

Géraldyne Prévot-Gigant



50 exercices pour

APPRENDRE À MÉDITER



Éditions
EYROLLES



Éditions Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Illustrations : Noémie Bazille

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

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

© Groupe Eyrolles, 2011
© Éditions Eyrolles, 2023, pour la nouvelle présentation
ISBN : 978-2-416-01184-9

À l'occasion du deuxième tirage,
cet ouvrage a bénéficié d'une nouvelle couverture.
L'essentiel du texte et des illustrations est resté inchangé.

| SOMMAIRE

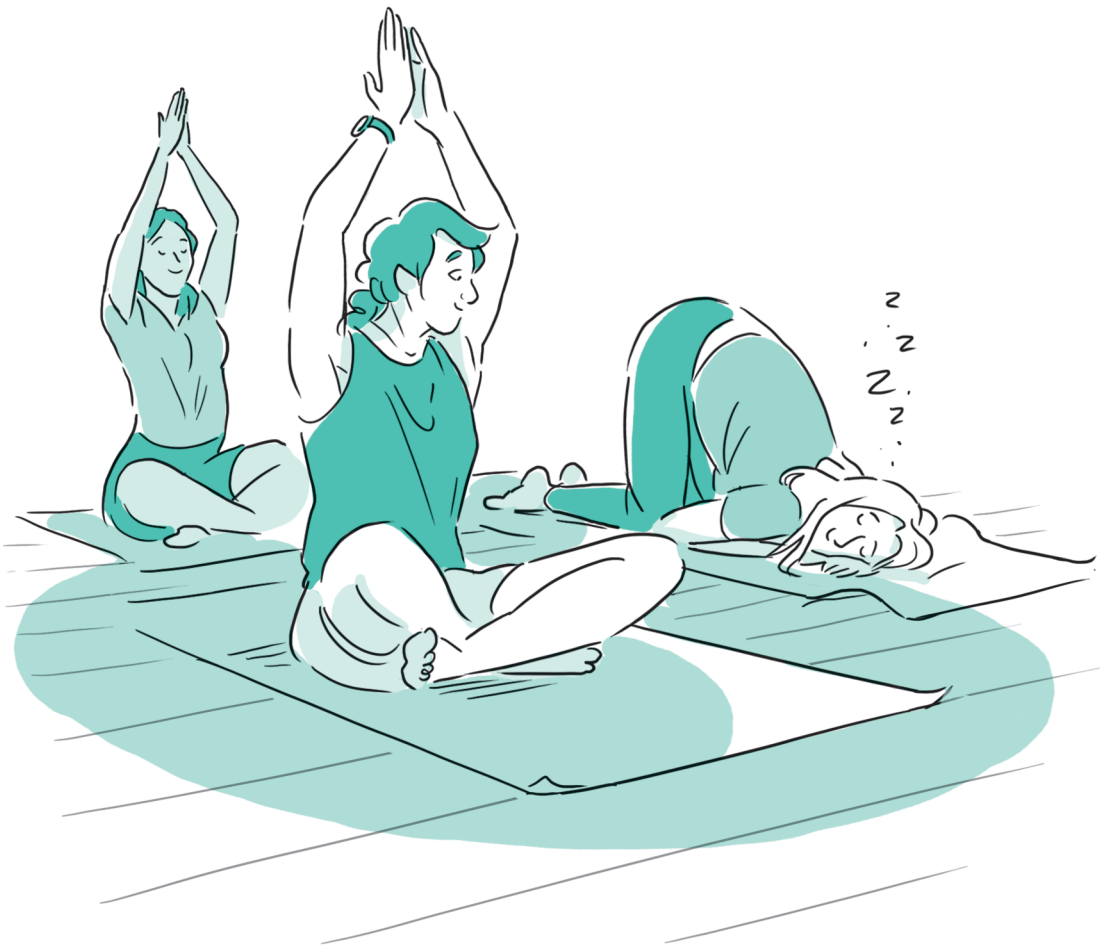
Introduction	7
1. Préparer le terrain.....	9
Exercice 1 : Top départ !	10
Exercice 2 : Quelques idées toutes faites.....	11
Exercice 3 : Les bienfaits de la méditation	13
Exercice 4 : Moi, stressé ?	16
Exercice 5 : Sur l'échelle du stress	17
Exercice 6 : La meilleure façon de marcher	21
Exercice 7 : Une fois sous la couette	23
Exercice 8 : Attachement quand tu nous tiens !	24
Exercice 9 : Partisan du moindre effort.....	28
Exercice 10 : Votre relation au corps.....	30
Exercice 11 : La pensée positive : bien plus que la vie en rose !...	32
Exercice 12 : Les mentors.....	34
Exercice 13 : Les sages ont le sens de l'humour	36
2. Bâtir les fondations.....	43
Exercice 14 : Osez prendre du temps pour vous.....	44
Exercice 15 : C'est l'occasion !.....	46
Exercice 16 : <i>Flying Boogie</i>	48

Exercice 17 : Sur la route du lâcher prise.....	50
Exercice 18 : Choisissez votre lieu de méditation	52
Exercice 19 : Choisissez votre posture de méditation	54
Exercice 20 : Le souffle, clé du calme et de la conscience de soi .	58
Exercice 21 : Petit journal du souffle.....	59
Exercice 22 : L'art de respirer	61
Exercice 23 : Développez vos facultés d'observation	63
Exercice 24 : Les <i>mandalas</i>	65
Exercice 25 : À la lumière d'une bougie	68
Exercice 26 : Accédez au calme mental.....	70
Exercice 27 : Concentration maximum	73
Exercice 28 : Le centre solaire.....	75
Exercice 29 : Épanoui comme un lotus.....	76

3. Cheminer vers le maître intérieur..... 79

Exercice 30 : Sur le chemin de la sagesse	80
Exercice 31 : « Très cher moi-même ».....	82
Exercice 32 : Le trésor intérieur.....	84
Exercice 33 : Cap vers le centre !.....	87
Exercice 34 : Face aux contrariétés.....	89
Exercice 35 : Qu'ai-je fait de ce qu'on m'a fait ?.....	92
Exercice 36 : Ouvrez-vous à la vie !.....	94
Exercice 37 : Adieu contrariétés !.....	96
Exercice 38 : L'art du juste milieu.....	99
Exercice 39 : <i>Koan zen</i>	101
Exercice 40 : Autoévaluation.....	103

4. Aller plus haut	107
Exercice 41 : Face à la beauté.....	108
Exercice 42 : Poète en herbe	110
Exercice 43 : La méditation du pissenlit	112
Exercice 44 : Un bouddha dans le métro.....	114
Exercice 45 : La méditation en couple.....	116
Exercice 46 : Un couple en paix	118
Exercice 47 : Plus haut !.....	120
Exercice 48 : Votre <i>stupa</i> intérieur	122
Exercice 49 : Testez votre « zénitude »	125
Exercice 50 : Merci la vie !.....	127
Conclusion	131
Pour aller plus loin	133



I INTRODUCTION

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

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

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

Si vous débutez complètement dans la méditation, cet ouvrage va vous la faire découvrir pas à pas à travers des exercices progressifs. Si vous êtes déjà pratiquant, il vous permettra de donner un nouveau souffle à votre approche.