La méditation

Sarah Torche
kinésiologue
Éclaireuse de potentiel

Créé par

Sarah Torche

WWW.KINESIOLOGUE-SANTE.FR

SOMMAIRE

Chapitre 1 : Comment méditer

Chapitre 2: Tourner son esprit vers la méditation

Chapitre 3: Méditation sur la pleine conscience

Chapitre 4 : Le calme intérieur

PRESENTATION

Bienvenue,

Vous avez pris la bonne décision de commencer à vivre une vie encore plus réussie et plus heureuse.

La méditation : une méthode millénaire qui mène au bonheur et à une meilleure santé

Augmenter sa productivité, sa réflexion personnel, ses ressentis, sa confiance en soi, et faire en sorte de vous créer un état d'esprit positif.

Ceci vous aidera à ouvrir un nouveau chapitre encore plus puissant de votre vie.

Je vous souhaite de prendre beaucoup de temps pour vous à vivre, beaucoup de joie et de plaisir à découvrir de nouvelles choses et utiliser ceci afin d'atteindre vos objectifs et vos rêves !

Sarah Torche

Kinésiologue

Comment méditer

- Un lieu propice à la méditation : Il est possible et souhaitable de maintenir les bienfaits de la méditation lorsque l'on se trouve plongé dans le flot de la vie courante. Mais, il est indispensable d'entraîner son esprit dans un environnement propice, notamment lorsque l'on s'initie. Il faut donc un endroit au calme, sans source de distraction et où l'on ne vous dérangera pas.
- Une posture physique appropriée : La posture physique influe sur l'état mental. Une posture appelée vajrasana en sept points est recommandée :
  a. Les jambes sont croisées dans la posture du lotus, dans laquelle on commence par replier la jambe droite sur la gauche, puis la gauche sur la droite. Si c'est trop difficile, on peut adopter le « demi-lotus », qui consiste à ramener la jambe droite sous la cuisse gauche, et la jambe gauche sous la cuisse droite.
  b. Les mains reposent sur le giron (l'espace qui s'étend de la ceinture aux genoux lorsque l'on est assis), la main droite sur la gauche, l'extrémité des pouces se touchant.
  c. Les épaules sont légèrement relevées et penchées vers l'avant.
  d. La colonne vertébrale est bien droite, »comme une pile de pièces d'or ».
  e. Le menton est légèrement rentré contre la gorge.
  f. La pointe de la langue touche le haut du palais.
  g. Le regard est dirigé droit devant soi, ou légèrement vers le bas, dans le prolongement du nez, les yeux grands ouverts ou mi-clos.
- Être enthousiaste et motivé pour être persévérant. Pour s'intéresser à quelque chose et y consacrer du temps, il faut d'abord en percevoir les avantages. Et comprendre qu'il y aura des hauts et des bas pour savoir persévérer lors des moments difficiles. Lisez La Discipline est une illusion; Motivez-vous à la place ou Bougez-vous les fesses : 16 moyens de rester motivé quand vous êtes sur la pente descendante pour approfondir.

Enfin, il est indispensable de pratiquer la méditation régulièrement. Même si c'est juste 15 ou 20 minutes, plutôt que de faire de grandes séances de temps à autre.

2

Tourner son esprit vers la méditation

Quatre sujets de réflexion doivent retenir notre attention pour renforcer notre détermination à méditer :

- **La valeur de la vie humaine**

A condition de jouir d'un minimum de libertés et d'opportunités, l'existence humaine offre d'extraordinaires occasions de développement intérieur. Et elle nous offre une chance unique de réaliser le potentiel que nous possédons tous. Ce potentiel, voilé par notre ignorance et nos émotions perturbatrices, demeurent la plupart du temps enfoui à l'intérieur de nous comme un trésor caché. Note : cela rejoint l'histoire du champ de diamants de Lead the Field.

- **La nature éphémère de toute chose**

La vie humaine, aussi brève soit-elle, est inestimable. La réflexion sur l'impermanence permet d'apprécier la valeur du temps, de se rendre compte que chaque seconde de vie est précieuse alors que d'ordinaire nous laissons le temps s'écouler comme de l'or fin entre les doigts.

Méditation : Pensons à la succession des saisons, des mois et des jours, de chaque instant, et aux changements qui affectent chaque aspect de la vie des êtres ; pensons à la mort enfin, qui est inéluctable mais dont l'heure est incertaine. Qui sait combien de temps il me reste à vivre ? Même si je vis jusqu'à un âge avancé, la fin de ma vie passera aussi rapidement que le début. Il importe donc que je considère, au plus profond de moi-même, ce qui compte vraiment dans l'existence, et que j'utilise le temps qu'il me reste à vivre de la façon la plus fructueuse, pour mon bien et celui des autres. Si j'aspire à méditer et à développer mes qualités intérieures, il n'est jamais trop tôt pour m'y consacrer.

-

- **Les comportements qu'il faut adopter et ceux qu'il faut éviter**

Le marin en haute mer, le guide de montagne ou l'artisan consciencieux savent que l'on obtient rien de bon en cédant aux caprices du moment. Et c'est d'autant plus vrai si le but que l'on poursuit est la libération de la souffrance. Pour savoir quelle est la bonne manière de procéder, il ne faut pas s'appuyer sur un dogme pour distinguer le bien et le mal ou se conformer à des conventions préétablies, mais il faut respecter avec lucidité les mécanismes du bonheur et de la souffrance tels que nous pouvons nous-même les observer, à condition d'être attentif. Nous ne pouvons pas prévoir toutes les conséquences de nos actions, mais il nous est possible d'examiner notre motivation et le but que nous poursuivons, et de nous assurer que nous recherchons le bonheur véritable et celui d'autrui.

Méditation : Recueillons-nous au plus profond de nous même et reconnaissons que nous désirons être affranchis de la souffrance et trouver le bonheur authentique. Prenons sincèrement conscience du fait que tous les êtres vivants souhaitent la même chose. Considérons les enchaînements de cause et des conséquences qui font que certains type de pensée, de parole et d'action – ceux par exemple, qui sont inspirés par la haine, l'avidité, la jalousie et l'arrogance – engendrent la souffrance et que d'autres qui procèdent de la bienveillance et de la sagesse mènent à une satisfaction profonde. Tirons-en les conclusions qui s'imposent concernant ce qu'il faut faire ou ne pas faire et soyons déterminés à les mettre en pratique.

- **L'insatisfaction inhérente au monde ordinaire**

Notre situation actuelle est souvent loin d'être satisfaisante et une transformation est non seulement désirable, mais possible. Nous pouvons utiliser les nombreuses distractions offertes par notre monde moderne pour oublier les aspects insatisfaisants de l'existence, ou même les masquer sous des déguisements attrayants – activités incessantes, flot d'expériences sensorielles, poursuite de la richesse, du pouvoir, de la reconnaissance, etc. – mais la réalité reviendra toujours se rappeler à nous avec son lot de souffrances.

3

Méditation sur la pleine conscience

La méditation de Pleine conscience entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant (nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques, mais également l'environnement et les relations) en y intégrant une dimension d'éthique et de bienveillance.

- Méditation sur la pleine conscience

Nos automatismes de pensée, qui font que nous percevons à peine ce qui se passe à l'instant même, sont aux antipodes de la pleine conscience. Celle-ci consiste à être parfaitement éveillé à tout ce qui surgit en soi et autour de soi, à tout ce que nous voyons, entendons ou ressentons. Le passé n'est plus, l'avenir n'a pas encore surgi, et le présent est à la fois insaisissable et immuable. Comme le disait Schrödinger, « le présent est la seule chose qui n'ait pas de fin« . Cultiver la pleine conscience du moment présent signifie que l'on doit vivre lucidement notre expérience actuelle.

Quel est l'objectif de la méditation pleine conscience ?

L'objectif est simplement de prendre conscience de ce qui nous habite et de ramener l'attention à l'instant présent, autant de fois que nécessaire. Accordez davantage d'importance au fait de vous être ramené à la respiration plutôt qu'au fait d'avoir été distrait.

Quels sont les effets de la méditation sur le cerveau ?

La pratique régulière de la méditation a ainsi un effet physiologique sur le cerveau : cela se traduit par l'activation de certaines zones qui commandent notre attention, nos émotions, notre présence au monde et aux autres.

- **Exercice STOP**
- **Un court exercice se déclinant en quatre étapes simples qui invitent à porter attention aux sensations physiques associées au souffle. « Si amener votre pensée vers la respiration vous parle moins, sachez que vous pouvez également vous concentrer sur les sensations dans les paumes de vos mains ou celles de la plante de vos pieds sur le sol. »**

Exercice du sablier

Légèrement plus longue que la précédente, cette capsule offre une méditation suivant la forme d'un sablier : début large, milieu recentré et fin en expansion. Le docteur Cormier y invite l'internaute à prendre conscience de idées présentes dans son esprit, pour ensuite recentrer l'attention sur les sensations physiques du souffle (paroi abdominale qui se soulève, air dans les narines, frais à l'inspiration et tiède à l'expiration) et finir avec la conscience de l'ensemble des sensations du corps.

Balayage corporel

Commun à plusieurs grandes traditions de la méditation, notamment le programme *Mindulness-Based Stress Reduction* (réduction du stress basée sur la pleine conscience), le balayage corporel est un exercice d'une trentaine de minutes qui propose de parcourir doucement toutes les parties du corps, des orteils aux cheveux, pour ressentir chacune d'entre elles, en « respirant » à travers elles.
« Un exercice de méditation plus classique qui invite vraiment à s'ancrer dans le moment présent. »

4

Le calme intérieur

- Le calme intérieur

Pour reconnaître la véritable nature de l'esprit, il faut ôter les voiles engendrées par les automatismes de la pensée. Pour cela, il faut commencer par laisser l'esprit devenir clair, calme et attentif. Il existe pour cela deux techniques enseignées par les écoles bouddhistes :

1. Le calme mental ou shamata. C'est l'état d'esprit apaisé, clair et parfaitement concentré sur son objet. Il prépare le terrain en faisant de l'esprit un outil maniable, efficace et précis.
2. La vision pénétrante ou vipashyana. C'est la vision pénétrante de la nature de l'esprit et des phénomènes, à laquelle on parvient en analysant minutieusement la conscience, puis en ayant recours à la pratique contemplative, à l'expérience intérieure. Il libère l'esprit du joug des afflictions mentales et des voiles de l'ignorance.

Notre esprit est la plupart du temps instable, et constamment occupé par son bavardage intérieur qui maintient un bruit de fond dont nous sommes à peine conscient. Or ce dysfonctionnement est une production de l'esprit lui-même ; il est donc logique qu'il soit également lui-même en mesure d'y remédier.

Le shamata vise à apaiser le tourbillon des pensée. Ceci en se concentrant sur une chose à laquelle nous prêtons rarement attention : le va-et-vient de notre souffle. Puisque nous respirons sans cesse, prendre cet acte comme support de concentration permet de disposer d'un outil précieux disponible en permanence.

Cette pratique comporte trois étapes indispensables :

1. Tourner l'attention vers un objet choisi, ici la respiration.
2. Maintenir l'attention sur cet objet.
3. Être pleinement conscient de ce qui le caractérise.

Méditation : Une méthode pour raviver la concentration lorsqu'elle devient trop ténue consiste à compter les respirations. On peut, par exemple, compter mentalement « un » à la fin d'un cycle complet du souffle, c'est à dire inspiration et expiration. Puis « deux » à la fin du cycle suivant, et ainsi de suite jusqu'à 10, et recommencer alors à partir de « un ». Cette façon de procéder nous aide à maintenir l'attention. Si l'on préfère, on peut aussi compter « un » à la fin de l'inspiration, et « deux » à la fin de l'expiration. Cette méthode peut être appliquée de temps à autre en fonction des besoins. Mais, il n'est pas nécessaire de compter les respirations pendant toute la durée de la méditation.

- La progression du calme intérieur

Graduellement, l'esprit s'apaisera. Pourtant au début, c'est tout le contraire qui semble se produire : on a l'impression d'avoir davantage de pensées qu'auparavant. Or, ce n'est pas vraiment leur nombre qui a augmenté, c'est simplement que l'on prend conscience de leur foisonnement. La pacification du tourbillon des pensées se fait selon cinq étapes :

1. La cascade qui se jette d'une falaise : les pensées s'enchaînent sans discontinuer.
2. Le torrent qui dévale des gorges : l'esprit alterne entre périodes de repos et d'activité.
3. Le large fleuve qui s'écoule sans encombres : l'esprit s'agite lorsqu'il est perturbé par les événements, sinon il reste calme.
4. Le lac ridé par quelques vagues : l'esprit est faiblement agité en surface, mais demeure calme et présent en profondeur.
5. L'océan paisible : la concentration inébranlable et sans efforts n'a plus besoin de recourir aux antidotes contre les pensées vagabondes.

Une telle progression ne s'accomplit pas en un jour, mais tôt ou tard l'on constate des progrès.

-

- La vision pénétrante ou vipashyana

Nous surimposons constamment au monde notre vision tronquée de la réalité, et les déformations qui en résultent sont autant de causes de frustration et souffrances. Combien de fois n'avons-nous pas considéré quelqu'un ou quelque chose comme étant totalement désirable ou totalement haïssable ? Avec quelle force nous agripons-nous au « moi » et au « mien », persuadés de la solidité de ces concepts ?

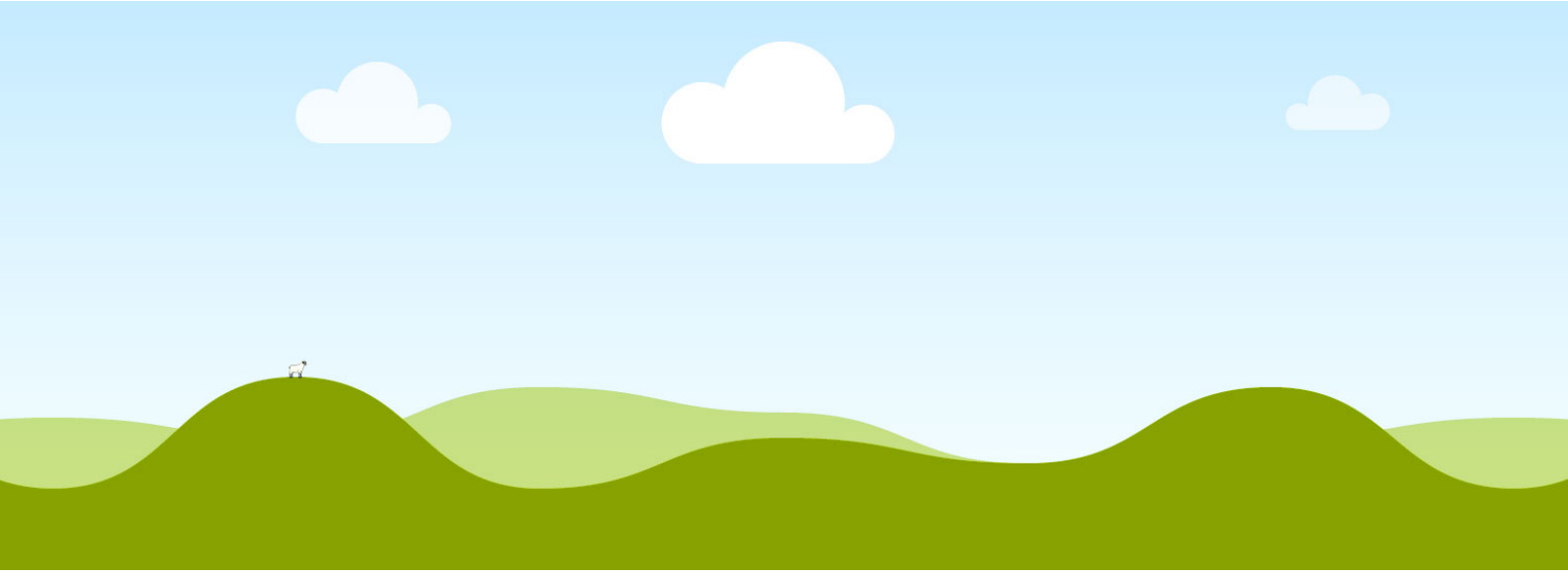
Imaginons que nous percevions le monde comme un flux dynamique d'évènements interdépendants dont les caractéristiques sans cesse changeantes résultent d'innombrables causes et n'appartiennent pas intrinsèquement aux objets qu'elle définisse. Les concepts de « moi » et de « mien » nous apparaîtraient beaucoup plus fluides et ne feraient plus l'objet de fixations aussi puissantes.

Pour développer cette vision pénétrante, il est nécessaire d'avoir l'esprit clair, concentré et stable. D'où l'importance de l'avoir préparé avec shamata, le calme intérieur. Cependant, shamata permet d'apaiser momentanément les émotions perturbatrices, mais pas de les éradiquer. Il est donc indispensable d'avoir recours à la vision pénétrante. Ceci afin de reconnaître la nature fondamentale de la conscience, la façon dont les émotions surgissent et s'enchaînent, et comment nos fabrications mentales renforcent notre égocentrisme.

- Vipashyana peut être pratiqué à différents niveaux, de différentes façons, et a différents aspects, dont notamment :
- Comment arriver à une compréhension plus juste de la réalité.
- Comment s'affranchir des tourments créés par les émotions perturbatrices.
- Ou encore, comment démasquer l'importante de l'égo et comprendre l'influence exercée par ce concept sur notre souffrance et notre bien-être.
- Comment appréhender la nature fondamentale de l'esprit.
- Cessons de nous identifier à nos émotions
- Une manière de faire face à nos émotions perturbatrices consiste à nous dissocier mentalement de l'émotion qui nous afflige.

Souvent, nous nous identifions complètement à nos émotions. Lorsque nous sommes pris d'un accès de colère, nous ne faisons qu'un avec elle. Or, l'esprit est capable d'examiner ce qui se passe en lui. Il suffit pour cela qu'il observe ses émotions comme nous le ferions pour un évènement extérieur se produisant devant nos yeux. Or, la part de notre esprit qui est consciente de la colère est simplement consciente : elle n'est pas en colère. La pleine conscience n'est pas affectée par l'émotion qu'elle observe.

Notes à moi-même...



Un dernier mot...

Bravo !
Tourne une nouvelle page dans ta vie, tu es l'auteur de ton destin

Sarah Torche

Ce que je tire de cette expérience...

RESSOURCES UTILES

1

2

3

4

À PROPOS DE MOI...

Coach personnel
#kinesiologue
#gestiondustress
#coachendeveloppementpersonnel
Consultations sur rendez-vous
07 86 72 24 83

SARAH TORCHE

Sarah Torche est Kinésiologue diplômée et certifiée par la FFKS (Fédération Française de Kinésiologie Spécialisée) depuis 2013.
Sarah TORCHE est adhérente du SNK (Syndicat National des Kinésiologues) sous le N° 2-1-13-592

"Ma mission est de vous éclairer sur vos différents blocages (physiques & psychiques) et de vous aider à les transformer en énergies positives.

Sarah Kinesiologue

sarahkinesiologue

www.kinesiologue-sante.fr