

Guide pratique de méditation

« Où tu vas, tu es » - Jon Kabat-Zinn

Bonjour,

Ce guide pratique de méditation est un résumé du livre de Jon Kabat-Zinn : « Où tu vas, tu es ». L'auteur est un médecin, mondialement reconnu, qui a fait entrer la méditation par la pleine conscience dans la médecine. Il est président et fondateur du « Centre for Mindfulness » à l'université du Massachussets, et fondateur de la « Clinique de réduction du stress » et de la méthode MBSR.

En écrivant ce résumé, j'espère vous faire découvrir un livre formidable.

Avec Jon Kabat-Zinn, vous allez apprendre **la pratique de la méditation** pour vous **libérer du stress et trouver vos ressources intérieures pour vous apporter joie, créativité, et bonheur**.

Vous allez apprendre à **vivre dans le présent, ici et maintenant**, c'est-à-dire sans les préoccupations de ce qui est arrivé dans le passé ou de ce qui va arriver dans le futur.

Nous assumons que nos idées, notre opinion sur ce que nous voyons et croyons sont la réalité. Nous faisons partie d'un grand rêve. La méditation c'est se réveiller, c'est prendre conscience du moment présent. C'est être soi même, être sur un chemin qui est vraiment le nôtre.

La méditation c'est :

- être en contact direct avec ce qui se passe en nous
- devenir lucide, faire la part des choses qui viennent de l'intérieur et celles qui viennent de l'extérieur
- se réveiller pour s'apercevoir de ce qui est important

Première partie : L'instant présent

La pleine conscience

C'est porter son attention sur le moment présent sans jugement de valeur. C'est être ici et maintenant.

Faites une pause.

« Tout est là » : quand nous comprenons cela, nous pouvons abandonner le passé et l'avenir. Nous sommes dans le moment présent.

Saisissez l'instant présent.

Ne vous laissez pas emporter par la multitude de pensées qui traversent votre esprit. Prenez du recul et regardez vos pensées passer. Soyez attentif au présent, à ce qui nous entoure.

Gardez le souffle à l'esprit.

Quand l'esprit vagabonde, il est utile d'avoir un point d'ancrage : le souffle. Portez votre attention sur votre respiration. Cela aide à calmer ses pensées et à porter son attention sur le moment présent et à ce qui nous entoure. Quand les pensées vagabondent, retournez à la respiration.

Pratiquez, pratiquez, pratiquez.

La pratique peut être constante, en tout lieu, à tout moment, pendant 5 secondes, 5 minutes ou 5 heures.

L'éveil.

Nos pensées agissent comme des verres déformants. Nous voyons les autres à travers des lunettes de rêves. Réveillez vous, regardez ce qui est vraiment là ! Êtes-vous en train de rêver, ou êtes vous éveillé en ce moment ?

On ne peut arrêter les vagues mais on peut apprendre à surfer.

Quand on n'est pas familier avec la méditation, on peut croire qu'il s'agit d'éliminer ses pensées. L'esprit est comme un océan avec des vagues parfois grandes, parfois petites. La méditation ne va pas éliminer les vagues... Mais l'on peut apprendre à surfer.

Est-ce que chacun peut méditer ?

Oui, tout le monde peut prendre 5 secondes pour porter son attention sur sa respiration...

L'éloge du non agir

Prenez le temps de méditer même un court moment, mais ne confondez pas avec ne rien faire. Ne soyez pas dans le faire, mais soyez dans l'être.

La patience.

Observez l'impatience et la colère lorsque ces sentiments vous envahissent. Essayez de les voir, de vous visualiser. Êtes-vous entraîné à faire quelque chose contre votre gré ? Écoutez-vous.

Lâcher prise.

Lâcher prise est une invitation à cesser de se cramponner aux choses, à une idée, à un désir.

Ne jugez pas.

Notre esprit évalue constamment nos expériences. Vous avez peur de ne pas être à la hauteur, peur que les malheurs arrivent, peur que les bonheurs ne durent pas. Ce genre de pensées nous prend la tête et pèse une tonne.

Faites-vous confiance.

Cultivez la confiance en vous. Faites confiance au moment présent, acceptez vos pensées, vos sensations.

Simplifiez-vous la vie.

Simplicité, simplicité, simplicité ! Je vous le dis, n'ayez que deux ou trois affaires en cours et non des centaines...

Quelle est ma Vision ?

Demandez-vous pourquoi vous voulez méditer ? Écrivez la liste de vos réponses. Ne les prenez pas pour argent comptant. Mettez en question vos réponses, vos valeurs. Demandez-vous quel est ma vision, quel est mon but dans la vie ?

La voie de la pratique.

Envisagez votre vie comme un long voyage, une aventure. Où allez-vous ? Que cherchez-vous ? Ce voyage appartient à vous seul. Cela ne vous servirait à rien d'imiter le voyage de quelqu'un, vous êtes unique.

Le retour à soi.

En se retirant à l'intérieur de vous même un peu chaque jour, vous êtes en contact avec ce qu'il y a de plus réel et de plus vrai en vous.

Deuxième partie : La pratique

La méditation assise.

Réservez-vous 5 minutes, 10 minutes chaque jour. Dans la méditation assise vous restez immobile, le dos droit. Le mieux est la simplicité : commencez par la respiration. Utilisez la respiration comme ancrage.

La dignité.

Votre posture parle. Asseyez-vous avec dignité pendant 30 secondes. Observez ce que vous ressentez.

La posture.

Une position assise pleine de dignité affirme la liberté, l'harmonie, la beauté, la richesse de la vie. La plupart des gens utilisent l'image de la montagne. Sentez la différence selon la position des mains : paumes tournées vers le haut, les doigts d'une main posés sur l'autre...

Comment sortir de la méditation ?

Prenez conscience de la manière dont vous terminez votre méditation quelque soit sa forme : couché, assis, debout ou en marchant. Concentrez-vous sur ce qui la termine, comment et pourquoi ? Ne formulez pas de jugement.

Durée de la pratique.

Nous sommes partis sur une durée quotidienne de 45 minutes. Mais si vous pouvez tenir pleinement 5 minutes au début c'est déjà bien.

Il n'y a pas de bon chemin

Pendant la méditation, prenez conscience des questions qui vous viennent à l'esprit : « Est-ce que je fais ça correctement ? », « Est-ce que cette sensation est correcte ? ». Au lieu d'essayer de répondre, soyez attentif au moment présent et à votre respiration.

Quelle est votre voie ?

Posez-vous la question : « Où allons-nous ? », « Quel est mon chemin ? ». Vous n'avez pas besoin de fournir la réponse.

La méditation de la montagne.

Imaginez la plus belle montagne du monde dont la forme vous plaît. Concentrez-vous sur l'image de cette montagne, sa structure, sa cime, ses fondations, ses versants. Remarquez son immobilité, sa beauté unique.

La méditation du lac.

Servez-vous de l'image du lac pour méditer dans le calme, assis ou allongé. Observez le calme sous la surface de l'eau.

Méditez en marchant.

Centrez-vous dans votre corps. Soyez conscient en marchant. Marchez avec dignité et confiance. Dix minutes, c'est bien.

Méditez debout.

Tenez-vous debout, planté comme un arbre.

Méditez couché.

Concentrez-vous sur votre respiration dans la position couchée. Soyez à l'écoute de votre corps. Ressentez.

Couchez-vous par terre au moins une fois par jour.

Allongez-vous par terre 3 à 4 minutes. Restez en contact avec votre respiration.

Méditation de compassion.

Arrivez à des sensations de bonté aimante à un point quelconque de votre pratique de la méditation.

Troisième partie : L'esprit de la méditation

Harmonie.

Percevez l'harmonie du moment présent. Pouvez-vous la voir dans les nuages, dans le ciel, dans votre corps, dans votre respiration ? Regardez, observez, ici et maintenant.

L'aube.

Engagez-vous à vous lever plus tôt. Cela changera votre existence. Prenez ce temps pour être, c'est le moment de la tranquillité.

Le contact direct.

Nous sommes envahis par les idées des autres (télévision, radio...) qui nous isolent du monde réel. N'oubliez pas de rester en contact direct avec la réalité des gens et des choses.

Soyez attentif à l'autre.

L'autorité.

Chaque personne est sa propre autorité. Il faut s'écouter et se faire confiance. Il faut mobiliser ses ressources intérieures.

Nulle part ailleurs.

« Si ça ne va pas ici, il n'y a qu'à aller ailleurs ». Ce sentiment est illusoire. Les problèmes sont issus de notre manière de voir, de penser. Il est facile de chercher la solution à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur.

L'escalier.

Utilisez les occasions qui se présentent habituellement dans votre maison pour être pleinement conscient de chaque moment présent : monter l'escalier, prendre une douche, manger,...

Quelle est ma fonction sur cette terre ?

C'est une question que nous ferions bien de nous poser souvent. Si vous réfléchissez à ces choses, il y a de fortes chances que votre enquête vous mène dans des lieux où vous n'auriez jamais mis les pieds si vous aviez suivi l'attente de vos parents ou de vos croyances conventionnelles.

Interconnexions.

Nous savons que les choses sont reliées. Il n'y a pas de vie sans soleil et sans eau, pas de plantes sans photosynthèse, pas d'oxygène sans photosynthèse,...

Ahimsa.

Appliquez le principe d'Ahimsa : la volonté de ne pas faire de mal.

Karma.

Le Karma représente la vie qui est la conséquence des actions antérieures. Les maîtres Zen disent que la pratique quotidienne de la méditation transforme un mauvais Karma en bon Karma.

L'un et le tout.

En ressentant la totalité de notre être, nous nous sentons un avec le Tout. Nous ressentons l'interconnexion avec le monde, avec l'univers.

Le particulier.

L'océan forme un tout, mais ses vagues innombrables déferlent chacune à un rythme différent. Il en est de même pour chaque individu.

L'esprit de curiosité.

Il s'agit de réfléchir et de poser des questions, pas de rechercher des réponses toutes faites.

Le moi.

Le moi est en réalité une construction de notre esprit. Si vous cherchez un moi stable et permanent qui serait le fondement de vos expériences, vous pouvez chercher longtemps.

La colère.

Observez vos réactions dans des situations qui vous irritent ou vous mettent en colère. Constatez que vos sentiments sont des constructions de votre esprit.

La pratique des parents.

Si vous êtes parents, observez vos enfants. Écoutez-les. Comment puis-je les aider ? Les conseils sont la dernière chose qu'ils veulent entendre.

Pièges à éviter en chemin.

Si vous pensez être arrivé quelque part, posez-vous la question : « où suis-je supposé arriver ? ». La méditation est la seule activité par laquelle on ne cherche pas à aller ailleurs mais simplement à accepter là où l'on est et ce que l'on est.

Pleine conscience et spiritualité

La méditation est plus une discipline de la conscience et de l'esprit qu'une « pratique spirituelle ». Le terme spirituel est lié à des croyances mystiques qui peuvent freiner notre développement intérieur.

Merci !

Voilà, si vous êtes arrivé jusque là, c'est que ce sujet vous a intéressé. Je serais très heureux si mon blog peut vous être utile et s'il vous permet de vous faire découvrir au moins un livre qui vous apporte quelque chose. Faites-le moi savoir !

Bonne méditation.

Alexis
les10-meilleurs-livres-de-developpement-personnel.com