



Du Bureau de Dan Philip



Partenaire Officiel des Hébergements Web OPWH/Orlando-prowebhost



Devenez Attentif dès maintenant

Table des matières

| | |
|---|----|
| Introduction | 4 |
| Chapitre 1 - La méditation : quoi, comment et pourquoi ? | 7 |
| La méditation consiste à se reconnecter | 9 |
| Le pouvoir de la méditation réside dans sa focalisation sur le moment présent | 10 |
| Pourquoi méditer ?..... | 11 |
| Apaisez vos problèmes personnels | 13 |
| Concentrez-vous en réalisant des objectifs | 14 |
| Ce que la science en dit..... | 16 |
| Chapitre 2 - Se préparer à méditer..... | 18 |
| Première étape : trouver le temps | 18 |
| Deuxième étape : préparez votre esprit à la méditation | 20 |
| Gardez à l'esprit les éléments suivants | 21 |
| Ne vous compliquez pas la vie en vous fixant des objectifs irréalistes | 22 |
| Choisissez une date de départ à laquelle vous pouvez vous tenir ... | 23 |
| Chapitre 3 - Méditation d'éveil avec un objet d'attention (méthode 1) 24 | |
| Étape 1 : choisissez un lieu où vous ne serez ni distrait ni dérangé | 24 |
| Étape 2 : Asseyez-vous confortablement | 25 |
| Étape 3 : Gardez les yeux ouverts | 25 |
| Étape 4 : Enfin, laissez vos yeux se détendre et s'arrêter sur un seul objet | 26 |
| Étape 5 : une fois que vous avez choisi un seul objet, observez-le en détail | 26 |

Devenez Attentif dès maintenant

| | |
|--|----|
| Étape 6 : Revenir à un état de conscience normal..... | 27 |
| Chapitre 4 - Observez votre respiration (méthode 2) | 29 |
| Étape 1 : Choisissez un lieu où vous ne serez pas distrait ou dérangé | 32 |
| Étape 2 : Asseyez-vous confortablement | 32 |
| Étape 3 : Fermez lentement les yeux | 32 |
| Étape 4 : Prenez 3 respirations profondes..... | 32 |
| Étape 5 : Observez votre respiration..... | 33 |
| Étape 6 : Déplacez l'œil de votre esprit vers l'air qui entre et sort de votre nez | 33 |
| Étape 7 : Lorsque vous vous approchez de la fin de votre séance de méditation, reprenez un rythme de respiration plus rapide et superficiel..... | 34 |
| Chapitre 5 - Méditation transcendantale rapide (méthode 3)..... | 35 |
| Étape 1 : Choisissez un lieu où vous ne serez pas distrait ni dérangé | 36 |
| Étape 2 : Asseyez-vous confortablement..... | 37 |
| Étape 3 : Fermez lentement les yeux | 37 |
| Étape 4 : Respirez profondément..... | 37 |
| Étape 5 : Une fois que vous êtes assez détendu, focalisez votre attention sur la respiration..... | 37 |
| Étape 6 : Concentrez-vous sur votre mantra..... | 38 |
| Étape 7 : Déroulez lentement votre mantra..... | 38 |
| Conclusion | 39 |

Devenez Attentif dès maintenant

Introduction



Vous voici prêts pour la lecture de votre guide pour débutants. Ce guide court et concis présente des techniques de méditation rapides et efficaces, adaptées aux personnes qui n'ont pas beaucoup de temps.

Soyons honnêtes :

le temps est un luxe pour la plupart des gens. En fait, la plupart des personnes actives sont tellement débordées qu'elles aimeraient qu'il y ait plus de 24 heures dans la journée. Vous imaginez ? Vous passez un temps considérable au travail, et quand tout est enfin terminé, vous vous rendez compte que vous auriez besoin d'encore plus de temps. Voilà à quel point nous en sommes aujourd'hui !

Ce qui est intéressant, c'est que même si la plupart des gens semblent débordés, leur productivité a tendance à stagner. Il y a eu une forte hausse de la productivité au cours des décennies précédentes, mais dans l'ensemble, celle-ci a atteint un plateau. Pourtant, de nos jours, les gens passent de plus en plus de temps au travail.

C'est un paradoxe étonnant : les gens travaillent plus et se tuent à la tâche, mais ils n'abattent pas tant de travail que ça. Il n'est donc pas surprenant que la plupart d'entre nous soient stressés, frustrés et

Devenez Attentif dès maintenant

incapables de trouver une sérénité intérieure. Il n'est pas difficile de comprendre pourquoi la méditation et la pleine conscience ont autant de succès aujourd'hui. Les gens recherchent désespérément un "coup de fouet" mental quotidien et rapide pour recharger efficacement leur batteries émotionnelles et physiques sans que cela ne demande trop de temps et d'efforts.

La méditation est la meilleure solution possible pour atteindre l'équilibre que vous recherchez sans avoir à avaler des cachets ou à vous inscrire dans des stages hors de prix. Et le must, c'est que ça ne demande que quelques minutes par jour.

Ce guide vous présentera les bienfaits de la méditation, son fonctionnement, comment trouver le temps pour la pratiquer, ainsi que quelques techniques rapides, faciles et relativement sans effort pour vous lancer du bon pied dans votre pratique personnelle de la méditation.

Gardez à l'esprit que les techniques mises en avant dans ce guide sont là uniquement pour vous aider à vous lancer. Une fois que vous les maîtriserez et que vous y serez habitué, n'hésitez pas à les modifier pour qu'elles correspondent mieux à votre situation. Sentez-vous libre de vous les approprier complètement pour qu'elles reflètent vos besoins et vos priorités quotidiennes. Et n'hésitez pas à en apprendre plus sur la méditation car il y a beaucoup de livres sur le sujet, même si très peu sont orientés "pratique" comme le présent ebook.

Justement, à propos de pratiques, testez-les et ajustez-les à vos envies et besoins. Je vous propose tout d'abord de maîtriser ces techniques pour choisir celle qui est la plus confortable et pratique pour vous.

Devenez Attentif dès maintenant

Vous pourrez alors prendre la liberté d'affiner votre pratique pour qu'elle produise de meilleurs résultats.

Nous venons donc de résumer rapidement ce que vous trouverez dans ce guide pour débutant.

Dans le premier chapitre, nous allons nous intéresser à la technique, à la définition et aux bienfaits de la méditation.

Vous êtes prêt ? C'est parti ...

Devenez Attentif dès maintenant

Chapitre 1

- La méditation : quoi, comment et pourquoi ?



D'un point de vue technique, méditer consiste à déclencher consciemment des mécanismes d'attention centrés sur vous-même.

C'est tout.

Beaucoup de gens ont l'impression que la méditation est quelque chose de quasi-religieux, de mystique, ou même qu'il s'agit d'un voyage profondément personnel et philosophique dans notre monde intérieur. En réalité, si vous enlevez tout le tralala, l'emballage et l'image véhiculée par les médias au sujet de la méditation, il s'agit en réalité tout simplement d'appivoiser un mécanisme mental interne que nous possédons tous.

Je sais que ça peut paraître choquant, parce que quand les gens pensent à la méditation, ils imaginent souvent des moines bouddhistes perchés au sommet d'une colline solitaire, ou un moine chrétien qui vit en ermite dans une cellule de monastère creusée dans la roche, quelque part dans une forêt lointaine.

Devenez Attentif dès maintenant

La vérité c'est que cela n'a rien d'obligatoire ; il n'est pas nécessaire d'associer la pratique de la méditation à une croyance ou à une philosophie. Mais cela reste possible évidemment ! C'est une question de choix personnel.

La méditation, lorsqu'on la débarrasse du superflu, consiste en fait à redécouvrir les mécanismes internes et la "machinerie" mentale que vous possédez déjà pour atteindre un état de relaxation profonde et surtout **d'attention, de pleine conscience de soi-même, de pleine conscience de l'environnement et du temps présent.** En effet, votre esprit possède des mécanismes qui lui évitent de surchauffer et de tomber en pièces à cause de toutes les données qu'il doit traiter chaque jour.

Si vous vous focalisez sur vos pensées et sur ce que vous choisissez de percevoir à chaque seconde, vous seriez surpris de la masse d'informations qui inonde réellement votre esprit. Certains évaluent ce flot de données à environ quatre-vingt-dix à cent vingt mille pensées. Cela varie bien sûr selon les personnes, mais ça fait beaucoup d'informations, et il ne s'agit que des pensées conscientes. Cela signifie qu'il y a beaucoup d'autres choses que nous percevons mais auxquelles nous ne pensons pas.

À présent, avec toutes ces données, vous devez comprendre à quel stress et à quelle pression votre esprit est soumis.

C'est pour cette raison que vous devez dormir. Plus vous dormez, plus votre esprit sera clair le lendemain et plus vous serez détendu. De plus, lorsque vous dormez, vous rechargez les batteries de votre volonté et il vous sera donc plus facile de vous concentrer sur ce que vous avez à faire le jour suivant. Le sommeil et ce mécanisme de relaxation interne forment le centre de votre pouvoir de relaxation

Devenez Attentif dès maintenant

personnel. Ce centre est indispensable pour que votre esprit reste en bonne santé et alerte.

La méditation consiste à se reconnecter

La base de la méditation, c'est de se reconnecter à son centre de relaxation. Ça sonne bien, c'est sûr, mais c'est plus compliqué quand il s'agit de le faire d'une manière consciente et volontaire. Eh oui, vous allez devoir l'activer consciemment.

Il fonctionne déjà. Le problème, c'est que si vous vous trouvez dans un environnement stressant une grande partie du temps, ce mécanisme interne doit faire face à une forte opposition. Vous allez principalement le fatiguer.

Ce n'est pas étonnant que les gens déconnectent souvent, ou qu'ils ne parviennent à se détendre que de manière erratique ou sporadique. Est-ce que ce ne serait pas génial d'activer consciemment et volontairement ce mécanisme de relaxation en fonction de vos projets et de votre emploi du temps ? **Vous avez beaucoup plus de pouvoir que vous ne le pensez sur ce mécanisme.**

En fait, vous avez beaucoup plus de contrôle que vous ne le pensez sur la manière dont votre esprit traite les choses, et croyez-le ou non, les gens atteignent des états méditatifs assez souvent. Ce n'est pas prévu, les résultats sont souvent erratiques et imprévisibles, mais ça arrive.

- **Par exemple, avez-vous déjà surpris votre esprit à dériver** complètement au beau milieu d'une conversation ? La personne à qui vous parliez a dû remarquer que vous aviez le regard absent. C'est comme si vous étiez entré dans un état d'esprit différent.

Devenez Attentif dès maintenant

Cela fait partie de votre centre de relaxation. Chez d'autres personnes cela arrive à des moments très variés :

- sous la douche,
- en se brossant les dents,
- en marchant.

Si vous explorez cela un peu plus, si vous creusiez plus profondément et plus loin et si vous activiez cet état volontairement, vous pourriez en fait atteindre un état de relaxation mentale et physique assez poussé.

Le pouvoir de la méditation réside dans sa focalisation sur le moment présent

Alors, si nous parlions de ce mécanisme interne d'auto-correction que nous possédons déjà tous ? Cela implique une interaction réelle entre les données que votre esprit choisit de percevoir et la façon dont votre esprit agit sur ces données. Ces deux éléments doivent être présents.

La bonne nouvelle, c'est que la méditation permet de simplifier un peu tout ça. Au lieu d'attendre que le bon événement arrive au bon moment, pour que vous parveniez à ressentir la bonne émotion qui vous placera dans le bon état d'esprit, focalisez-vous simplement sur le moment présent. C'est tout ce que vous avez à faire.

En utilisant les techniques de méditation simples que vous trouverez dans ce guide, vous devez juste envelopper votre esprit autour du moment présent, et tout se mettra en place très facilement.

Une profonde sensation de calme, de relaxation et de sérénité intérieure s'emparera de vous si vous pratiquez ces techniques

Devenez Attentif dès maintenant

suffisamment souvent. Bien sûr, au début, vous aurez sans doute des difficultés à atteindre cet état d'esprit, mais plus vous pratiquerez, et plus vous essaieriez, plus vous vous en approcherez.

On comprend facilement pourquoi :

lorsqu'on se focalise sur le moment présent, ce moment que l'on vit centralise toute notre capacité d'attention.

Avec la méditation, vos pensées demandent de moins en moins d'énergie. Il n'existe plus de passé qui engendre des regrets ou de la culpabilité. Il n'y a plus de futur pour lequel s'inquiéter. À la place, tout ce qui reste, c'est le moment présent. Tout ce qui reste, c'est cette seconde que vous vivez en ce moment. Plus précisément c'est le flot continu des secondes qui s'écoulent, quoi qu'il arrive, et indépendamment de ce que vous pouvez ressentir ou penser. Le temps passe indépendamment de chacun d'entre nous, et nous n'avons pas la main sur ce phénomène.

Par contre, nous avons la main sur la manière dont nous vivons l'instant présent : soit nous prenons pleinement conscience du temps en prenant du recul vis-à-vis de nos pensées, de nos émotions et de nos émotions, soit nous nous laissons déborder par elles. L'une des clés de la méditation est donc de vivre l'instant présent "moment par moment", seconde par seconde en focalisant notre attention sur nos mécanismes mentaux et émotionnels à chacune des secondes qui passent.

Pourquoi méditer ?

Au cas où nous ne serions pas sur la même longueur d'onde, ou au cas où vous ne sauriez pas vraiment pourquoi vous avez choisi ce guide, laissez-moi vous expliquer ceci : les gens veulent méditer parce

Devenez Attentif dès maintenant

qu'ils veulent reprendre le contrôle sur leur stress dans beaucoup de domaines.

Le stress mental agit en fait sur de nombreux plans différents.

Il ne s'agit pas seulement de l'effet du stress sur vos facultés intellectuelles. Vous ne ressentez pas de pression uniquement sur la façon dont vous réfléchissez aux choses et sur le fait que vos décisions soient bonnes ou non. Il est important de comprendre qu'il y a bien d'autres choses en jeu.

L'une d'elles, c'est votre capacité à garder une sorte de distance émotionnelle entre vos pensées et les décisions que vous devez prendre. Malheureusement, beaucoup de gens ont tendance à réagir sous le coup de l'émotion ou à agir de manière impulsive lorsqu'ils sont très stressés. Hélas, nombre d'entre eux regrettent ensuite leurs décisions. Ils ont simplement laissé leurs émotions prendre le dessus.

Souvent, ils vivent dans un état de sensibilité émotionnelle intense. Ils ont l'impression que chaque chose à laquelle ils pensent et chaque phénomène qu'ils observent dans le monde réel les concerne. C'est comme si le monde entier tournait autour d'eux. Ils peuvent avoir l'impression qu'on les juge, ou bien qu'on les met en valeur, mais se placer au centre de son univers personnel est un poids bien trop lourd à supporter, et on a tendance à réagir trop émotionnellement aux événements.

De plus, le stress peut à la longue se manifester sous la forme de symptômes physiologiques ou physiques plus ou moins graves. Les personnes qui subissent un stress très intense ont une pression artérielle plus élevée et d'autres symptômes cardiovasculaires.

Devenez Attentif dès maintenant

La méditation vous aide à prendre le contrôle sur tout cela.

En travaillant avec vos capacités rationnelles et intellectuelles, vous prenez du recul sur vos émotions simplement en vous rappelant que seul le moment présent existe et qu'il faut agir en conséquence. Le poids du passé n'a aucune incidence sur l'instant présent, qui lui-même ne dépend pas d'un futur hypothétique.

Par ailleurs la méditation n'est pas uniquement un exercice intellectuel : il existe dans la littérature scientifique de nombreuses publications qui étudient et prouvent ses bienfaits sur la santé.

Selon des centaines d'études réalisées dans les années 60, 70 et 80, la méditation a des effets significatifs, mesurables et non négligeables sur la santé cardiovasculaire, et elle permet également de soulager le stress physique.

Apaisez vos problèmes personnels

La méditation peut avoir des effets particulièrement bénéfiques sur les émotions. Si vous pratiquez la méditation, vous finirez par ne plus être ennuyé par certains souvenirs.

Si vous continuez à penser à un événement traumatisant que vous avez vécu, il y a de grandes chances que plus vous y pensez, plus ce souvenir devient net et vous entraîne dans un cercle vicieux. Vous ne voulez pas vous rappeler ces souvenirs, mais ils vous perturbent beaucoup et vous finissez par être tellement à bout que vous ne pouvez pas vous empêcher de les ressasser à nouveau. L'association se renforce de plus en plus, et à force vous devenez très sensible sur le plan émotionnel.

Devenez Attentif dès maintenant

Le pire dans tout ça, c'est que ce souvenir appartient au passé. Ce n'est pas comme si vous pouviez sauter dans une machine à remonter le temps et modifier le cours des événements. Le passé est le passé, mais vous en restez esclave car lorsque vous ressassez les événements qui ont eu lieu, vous êtes émotionnellement bouleversé.

La méditation peut également vous aider à envisager le pire. Combien de fois avez-vous fait cela ? Face à une opportunité ou à un défi, vous imaginez toujours que le pire va se produire.

D'autres personnes ont également besoin de la méditation car ils surinterprètent les situations. Ils en tirent les conclusions qui les arrangent le plus et ils ne permettent pas à la vie de se dérouler naturellement, car ils veulent forcément avoir le dernier mot. Ils ont besoin de tout faire correspondre à leur "narration personnelle" qui peut être erronée.

L'argument ultime ? Grâce à la méditation et à un meilleur contrôle de vos mécanismes de pensée, vous serez donc capable de mieux contrôler vos émotions.

Attention : il ne s'agit pas de faire comme si vos émotions n'existaient pas, au contraire. Il s'agit de les *accepter*, mais en prenant plus que jamais conscience de leur vraie nature, relative, puis en prenant de la distance avec elles simplement en se focalisant sur l'instant présent.

Au final, seul compte l'instant présent et ce que vous en faites.

Concentrez-vous en réalisant des objectifs

Si vous avez toujours eu l'impression de courir partout au travail et d'être débordé en permanence mais de n'avoir rien fait à la fin de la

Devenez Attentif dès maintenant

journée, soyez plus attentif. Si vous vous comportez de cette façon, c'est parce que vous n'êtes pas capable de vous concentrer correctement.

Plutôt que de vous concentrer sur les choses qui doivent être faites, ce qui vous permettrait de travailler aussi efficacement que possible, vous passez un temps considérable à brasser du vent, c'est-à-dire à vous laisser submerger par les émotions, les pensées, les sensations.

Vous vous concentrez sur votre montagne de travail, sur le fait d'avoir l'air débordé, ou sur le fait de faire croire à votre esprit que vous êtes débordé. Quel que soit le cas, vous êtes englué dans toutes sortes de situations qui réduisent votre productivité, ce qui diminue votre confiance en vous.

La seule chose que vous puissiez contrôler dans votre vie, c'est le moment présent. Le passé, c'est le passé. Le futur est encore à venir.

Cela signifie donc que la seule chose sur laquelle nous avons un contrôle total, c'est la manière dont nous pensons et dont nous réagissons au moment présent.

Lorsque vous pratiquez la méditation, vous renforcez votre concentration et votre confiance. Cela vous permet de devenir plus patient. Quel que soit le défi auquel vous faites face à l'heure actuelle, vous n'allez pas le laisser avoir raison de vous. Au lieu de ça, vous allez vous concentrer sur votre stratégie active.

Vous allez vous concentrer sur le fait de vous mettre au travail et de payer vos charges jour après jour, semaine après semaine, mois après mois. Cette attention bien consciente, indépendante de vos émotions et

Devenez Attentif dès maintenant

de ce qui se passe d'autre dans votre vie, constitue la base d'une réussite de plus en plus importante.

La discipline est indispensable pour réussir.

En utilisant la méditation pour vous permettre de vous concentrer sur le moment présent, vous mettez toutes les chances de votre côté pour des récompenses futures des plus en plus grandes. Le secret est dans la régularité de la pratique, quoi doit être quotidienne. Les vrais bénéfices se font uniquement sur le moyen-long terme, et seuls ceux qui persévèrent sont récompensés !

Ce que la science en dit

Les effets de la méditation sur la santé physique et mentale sont dorénavant très étudiés. Il existe en effet de nombreux articles scientifiques sérieux qui prouvent les effets bénéfiques d'une pratique régulière. Sans faire une revue complète de la littérature scientifique, voici tout de même quelques résultats intéressants issus d'études et de recherches.

Tout d'abord une pratique intensive permettrait d'améliorer le système immunitaire (*A comparison of mindfulness-based stress reduction and an active control in modulation of neurogenic inflammation. Melissa A. Rosenkranz, et al, Brain Behav Immun. 2013 Jan; 27C: 174–184*) tout en réduisant la perception de la douleur (*Neuroimaging of meditation's effect on brain reactivity to pain. David Orme-Johnson, et al, NeuroReport 17(12):1359-1363, 2006*).

Une autre étude intéressante a montré que la méditation en pleine conscience, pratiquée régulièrement pendant une longue période de temps, augmente la quantité de matière grise dans les zones du

Devenez Attentif dès maintenant

cerveau relatives tant aux processus d'apprentissage et de mémoire qu'à la régulation des émotions (*Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Britta K. Hölzel et al, Psychiatry Res. 2011 Jan 30;191(1):36-43*).

D'autres études ont encore montré qu'une pratique régulière diminue les symptômes de l'anxiété (*Meditative therapies for reducing anxiety: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. K Chen et al, Depress Anxiety. 2012 Jul;29(7):545-62*) et limite les risques de dépression chez les adolescents (*School-Based Prevention and Reduction of Depression in Adolescents: a Cluster-Randomized Controlled Trial of a Mindfulness Group Program. Filip Raes et al, Mindfulness, 2014, Volume 5, Issue 5, pp 477-486*).

On peut également citer les effets positifs sur la capacité d'attention (*Intensive meditation training improves perceptual discrimination and sustained attention. MacLean K et al, Psychol Sci. 2010 Jun;21(6):829-39*) ou sur le système cardiovasculaire (*Effects of a randomized controlled trial of transcendental meditation on components of the metabolic syndrome in subjects with coronary heart disease. Paul-Labrador M et al, Arch Intern Med. 2006 Jun 12;166(11):1218-24*).

Ces quelques articles ne sont qu'un aperçu et vous trouverez dans la base de données scientifiques *Pubmed*, qui recense les articles publiés dans des revues sérieuses, pas moins de 452 articles rien que pour l'année 2017 :

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=meditation+2017>).

Vous trouverez également des éléments intéressants dans les deux livres que je vous suggère dans la conclusion du présent guide.

Devenez Attentif dès maintenant

Devenez Attentif dès maintenant

Chapitre 2

- Se préparer à méditer



Comme dit le proverbe, *"faire l'impasse sur la préparation, c'est se préparer à se trouver dans l'impasse"*. Si vous voulez méditer correctement, vous devez d'abord vous préparer à méditer. Ne vous précipitez pas, ne sautez pas dans la méditation à pieds joints en espérant que tout vous tombe tout cuit dans le bec. Ça n'arrivera pas.

Si vous vous précipitez sans aucune réflexion ou préparation préalable, quelle qu'elle soit, vous vous préparez juste à vous planter dans les grandes largeurs. Ça ne peut pas vraiment être beaucoup plus simple que ça. Beaucoup de gens vous diront que la méditation ne fonctionne pas ou que ce n'est pas pour eux : ils n'ont tout simplement pas pris la peine de se préparer à méditer car, dans l'ensemble, on peut affirmer que la méditation peut fonctionner pour tout le monde, tant que l'on se prépare correctement et que l'on suit les bonnes étapes. Une peu de préparation peut donner un sacré coup de pouce.

Voici les étapes que j'ai suivies lorsque j'ai commencé à méditer quotidiennement.

Devenez Attentif dès maintenant

Première étape : trouver le temps

Vous êtes peut-être en train de vous dire :

"La méditation, ça a l'air génial, mais je n'ai vraiment pas le temps. J'ai trop de travail et je suis déjà bien assez stressé comme ça. À la fin de la journée, je n'ai plus d'énergie pour quoi que ce soit. C'est pour cette raison que je dois passer encore plus de temps au bureau pour essayer d'arriver à quelque chose".

Je peux comprendre cette façon de penser, parce que c'est celle de la plupart des gens stressés. Mais en réalité, vous avez beaucoup de temps. Si vous ne me croyez pas, regardez les résultats que vous avez réellement réussi à obtenir en une journée de travail classique. Reliez cela aux choses que vous faites réellement. Vous serez surpris de découvrir qu'environ 20 % de vos tâches quotidiennes sont celles qui produisent 80 % de vos résultats.

Représentez-vous ces 20 % de tâches qui produisent 80 % des résultats. Quelle est la portée de cette découverte ? Vous passez 80 % de votre temps de travail à vous inquiéter et à préparer des choses pour 20 % de résultat. En d'autres termes, vous passez tout ce temps à ne rien faire (ou pas grand-chose). Par conséquent, est-ce qu'il ne serait pas agréable, tout simplement, d'augmenter le temps que vous consacrez aux actions qui produisent 80 % de vos résultats et d'abandonner une bonne partie des 80 % de vos actions et tâches qui ne produisent que 20 % de vos résultats ? C'est la manière la plus logique de raisonner, alors trouvez le temps.

Devenez Attentif dès maintenant

De plus, vous pouvez libérer encore bien plus de temps en imposant des délais courts aux tâches basiques que vous effectuez. Pensez par exemple à la vérification de votre boîte mail ou à la recherche de mises à jour. Vous pouvez vous imposer pour ces tâches un délai court de cinq minutes au lieu d'une demi-heure. Si vous en êtes capable, alors vous gagnez automatiquement 25 minutes.

Les deux méthodes décrites ci-dessus extraient le temps libre de votre emploi du temps. Vous disposez en fait de bien plus de temps que vous ne le pensez.

Deuxième étape : préparez votre esprit à la méditation

L'une des raisons les plus fréquentes pour lesquelles les gens ne parviennent pas à méditer, c'est qu'ils abordent ce concept à travers le prisme de toutes sortes de lieux communs et d'approximations. Certaines personnes ont l'impression qu'en méditant, ils deviendront automatiquement croyants, parce que la méditation est un acte de foi. D'autres pensent que la méditation est simplement trop difficile car elle demande trop d'efforts en termes d'énergie et de concentration cérébrales. Certains sont même convaincus que lorsque l'on médite, on est tellement détendu et on ressent une telle paix intérieure que l'on manque d'ambition et de rage pour atteindre les objectifs qu'on s'est fixés dans la vie.

J'ai de très bonnes nouvelles pour vous. Rien de tout ça n'est vrai. Je vous l'assure. La méditation ne transforme pas vos croyances, elle ne nécessite pas un effort surhumain et elle ne vous transforme pas en blob paresseux.

Devenez Attentif dès maintenant

Vous devez également rejeter les affirmations improductives. On entend souvent qu'il suffit de suivre les techniques et les instructions à la lettre pour parvenir à méditer. Tout serait donc rapide et facile. C'est problématique, parce que la plupart des choses que vous essayez dans votre vie ne sont ni rapides ni faciles. Vous devez comprendre qu'il faut que vous vous lanciez en ayant des attentes raisonnables.

Alors, quelle est la solution ? C'est très simple ...

Attendez-vous à de la résistance ! Si vous vous attendez à un début difficile, et vous vous mettez dans le bon état d'esprit. Ainsi, lorsque vous vivrez vraiment ce début compliqué, vous serez en mode "résolution de problèmes".

À présent, imaginez l'inverse et mettez-vous dans l'idée que tout sera rapide et facile : vous vous trouvez face un défi facile à relever. Il y a de fortes chances que vous ayez envie d'abandonner, parce que vous pensiez que ce serait facile alors que ça ne l'est pas.

Gardez à l'esprit les éléments suivants

Pour vous préparer de manière adéquate à méditer, gardez à l'esprit les faits suivants.

Premièrement, une méditation efficace n'est pas forcément très longue. Il n'est pas nécessaire de méditer pendant une heure d'affilée ou une heure au total chaque jour pour profiter de la méditation. En fait une pratique **quotidienne** de **15 à 20 minutes** suffit pour obtenir des résultats.

Devenez Attentif dès maintenant

Deuxièmement, vous n'avez pas besoin de croire que ça marche. Je vais le répéter encore une fois : **vous n'avez pas besoin de croire que ça marche**. Contentez-vous de suivre les étapes et de constater les changements. À la différence d'un système religieux qui nécessite que l'on y croie pour que cela "fonctionne", la méditation repose sur l'expérimentation, alors contentez-vous de suivre les étapes, de faire l'expérience pour vous-même et tout le reste suivra.

Troisièmement, vous n'avez pas besoin de faire d'effort. Je sais que c'est incroyable pour la plupart des gens, car ils pensent que la méditation nécessite beaucoup d'efforts. Parfois, cela implique même une activité physique. Et bien ça, c'est du yoga. Nous, nous parlons de la méditation. Ce sont deux choses complètement différentes.

Il vous suffit de suivre les étapes, et vous verrez à quel point cela ne demande pas d'effort, puisqu'il s'agit d'utiliser des processus que votre esprit possède déjà. Votre esprit travaille 24 heures par jour, même quand vous dormez, 7 jours par semaine et 365 jours par an. Il vous suffit de tirer parti de cette biochimie interne, de cette machinerie psychologique et tout le reste se mettra en place. Il vous suffit de suivre les étapes. Il n'y a vraiment pas d'effort à faire.

Ne vous compliquez pas la vie en vous fixant des objectifs irréalistes

Enfin, l'une des erreurs que commettent les gens qui passent à côté de la réussite, c'est de se fixer des objectifs de départ totalement irréalistes. Cela prend en général deux formes. Soit on se fixe un objectif trop lointain, soit on se fixe un objectif trop proche.

Devenez Attentif dès maintenant

Pourquoi ces deux approches sont-elles problématiques ? Lorsque l'on fixe un objectif trop lointain, on perd ce sentiment d'urgence nécessaire pour rester motivé. Il n'y a aucun mécanisme pour nous forcer à agir aussi vite que possible, car la date est tellement lointaine que ça n'engendre aucune conséquence.

De même, si vous fixez un délai trop court, demain par exemple, l'objectif est tellement proche qu'il en devient intimidant et il n'est donc pas surprenant que les gens laissent tout tomber et ne se lancent pas. Vous ne pouvez pas vous piéger de cette façon. L'objectif doit être assez lointain pour être confortable, mais pas trop pour conserver ce sentiment d'urgence.

Choisissez une date de départ à laquelle vous pouvez vous tenir

L'argument final est celui-ci : une fois que vous avez trouvé une date de départ convenable, tenez-vous-y. Respectez-la et mettez en place votre temps de méditation initial de 15 ou 20 minutes. Il est important de s'assurer que vous vous y tiendrez quotidiennement. Il vaut mieux être régulier que d'y passer un long moment une fois tous les trois mois.

Chapitre 3

- Méditation d'éveil avec un objet d'attention (méthode 1)

Devenez Attentif dès maintenant



Le but de cette technique de méditation est de rester pleinement attentif tout au long de la session.

Vous vous concentrez volontairement sur un objet jusqu'à atteindre le point où vous ne pensez à rien d'autre. Vous vous contentez d'observer. Vous n'analysez pas, vous ne traitez pas, vous n'interprétez pas ce que vous voyez. Vous vous autorisez uniquement à observer un objet placé devant vous et à en tirer autant d'informations que possible. La clé ici est de procéder de manière systématique et méthodique.

Étape 1 :

choisissez un lieu où vous ne serez ni distrait ni dérangé

Si vous avez des gadgets ou des appareils mobiles qui vous envoient toutes sortes de notifications (e mails, messages, informations...), éteignez-les. Rappelez-vous que ça ne prendra que 15 ou 20 minutes, ce n'est pas long, donc vous pouvez vous permettre d'éteindre vos appareils.

Étape 2 :

Asseyez-vous confortablement

Devenez Attentif dès maintenant

Inutile de vous asseoir comme un moine bouddhiste ou de vous mettre en position du lotus. Il n'y a pas besoin de placer le corps dans une position trop théâtrale. Être à l'aise suffit.

Gardez à l'esprit que vous ne devez pas être trop à l'aise, sous peine de vous endormir. Vous devez être à l'aise, et rester en même temps pleinement éveillé. C'est pourquoi j'insiste sur le fait de garder le dos droit. Ne vous voûtez pas. Encore une fois, cela ne va durer que 20 minutes, donc je suis sûr que vous pouvez vous tenir droit pendant 15 à 20 minutes.

Étape 3 :

Gardez les yeux ouverts

Contrairement à d'autres techniques de méditation qui nécessitent d'avoir les yeux fermés, vous pouvez garder les yeux ouverts pour réaliser celle-ci. En fait, vous *devez* garder les yeux ouverts, sinon ça ne marchera pas.

Assurez-vous d'avoir les yeux bien ouverts, et scannez naturellement et facilement la scène devant vous. Vous ne regardez rien de précis. Autorisez simplement vos yeux à parcourir la pièce et à tout voir. Regardez tout, autant que possible. Vous pouvez faire un ou deux passages.

Pendant ce temps, prenez une respiration profonde et lente. Continuez tout pendant que vos yeux scannent lentement la pièce. Prenez une respiration lente et profonde. Gardez ce rythme de respiration. Ne vous concentrez pas sur cela. Concentrez-vous uniquement sur ce que vous voyez tandis que vos yeux se promènent. Rappelez-vous : pour l'instant, vos yeux ne s'arrêtent sur aucun objet.

Devenez Attentif dès maintenant

Étape 4 :

Enfin, laissez vos yeux se détendre et s'arrêter sur un seul objet

Il n'y a pas de bon ou de mauvais choix. Le type d'objet sur lequel vos yeux s'arrêtent n'a vraiment aucune importance. Tant que cela vous semble naturel et que vous ne forcez rien, c'est bon. Vos yeux s'arrêteront peut-être sur le sol, ou sur la poignée d'une porte. Cela n'a pas d'importance, tant que c'est naturel et que vous autorisez votre regard à se poser lentement et en douceur sur un objet spécifique, tout va bien.

Étape 5 :

une fois que vous avez choisi un seul objet, observez-le en détail

C'est important. Vous devez l'observer. Vous ne devez pas vous le décrire à vous-même, l'analyser, l'interpréter ou deviner ce que cela signifie. Vous ne devez même pas le relier à des choses que vous avez vues ou perçues dans le passé. Vous ne devez rien faire de toute ça. Ne faites pas ça. Au lieu de ça, choisissez d'observer chacun des *composants de base* de l'objet.

Prêtez attention à sa forme. Regardez comment la lumière se reflète sur lui. Regardez attentivement les couleurs précises de l'objet.

Observez sa texture, et ainsi de suite. En d'autres termes, limitez votre observation à ce que vous voyez en face de vous. Concentrez-vous sur ce que vous voyez en face de vous, ou ce qui se trouve juste là.

N'analysez pas l'objet, n'essayez pas de le mettre en relation avec votre vécu ou de supposer toutes sortes de choses. Vous ne devez rien

Devenez Attentif dès maintenant

faire de toute ça. Contentez-vous de l'observer et de remarquer autant de détails que possible, en procédant élément par élément. C'est très important. Au lieu d'observer uniquement l'ensemble, choisissez d'observer l'objet en vous basant sur ses composants. Examinez l'objet élément par élément, mais en prenant votre temps.

Si vous le faites correctement, vous atteindrez le point où vous ne penserez plus à rien sauf à l'élément de l'objet que vous avez choisi d'observer à ce moment précis.

Étape 6 :

Revenir à un état de conscience normal

Commencez le processus de retour vers un état de conscience normal en atténuant votre observation et en élargissant votre regard.

Lorsque vous élargissez votre regard, vous partez de la manière dont la lumière se reflète sur la surface de l'objet pour observer sa forme et son apparence globales. Reculez encore, et vous commencez à percevoir l'ensemble de la scène à l'intérieur de la pièce. Élargissez à nouveau votre regard pour percevoir l'ensemble de la pièce.

Commencez à regarder lentement les autres objets et autorisez-vous à respirer plus vite et moins profondément.

Lorsque vous observiez l'objet de près, votre respiration était profonde et lente. À présent, vous retrouvez votre respiration normale, qui est superficielle et rapide. Vous pouvez également autoriser simplement vos yeux à parcourir la pièce. Vous êtes revenu à votre état de conscience normal.

L'ensemble de ce processus doit durer entre 15 et 20 minutes.

Devenez Attentif dès maintenant

L'une des alternatives à cette pratique est l'utilisation d'une bougie : le but est d'observer la flamme qui bouge et qui évolue en faisant abstraction de tout le reste, et notamment des pensées qui surviennent. Seule la flamme de la bougie compte. Si vous êtes adeptes des applications pour smartphone, vous en trouverez qui proposent l'affichage d'une bougie qui se consume afin de faciliter la pratique de ce type de méditation.



Devenez Attentif dès maintenant

Chapitre 4

- Observez votre respiration (méthode 2)



La méditation basée sur la respiration est à la base de la méditation en pleine conscience dont vous avez sûrement entendu parler.

Ici, l'objectif est d'évacuer toute pensée, toute sensation, toute émotion en vous focalisant sur l'une des caractéristiques de votre respiration. En fait vous ne vous concentrez pas uniquement sur votre respiration même si vous avez pleinement conscience que vous respirez. Vous allez en réalité plus loin que cela. Vous vous focalisez sur l'une des caractéristiques de votre respiration. C'est en cela que cette méthode est spécifique.

Si vous êtes capable d'atteindre ce niveau, il est très probable que vous ne penserez plus à quoi que ce soit d'autre. Vous saurez que toute votre attention est vraiment focalisée et que vous maîtrisez parfaitement la technique.

Devenez Attentif dès maintenant

C'est tout le sel de cette pratique : le principe est vraiment très simple et tout le monde peut apprendre en cinq minutes, comme vous allez le constater. Par contre, il faut une longue expérience pour acquérir une maîtrise parfaite, c'est-à-dire la capacité, tout au long d'une séance, de fixer son attention sur sa respiration sans laisser les distractions mentales venir vous perturber. C'est un vrai challenge !

Personnellement il s'agit là de la technique que je pratique car c'est de loin la plus simple et de mon point de vue la plus efficace.

Le secret est le suivant : pendant toute la séance, votre esprit va forcément dévier et des pensées vont surgir. De même des émotions fortes peuvent se manifester, quelles soient positives ou négatives, ainsi que des sensations agréables ou non. Par exemple une colère ou une anxiété passée peuvent se rappeler à votre conscience, ou bien une douleur ou un inconfort peut être ressenti suite à la posture que vous avez choisie.

Toute autre pensée de n'importe quel type peut aussi surgir.

Il s'agit là d'une distraction inévitable, surtout si vous débutez. Comme cela arrive dans la vie de tous les jours, il n'y a pas de raisons pour que cela n'arrive pas lors de votre séance de méditation : l'esprit divague et les pensées surgissent, l'attention est perdue, vous perdez le contrôle de votre concentration.

Or, l'un des objectifs de la méditation est justement de garder le contrôle de son attention dans la vie de tous les jours afin de ne pas se laisser submerger par les émotions. Une fois encore, il ne s'agit pas de refuser ou d'ignorer les pensées/émotions/sensations qui surviennent, mais de les détecter au moment où elles surgissent, de les accepter, puis de les forcer à s'échapper.

Devenez Attentif dès maintenant

Imaginez que vous êtes une montagne et que les pensées sont des nuages qui passent au-dessus de vous, au milieu du ciel bleu. Vous constatez l'existence des nuages, leur arrivée, leur passage au-dessus de vous, puis leur départ qui laisse place à nouveau à un ciel bleu.

Votre esprit est alors libéré de la pensée distrayante, et vous, en tant que montagne, êtes toujours présent au même endroit. La météo peut se dégrader mais les nuages finissent par partir, ce qui ne modifie en rien votre existence de montagne.

Je trouve que cette image est très utile pour expliquer le principe de la méditation !

Voici maintenant ce que vous devez faire pendant votre séance

lorsqu'une pensée surgit et risque de vous distraire : focalisez-vous immédiatement sur votre respiration. **C'est tout.**

Une pensée surgit, une émotion vous importune ?

Acceptez cet état de fait, reconnaissez la pensée ou le caractère désagréable de l'émotion, puis concentrez-vous immédiatement et intégralement sur votre respiration. Inspiration, expiration...inspiration, expiration. La respiration est le moyen de matérialiser le caractère immuable du temps qui passe et l'importance du moment présent. Lors de votre séance de méditation, il n'y a que votre rythme respiratoire qui compte. C'est le seul guide, c'est la bouée à laquelle se raccrocher.

Souvenez-vous :

une pensée surgit, focalisez-vous immédiatement sur votre respiration.

C'est en développant cette capacité intrinsèque à toute forme de méditation que vous parviendrez à améliorer votre maîtrise de vous dans la vie de tous les jours.

Devenez Attentif dès maintenant

Vous prendrez ainsi plus de recul vis-à-vis de vos émotions et de vos sensations. Relisez bien ce début de chapitre car c'est le plus important point de ce guide !

Une fois que c'est fait, vous pouvez passer à la suite, c'est-à-dire à la description de la technique.

Étape 1 :

Choisissez un lieu où vous ne serez pas distrait ou dérangé

Une fois que c'est fait, éteignez vos appareils électroniques et vos notifications.

Étape 2 : Asseyez-vous confortablement

Mettez-vous à l'aise dans votre siège, mais assurez-vous que vous n'êtes pas trop à l'aise, sinon, vous risquez de vous endormir.

Étape 3 : Fermez lentement les yeux

À présent que vous êtes assis bien droit dans une chaise ou par terre, regardez droit devant vous, puis fermez les yeux.

Étape 4 : Prenez 3 respirations profondes

Commencez par gonfler à fond vos poumons et votre abdomen. Vous ne modifiez pas le rythme habituel de votre respiration, mais vous prenez de grandes inspirations, et vous expirez un grand volume d'air hors de votre corps. Une fois que vous avez pris 3 respirations profondes, l'étape suivante consiste à prendre 3 autres respirations profondes mais plus lentes.

Gardez ce groupe de 3 respirations, chaque groupe étant plus lent que le précédent. Détendez-vous. En général, vous commencez à vous

Devenez Attentif dès maintenant

détendre autour des respirations 6 à 9. Plus vous répétez ce schéma, plus vous êtes calme et détendu.

Étape 5 : Observez votre respiration

Une fois que vous êtes détendu, respirez calmement et "observez mentalement" l'air entrer par votre nez, en passant par vos narines.

Imaginez qu'au centre de votre esprit, il y a une caméra, et que vous voyez l'air entrer dans votre nez. Zoomez sur l'air qui entre dans votre nez. Suivez l'air tandis qu'il file vers vos poumons, puis remplit votre diaphragme. Restez ici quelques secondes, puis observez l'air repartir dans l'autre sens. Répétez ce processus plusieurs fois, en adoptant un rythme de respiration tout à fait normal. Ne cherchez pas à modifier votre respiration. Au contraire respirez tout à fait normalement (n'y pensez même plus) et contentez-vous de penser et d'observer mentalement l'air qui se déplace.

Étape 6 :

Déplacez l'œil de l'esprit vers l'air qui entre et sort de votre nez

Enfin, concentrez-vous sur la petite zone de peau sur laquelle vous sentez l'air entrer et sortir de votre nez. Continuez à rétrécir le champ de vision de l'œil de votre esprit jusqu'à isoler ce petit morceau de peau précis. Gardez votre esprit concentré sur cela et uniquement sur cela. Toute votre concentration doit se trouver là.

Sentez l'air entrer. Sentez l'air sortir. Sentez l'air entrer et effleurer cette zone de peau. Gardez les yeux rivés sur cette zone. Expirez, et sentez l'air effleurer cette zone de peau. Plus cette zone est étroite et

Devenez Attentif dès maintenant

petite, mieux c'est. Cela signifie que vous vous concentrez vraiment au maximum.

Étape 7 :

Lorsque vous vous approchez de la fin de votre séance de méditation, reprenez un rythme de respiration plus rapide et superficiel

Déplacez l'œil de votre esprit vers le reste de votre corps. Observez la forme de votre corps dans son ensemble. Observez-le lentement, jusqu'à ce que vous soyez pleinement conscient de votre environnement et de votre corps. Ouvrez lentement les yeux. Faites attention à ce que la lumière ne vous perturbe pas. Ouvrez-les yeux lentement.

Dans cet exemple, nous avons choisi de focaliser notre attention sur le nez mais vous pouvez choisir un autre point de repère. Le simple mouvement de la cage thoracique qui se gonfle et se dégonfle peut aussi faire l'affaire. C'est à vous de choisir le point de repère qui vous convient le mieux. L'important est de trouver un point physique qui est bien représentatif de l'évolution de la respiration au cours de l'inspiration et de l'expiration.

Et surtout n'oubliez pas : le but est de rester concentré uniquement sur la respiration. Lorsqu'une pensée surgit, vous la laissez passer et vous vous concentrez immédiatement sur votre respiration.

Devenez Attentif dès maintenant

Chapitre 5

- Méditation transcendantale rapide (méthode 3)



Si vous avez déjà cherché "méditation" dans votre moteur de recherche favori, il y a des chances que vous soyez tombé sur l'expression "méditation transcendantale". C'est un type de méditation assez populaire. En fait, cela fait plusieurs décennies que cela existe. Ce courant de méditation a fait de nombreux adeptes au fil des années. Le plus célèbre est sans doute George Harrison, des Beatles. Les Beatles sont même allés en Inde spécialement pour pratiquer la méditation transcendantale.

Ce type de méditation est populaire car il est très facile. Il ne demande aucun effort, et il s'agit en somme de se concentrer sur quelque chose que l'on peut contrôler jusqu'à atteindre un point où nos pensées s'évaporent rapidement, ou même un point où l'on ne pense plus du tout. Cela mène à un picotement ou à une sensation physique de paix, de calme intérieur et de relaxation personnelle.

Devenez Attentif dès maintenant

C'est l'une des pratiques les plus puissantes de la méditation que l'on puisse apprendre car elle renferme beaucoup de puissance dans une forme très simple. Cela ne demande pas beaucoup d'effort. Cela dit, gardez à l'esprit qu'il ne suffit pas de suivre ces instructions à la lettre pour obtenir des résultats incroyables d'un seul coup. Il faut s'habituer au mode de fonctionnement. Vous devez méditer régulièrement, et au bout d'un moment, vous profiterez pleinement des bienfaits de cette pratique.

Avant de commencer, assurez-vous de choisir un mot créé pour l'occasion et qui n'a absolument aucun sens. C'est très important. Il faut qu'il n'ait aucun sens pour vous ni aucune signification objective. C'est important car ce mot sans signification ne doit pas déclencher l'apparition de pensées. Vous ne voulez aucune pensée. C'est l'antithèse de la méditation transcendante.

Tout l'objectif de cette pratique est de ne pas penser du tout. L'objectif ici est assez linéaire. La méditation transcendante est basée sur la méthode 2, en utilisant le mot sans signification que vous avez créé pour réguler votre respiration.

C'est ce que l'on appelle un mantra. Un mantra n'est pas quelque chose que vous allez exprimer verbalement, mais que vous allez réciter dans votre tête.

Pour rappel, il ne doit avoir absolument aucun sens pour vous, et vous vous le répétez dans votre tête. Les autres personnes ne l'entendent pas. Vous ne l'entendez pas. Vous vous contentez de le répéter dans votre tête.

Devenez Attentif dès maintenant

Étape 1 :

Choisissez un lieu où vous ne serez pas distrait ni dérangé

Assurez-vous que tous vos appareils électroniques sont éteints et que toutes vos notifications sont désactivées.

Étape 2 : Asseyez-vous confortablement

Ne vous mettez pas trop à l'aise pour ne pas vous endormir.

Étape 3 : Fermez lentement les yeux

Étape 4 : Respirez profondément

Prenez rapidement 3 respirations profondes, gonflez vos poumons, prenez 3 autres respirations profondes à un rythme plus lent, et continuez à respirer par groupes de 3 respirations.

En général, vous parvenez à vous détendre entre les respirations 3 et 9. **Détendez-vous.**

Étape 5 : Une fois que vous êtes assez détendu, focalisez votre attention sur la respiration

Expirez, bloquez votre respiration quelques secondes et récitez mentalement votre mantra. Laissez l'air entrer lentement. Inspirez lentement. Ne vous forcez pas, ne distendez pas vos poumons ou votre diaphragme, contentez-vous d'inspirer un volume d'air suffisant pour être à l'aise, retenez votre souffle et récitez mentalement votre mantra. Relâchez, expirez lentement, et récitez une nouvelle fois votre mantra en retenant votre souffle. Continuez à réaliser cet exercice jusqu'à atteindre un état de profonde relaxation et que vous ressentiez un picotement au fond de vos poumons ainsi qu'au bout de vos bras.

Devenez Attentif dès maintenant

Étape 6 : Concentrez-vous sur votre mantra

Oubliez votre respiration, concentrez-vous uniquement sur votre mantra. C'est le niveau le plus élevé de méditation transcendantale. Lorsque vous atteignez ce niveau, vous savez que vous avez travaillé correctement. Concentrez-vous uniquement sur votre mantra.

Encore une fois, ne vous concentrez pas sur votre respiration, concentrez-vous sur votre mantra. Si vous le faites correctement, vous respirez toujours comme il faut mais votre mantra rythme votre respiration. Vous allez vous sentir de plus en plus détendu.

Petite astuce : Si vous pensez encore à quelque chose, c'est que vous ne faites pas l'exercice correctement. Concentrez-vous davantage sur votre mantra jusqu'à ce qu'il vous soit impossible de formuler une pensée.

Étape 7 : Déroulez lentement votre mantra

Au fur et à mesure que vous vous approchez de la fin de la session, reprenez conscience de votre respiration et arrêtez de réciter mentalement votre mantra.

Concentrez-vous uniquement sur votre respiration et commencez à percevoir votre corps et son environnement jusqu'à ce que vous soyez pleinement réveillé. Ouvrez lentement les yeux petit à petit pour ne pas que la lumière les agresse.

Devenez Attentif dès maintenant

Conclusion



Félicitations, vous êtes parvenu à la fin de ce petit guide d'introduction aux techniques de méditation efficaces pour les gens pressés.

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que la plupart des gens qui se lancent dans un projet ne le terminent pas. Or vous avez pu constater que ce guide est extrêmement concis ! Il y a une raison : l'utilité. Je veux que ce guide vous soit utile, c'est-à-dire que vous mettiez en application le plus rapidement possible ce que vous y avez découvert. Il y a trois méthodes décrites, très faciles à tester pour que vous puissiez expérimenter par vous-même aussi rapidement que possible.

Cela étant, prenez votre temps et progressez à votre rythme. Ce n'est pas une course. Plus vous comprenez ce qui se passe lorsque vous méditez, mieux c'est. Cependant, si vous songez sérieusement à vous mettre à la méditation grâce aux bienfaits qu'elle peut vous apporter, n'attendez pas.

Trouvez un créneau horaire et lancez-vous. N'attendez pas le meilleur moment, ne réfléchissez pas trop longtemps pour trouver l'endroit idéal.

Devenez Attentif dès maintenant

La bonne solution c'est ici et maintenant.

Ici et maintenant, c'est d'ailleurs l'un des objectifs de la méditation en pleine conscience. En pratiquant jour après jour, vous développez votre capacité à focaliser votre attention sur le **ici** et le **maintenant**. De cette manière vous prenez le pas sur vos émotions, vos pensées et vos sensations pour vous concentrer sur le caractère fugace de l'instant et sur le flux perpétuel du moment présent. Vous prenez du recul vis-à-vis de vos pensées pour vous concentrer sur la force de l'action car il n'y a que l'action qui compte pour avancer.

Donc, respectez ce que vous avez prévu de faire, peu importe ce qui se passe, ce que vous ressentez ou votre situation personnelle. Contentez-vous de suivre ce que vous aviez prévu, lancez-vous et tenez bon. Une fois que vous aurez fait ça, vous commencerez à ressentir les bienfaits de la méditation.

Au début, ce sera difficile, ou les bienfaits seront tellement légers qu'ils seront difficiles à percevoir. Cependant, si vous insistez, vous finirez par prendre votre rythme de croisière, et vous serez ravi d'avoir adopté la méditation.

Pour finir je vous suggère deux lectures indispensables pour en savoir plus sur le sujet. Il s'agit de l'excellent "L'art de la méditation" de Matthieu Ricard, et du non moins excellent "Où tu vas, tu es" de Jon Kabat-Zinn.

Ces livres sont complémentaires, car s'ils abordent tous les deux les aspects techniques de la pratique méditative, le premier s'intéresse plus à l'aspect philosophique tandis que le deuxième aborde les effets de la méditation sur le stress et les tensions du quotidien.

Bonne lecture, et surtout bonne pratique !

Dan Philip