

Table des matières

Introduction

Chapitre 1 - La méditation : quoi, comment et pourquoi ?

- La méditation consiste à se reconnecter
- Le pouvoir de la méditation réside dans sa focalisation sur le moment présent
- Pourquoi méditer ?
- Apaisez vos problèmes personnels
- Concentrez-vous en réalisant des objectifs
- Ce que la science en dit

Chapitre 2 - Se préparer à méditer

- Première étape : trouver le temps
- Deuxième étape : préparez votre esprit à la méditation
- Gardez à l'esprit les éléments suivants
- Ne vous compliquez pas la vie en vous fixant des objectifs irréalistes
- Choisissez une date de départ à laquelle vous pouvez vous tenir

Chapitre 3 - Méditation d'éveil avec un objet d'attention (méthode 1)

- Étape 1 : choisissez un lieu où vous ne serez ni distrait ni dérangé
- Étape 2 : Asseyez-vous confortablement
- Étape 3 : Gardez les yeux ouverts
- Étape 4 : Enfin, laissez vos yeux se détendre et s'arrêter sur un seul objet
- Étape 5 : une fois que vous avez choisi un seul objet, observez-le en détail
- Étape 6 : Revenir à un état de conscience normal

Chapitre 4 - Observez votre respiration (méthode 2)

- Étape 1 : Choisissez un lieu où vous ne serez pas distrait ou dérangé
- Étape 2 : Asseyez-vous confortablement
- Étape 3 : Fermez lentement les yeux
- Étape 4 : Prenez 3 respirations profondes
- Étape 5 : Observez votre respiration
- Étape 6 : Déplacez l'œil de votre esprit vers l'air qui entre et sort de votre nez
- Étape 7 : Lorsque vous vous approchez de la fin de votre séance de méditation, reprenez un rythme de respiration plus rapide et superficiel

Chapitre 5 - Méditation transcendantale rapide (méthode 3)

- Étape 1 : Choisissez un lieu où vous ne serez pas distrait ni dérangé
- Étape 2 : Asseyez-vous confortablement
- Étape 3 : Fermez lentement les yeux
- Étape 4 : Respirez profondément
- Étape 5 : Une fois que vous êtes assez détendu, focalisez votre attention sur la respiration
- Étape 6 : Concentrez-vous sur votre mantra
- Étape 7 : Déroulez lentement votre mantra

Conclusion