords toltèques : La voie de la liberté personnelle, jouvence, 2000.

- Tal Ben-Shahar, L'Apprentissage de l'imperfection, Belfond, 2010.
- Marc de Smedt, Techniques de méditation et pratiques d'éveil, Albin Michel, 1983.
- Eckhart Tolle, Unité avec toute vie, Ariane, 2009.
- Eckhart Tolle, Le Pouvoir du moment présent, Ariane, 2000.



Composé par Istria

Achevé d'imprimer : EMD S.A.S.

N° d'éditeur : 4120

N° d'imprimeur : 24211

Dépôt légal : décembre 2010

Imprimé en France

Cet ouvrage est imprimé - pour l'intérieur - sur papier Munken premium white 90 g des papeteries Artix Paper dont les usines ont obtenu la certification environnementale ISO 14001 et opèrent conformément aux normes ECF et EMAS

1. Mindfulness et MBCT (thérapie cognitive par la pleine conscience).

1. Recherches récentes effectuées par le Dr Herbert Benson associé à la Harvard Medical School.

2. Praissman S. Mindfulness-based stress reduction: a literature review and clinician's guide. Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 2008 Apr. 20(4):212-6. Review.

1. Un koan est une courte phrase contenant un paradoxe de sagesse (voir exercice n° 39).

1. Les Flyladies sont les « croisées du ménage radical ». Retrouvez-les sur www.flylady.net ou, en version française sur <http://groups.yahoo.com/group/Feevolante/>

1. Les techniques avancées de méditation se font les yeux ouverts.

1. Miguel Ruiz, Les Quatre Accords toltèques : La Voie de la liberté personnelle, jouvence, 2000.

2. Auteur de Les Vilains Petits Canards et Un merveilleux malheur parus aux éditions Odile Jacob, ce psychanalyste, psychiatre et éthologue est connu pour avoir développé le concept de « résilience », soit la capacité à renaître de sa souffrance.

1. C'est le but de l'« optimalisme méthode de Tal Ben Sahar, professeur de psychologie positive.

1. Petit coussin de méditation rond et souvent de couleur.

1. La pleine conscience est le fait d'être totalement réceptif à ce qui se passe dans l'instant, d'être pleinement conscient du moment.

1. Incarnation de la sagesse.