

22 CLÉS  
POUR APPRENDRE  
À MÉDITER



 BOUDDHISME UNIVERSITÉ

# 22 Astuces de méditation



 BOUDDHISME UNIVERSITÉ



## Table des matières

<b>Introduction .....</b>	<b>4</b>
<b>Pourquoi méditer ? .....</b>	<b>5</b>
<b>Fixez un objectif à votre méditation .....</b>	<b>8</b>
<b>Conseils pour une méditation réussie .....</b>	<b>10</b>
1. Prenez le temps de méditer tous les jours.....	10
2. Méditer le matin.....	10
3. Créez un environnement paisible pour votre méditation. ....	11
4. Assurez-vous que votre espace de méditation est libre de toute distraction. ....	11
5. S'asseoir confortablement sur une chaise ou sur le sol. ....	11
6. Commencez par votre respiration .....	11
7. Communiquez vos problèmes .....	11
8. Faites un scan corporel.....	12
9. Renoncer à toute attente.....	12
10. Comprendre que chaque session de méditation sera différente. ....	12
11. Gardez une trace de votre travail dans un journal de méditation. ....	13
12. Abandonnez toute idée de mal faire. ....	13
13. Concentrez-vous.....	13
14. Poursuivre jusqu'au bout.....	13
15. Planifiez-le sur votre agenda.....	14
16. S'engager sur 40 jours .....	14
17. N'en faites pas trop, trop tôt .....	14
18. Commencez lentement.....	14
19. Ne laissez pas les autres " dissocier " ce que vous faites.....	0
20. Utilisez des accessoires pour vous aider à vous concentrer.....	0
21. Cultiver une attitude de gratitude .....	1
22. Pratiquez la pleine conscience même lorsque vous n'êtes pas sur le coussin de méditation.....	1
<b>Conclusion.....</b>	<b>2</b>
<b>Ressources .....</b>	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>

# Introduction

La méditation est un entraînement mental et une pratique dans laquelle l'individu concentre son esprit afin d'améliorer sa concentration ou de créer un terrain propice à l'obtention de bienfaits physiques, mentaux et spirituels.

La méditation peut sembler très étrange pour certains, voir hippie pour d'autres, mais si nous revenons au mot sanskrit original, dyhana, cela signifie simplement « penser ». Nous pensons tous, sans fin, tous les jours. Peu importe à quel point nous pensons que nous sommes " modernes " et pratiques, il y a toujours de la place pour apprendre à penser avec plus de clarté.

Nous sommes tellement stressés dans notre monde moderne qu'il en devient très facile de se frustrer, de se mettre en colère et d'agir en conséquence. Le stress intense peut non seulement nous amener à nous comporter d'une manière que nous regretterons, mais il aura aussi un impact sur notre santé.

La méditation peut aider même les « personnalités de type A » à (re)trouver la paix intérieure et à devenir moins stressées. L'aspect le plus important de la méditation est de calmer l'esprit en premier lieu afin de pouvoir le faire pleinement. Dans ce guide, vous trouverez une série de conseils pour vous aider à affiner votre esprit afin de vous concentrer et d'approfondir votre concentration.

Mais commençons si vous le voulez bien par les raisons pour lesquelles la méditation est si bénéfique, bien que vous ayez sans doute déjà votre petite idée sur la question, sans quoi vous ne seriez pas en train de me lire.

*« Nos pensées, nos paroles et nos actes en harmonie »*

## Pourquoi méditer ?

Le but de la méditation est de cultiver un état d'esprit qui crée et maintient un état de paix et de bien-être, tout en éliminant celui qui fait tout l'inverse. La plupart d'entre nous prenons pas assez de recul sur une situation pour examiner notre propre état d'esprit à un moment donné.

Nous nous mettons alors en colère, et agissons d'une manière ou d'une autre, en étant sarcastiques, en claquant des portes, en criant ou même en frappant, parfois même un être vivant comme un animal de compagnie ou un être cher. La colère peut pousser les gens à des extrêmes que l'on n'imaginerait jamais d'une personne ordinaire, comme les incidents de rage sur la route et même les meurtres.



La méditation aide à calmer l'esprit et à permettre à une personne de le contrôler. Les méditants appellent un esprit non focalisé : "esprit de singe" parce ce dernier se balance partout, causant toutes sortes de méfaits. Le contraire de

l'esprit du singe est la pleine conscience, c'est-à-dire le fait d'être alerte, conscient, et à même de prendre des décisions intelligentes.

Contrôler l'esprit n'a pas l'air très amusant, c'est vrai, mais nous ne parlons pas de réprimer les émotions et de zoner comme un zombie. La méditation est plutôt une façon d'observer son propre esprit pour mieux le comprendre. Elle est en fait très libératrice une fois que vous réalisez que vous avez des choix et des options.

Si nous imaginons un océan de pensées, les émotions et les idées qui surgissent sont comme des ondulations et des vagues. Elles s'élèvent et tombent naturellement. Ce n'est que si nous choisissons d'en suivre un, de surfer sur la vague, pour ainsi dire, que la pensée peut avoir un pouvoir sur nous et, à travers ce pouvoir, d'agir de manière malheureuse.

Par exemple, si nous pensons qu'un être cher a délibérément oublié d'acheter du lait pour le café le matin, notre colère peut nous amener à dire des choses désagréables. On peut très bien s'inventer toute une " histoire " dans notre tête, s'imaginant que le bien aimé ne se soucie guère de nous, qu'il est égoïste, et ainsi de suite, transformant un être cher en ennemi.

N'est t'il alors pas mieux de faire face à n'importe quel défi de la vie avec un esprit calme, et la compréhension que les gens ne sont que des humains, et que les humains oublient, tout simplement. L'oubli n'est pas une arme utilisée pour vous faire du mal, c'est juste une manifestation d'un manque de concentration, et en l'occurrence, une preuve qu'il est bien pratique de faire une liste avant d'aller au supermarché.

Si nous examinons notre vie honnêtement, nous découvrons que la majeure partie de notre temps et de notre énergie est consacrée à un cycle d'activités ordinaires, au travail, à regarder la télévision, à parler au téléphone et ainsi de suite. Presque toute notre routine quotidienne consiste à courir après la sécurité matérielle et émotionnelle, à apprécier les plaisirs sensoriels, à manger, boire et ainsi de suite, ou à se forcer de maintenir une bonne réputation aux yeux des autres.

Bien que ces choses peuvent nous rendre heureux pour une courte période de temps, elles ne sont pas en mesure de fournir le contentement profond et

durable que nous désirons ardemment. Tôt ou tard, notre bonheur se transforme en insatisfaction, et nous nous trouvons engagés dans la poursuite d'autres choses qui, selon nous, nous rendront heureux.

Toutes cela nous mène droit vers le stress et le malheur. La méditation, d'autre part, nous enseigne que le bonheur n'est pas à l'extérieur de nous-mêmes : dans le miroir, un magnifique conjoint ou une voiture de luxe. Le bonheur est un état d'esprit. Par conséquent, la véritable source de bonheur réside dans l'esprit, et non dans les circonstances extérieures de notre vie.

La meilleure façon de rendre notre esprit paisible et heureux est de s'entraîner à la méditation. La méditation n'offre pas seulement un esprit plus calme. Ses bienfaits santé (prouvés par la science) comprennent :

- La réduction de l'hypertension artérielle.
- Améliore la santé cardiaque.
- Soulage la douleur, en particulièrement les douleurs chroniques telles que l'arthrite.
- Boost le système immunitaire.
- Améliore la concentration.
- Augmente l'optimisme et améliore l'humeur globale.

Entre autre...

Que vous recherchiez plus de paix ou moins de stress dans votre vie, la méditation pourrait être exactement ce dont vous avez besoin. Cependant, lorsque vous commencez à essayer de méditer pour la première fois, cela peut être déroutant et très frustrant...

Regardons d'abord les objectifs de la méditation, afin que vous compreniez ce que vous essayez d'accomplir.

## Fixez un objectif à votre méditation



Il y a un certain nombre de buts dans la méditation. Le premier est de calmer l'esprit. Le second est d'utiliser cet esprit plus calme pour observer votre flot de pensées et de sentiments, ou pour méditer sur un sujet particulier. Pour la plupart des débutants, cependant, le plus grand défi et le but est le premier : calmer l'esprit.

Lorsque vous commencez à méditer, vous pouvez penser que quelque chose de magique ou d'étrange va se produire. Mais votre but principal à ce stade est d'essayer de maîtriser votre esprit de « singe bavard ». Vous allez probablement même être choqué par le nombre de pensées qui traversent votre esprit en une minute de tentative de méditation respiratoire !

Je dis bien tentative, parce que les débutants réussissent rarement les premières fois qu'ils essaient de se concentrer sur leur respiration pendant 60 petites secondes.

Le but de la méditation respiratoire est d'attirer votre attention vers l'intérieur pour vous concentrer uniquement sur la respiration, en comptant de 1 à 60 sans que vos pensées n'interrompent le comptage. Si vous êtes distrait, vous devez recommencer à 1.

Pour la plupart des débutants, leur comptage ressemble à 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, et ainsi de suite. Mais accrochez-vous, et vous pourrez bientôt compter et expérimenter le calme intérieur que la méditation peut apporter.

**A retenir :**

*Il existe autant de façons de méditer que de sujets sur lesquels méditer, mais pour les débutants, le but principal est simplement de se calmer et de concentrer son esprit.*

# Conseils pour une méditation réussie



Nous y voici enfin ! Dans ce qui suit, je vous donne 22 conseils pour vous aider à calmer votre esprit pour une méditation réussie.

## **1. Prenez le temps de méditer tous les jours.**

C'est en forgeant que l'on devient forgeron. Vous n'irez mieux grâce à la méditation que si vous commencez à suivre une pratique régulière. Même 5 minutes par jour peuvent vous faire le plus grand bien. Prenez ces 5 minutes, c'est du temps que vous vous accordez, à vous !

## **2. Méditer le matin**

Votre esprit sera plus clair et moins bavard le matin. Il vous permettra également de passer une journée plus calme et moins frénétique.

### **3. Créez un environnement paisible pour votre méditation.**

Un coin tranquille de votre chambre ou votre endroit préféré dans la maison sont autant de bons endroits. Si vous en avez la possibilité, un coin d'herbe dans un parc ou un banc de sable près de la mer sont également de très bons choix.

### **4. Assurez-vous que votre espace de méditation est libre de toute distraction.**

Pas de TV, pas d'enfants qui chahutent, pas de smartphone (assurez-vous de mettre celui-ci en mode avion). Si votre temps est limité, réglez une alarme sur 5 minutes, mettez-la hors de vue derrière vous et commencez votre pratique.

### **5. S'asseoir confortablement sur une chaise ou sur le sol.**

Vous pouvez méditer n'importe où, dans n'importe quelle position, pas seulement dans la position du Lotus ou du demi Lotus en chantant 'OM' ! C'est pourtant ainsi que la plupart des gens avec qui je parle s'imaginent la pratique de la méditation.

Si vous allez utiliser une chaise, assurez-vous qu'elle a un dossier plat et que vos pieds peuvent reposer à plat sur le sol. Si vous souhaitez utiliser un coussin de méditation, gardez la colonne vertébrale bien droite, les abdominaux engagés. Pas d'affaissement.

### **6. Commencez par votre respiration**

Commencez chaque pratique en respirant profondément, en inspirant lentement, puis en expirant et en vous concentrant uniquement sur votre respiration. Sentez l'air s'engouffrer dans vos narines et vos poumons se remplir et se vider, observez votre diaphragme se tendre et se détendre.

### **7. Communiquez vos problèmes**

Après avoir respiré pendant plusieurs cycles, imaginez toutes vos frustrations et les problèmes qui vous ont troublé comme de la fumée noire que vous expirez.

Lorsque vous inspirez, imaginez que vous inhalez de la lumière blanche pure. Faites ceci pendant au moins 5 cycles.

### **8. Faites un scan corporel**

Assurez-vous d'être assis confortablement. Pendant que vous inspirez et expirez pendant plusieurs autres cycles, concentré-vous sur vos pieds et portez votre attention vers le haut, zone par zone : les jambes, les abdominaux, la colonne vertébrale et ainsi de suite. Pour chaque zone, avez-vous des tension particulière, des sensation, etc ?

Ajustez votre position assise au besoin. Une fois que vous avez atteint votre tête, respirez quelques cycles de plus et essayez de détendre toutes les zones de tension de votre corps en les imaginant baignant dans une énergie chaude et curative.

### **9. Renoncer à toute attente**

Beaucoup de gens pensent que quelque chose est censé "arriver" lorsqu'ils méditent. Essayez d'éliminer toute attente de ce qui pourrait se produire. Suivez simplement votre souffle. Beaucoup de méditants rapportent toutes sortes d'activités mentales intéressantes, comme des pensées profondes, des visions ou des expériences physiques comme un grand sentiment de paix.

Ne perdez pas votre concentration à chercher la moindre chose qui pourrait se produire.

### **10. Comprendre que chaque session de méditation sera différente.**

Beaucoup de personnes s'assoient sur le coussin de méditation en pensant que les sessions seront les mêmes, et commencent à les étiqueter "bon" ou "mauvais" selon le sentiment qu'ils ont à la fin, leur concentration et ainsi de suite.

Rappelez-vous, peu importe ce qui se passe durant la session, c'est du TOUT bon parce que vous prenez le temps de prendre le temps et d'améliorer votre vie en pratiquant la méditation.

### **11. Gardez une trace de votre travail dans un journal de méditation.**

Commencez un journal de méditation pour garder une trace de vos efforts et de vos pensées sur chaque séance, ainsi que sur votre pratique quotidienne et ses effets sur votre vie. Évitez les mots comme « bon » ou « mauvais ». Tenez-vous-en aux faits.

*Exemple : 3 mai 2016, mardi, Méditation respiratoire, 5 minutes. J'ai eu du mal à me concentrer à cause du bruit à l'extérieur de ma fenêtre, mais j'ai réussi à compter jusqu'à 5. J'ai remarqué que ma journée de travail s'était ensuite mieux déroulée qu'à l'accoutumée.*

### **12. Abandonnez toute idée de mal faire.**

La plus grande inquiétude de la plupart des débutants est qu'ils « font mal ». Je suis également passée par là. En tant que débutant, votre but est de concentrer votre esprit. Une fois que vous l'avez fait, vous pouvez commencer à étendre votre pratique. Toute forme de méditation vaut mieux que rien du tout.

### **13. Concentrez-vous**

Quelle est la principale différence entre une ampoule et un laser ? L'ampoule émet de la lumière dans toutes les directions. Un laser est aussi une source de lumière, mais il est tellement concentré qu'il peut passer outre les obstacles. Votre pratique de la méditation vous aidera à transformer votre pensée d'ampoule en laser.

### **14. Poursuivre jusqu'au bout**

Une seule séance de méditation ne changera pas votre vie, pas plus d'ailleurs qu'une séance de deux heures toutes les deux semaines. Vous devez passer à l'action, en pratiquant un peu tous les jours.

### **15. Planifiez-le sur votre agenda**

Nous sommes tous tellement occupés que nous avons tendance à zappé des choses à moins de les mettre sur nos calendriers. Une petite croix rouge sur votre calendrier physique et hop, traitez votre séance de méditation matinale comme n'importe quel autre rendez-vous important. En fait, c'est même votre rdv le plus important de la journée, un rdv avec vous-même.

### **16. S'engager sur 40 jours**

Des études ont montré qu'il est possible de créer de bonnes habitudes et de s'y tenir, en effectuant de véritables changements, en aussi peu que 40 jours !

Bloquez ces jours de congé et utilisez votre journal de méditation pour renforcer votre engagement à développer le meilleur de vous-même.

### **17. N'en faites pas trop, trop tôt**

Ne commencez pas par de longues sessions ou vous ne serez pas capable de continuer. Comme pour toutes nouvelles habitude : « step by step ». Vous ne commenceriez pas la course à pied par un marathon. C'est pareil ici, un peu, tous les jours.

### **18. Commencez lentement**

Cinq minutes par jour pendant la première semaine, c'est parfait. Ajoutez graduellement quelques minutes de plus chaque semaine à mesure que vous vous sentez plus confiant quant à votre capacité à vous concentrer.

## **19. Ne laissez pas les autres " dissocier " ce que vous faites.**

A mesure que votre pratique de la méditation commence à prendre racine, les gens commenceront à remarquer un changement en vous. Si vous vivez avec d'autres personnes, elles pourraient être irrespectueuses de votre comportement "bizarre".

Les gens pourraient penser qu'ils en savent plus sur le sujet que vous. Ils pourraient aussi être mécontents du temps que vous passez seul et vous traiter d'égoïste.



La vérité est que oui, vous travaillez pour vous améliorer, mais pas seulement pour vous, mais pour tous les êtres vivants. Aucun d'entre nous n'est vraiment capable d'aider autrui si il est lui-même malade ou stressé.

Si vous êtes de nature aidante, il peut sembler égoïste de vous mettre en premier, pour une fois, mais si vous ne vous souciez pas de vous-même, vous vous épuiserez et ne serez pas en mesure de prendre soin de quelqu'un d'autre.

## **20. Utilisez des accessoires pour vous aider à vous concentrer.**

Si vous éprouvez des difficultés avec la méditation respiratoire, essayez de vous concentrer sur quelque chose d'autre.

Les méditants accomplis recommandent :

- La flame d'une bougie
- un mandala ou un yantra, c'est-à-dire une représentation de l'univers de style oriental
- un mâla tibétain, dont vous pouvez compter les perles
- un mantra, tel que le mot OM, qui a une qualité vibratoire qui peut focaliser l'esprit.

Placez l'objet devant vous et essayez de ne penser qu'à l'apparence ou au son.

Si vous allez utiliser la flamme de la bougie, utilisez des bougies naturelles sans odeur ou coloration, car elles sont pleines de produits chimiques. Un parfum

d'agrumes augmentera votre vivacité d'esprit et votre niveau d'énergie. Assurez-vous d'éteindre la bougie à la fin de chaque séance.

[Voici une liste de 10 accessoires qui aident à la méditation.](#)

Vous pouvez aussi avoir recours aux huiles essentielles pour augmenter votre capacité à vous concentrer, [voir mon article sur le sujet ici](#).

## **21. Cultiver une attitude de gratitude**

Pensez à 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant dans votre vie. Cela pourrait être des gens, comme votre conjoint ou vos enfants, des choses plus « abstraites » comme votre dos pour le soutien qu'il vous confère pendant la journée, votre travail parce qu'il vous permet de payer les factures, et ainsi de suite.

## **22. Pratiquez la pleine conscience même lorsque vous n'êtes pas sur le coussin de méditation.**

La pleine conscience est le fait d'être alerte et conscient à la fois de vous-même et de vos pensées, et du monde qui vous entoure. Si vous conduisez ou faites du vélo, vous ne voyagez pas les yeux fermés, n'est-ce pas ? Ne vous laissez pas utiliser le pilote automatique. Lorsque vous mangez, arrêtez-vous pour goûter la nourriture (c'est ce qu'on appelle manger consciemment, [j'y ai consacré tout un article](#)). Lorsque vous buvez, sentez sa texture dans votre bouche. Lorsque votre partenaire ou votre collègue de travail vous parle, essayez de lui accorder toute votre attention. Ne restez pas assis là à penser à ce que VOUS voulez dire, ou à parcourir votre to-do list dans votre tête....

## Conclusion



La méditation est l'un des meilleurs moyens d'améliorer la santé de votre corps, de votre esprit et de votre esprit. Si vous vous sentez stressé, en colère, frustré ou "coincé" dans votre situation actuelle et que vous aspirez à une vie meilleure avec plus de facilité et de satisfaction, utilisez les conseils que vous avez appris pour commencer une pratique de méditation régulière et concentrer votre esprit jusqu'à ce que vous obteniez plus de clarté mentale et de concentration.