

Laurence Luyé-Tanet

LA MÉDITATION

Un **ART DE VIVRE AU QUOTIDIEN**,
pour **LÂCHER PRISE** et
retrouver le **BIEN-ÊTRE** dans sa vie

Pistes audio
gratuites en
téléchargement

LA MÉDITATION

Plus que jamais, vous courez, pressés par le stress qui prend votre temps jusqu'à vous épuiser. Recentrez-vous sur l'essentiel, envisagez vos expériences sous un autre angle, développez votre connaissance de vous-même... méditez ! Parce que la méditation s'adresse à tous, à tout moment et en tout lieu, voici un livre pour la découvrir dans sa pratique la plus simple :

- elle est ce courant de calme qui nous permet de nous poser dans la vie ;
- elle est facile et ne demande pas d'abandonner ses habitudes ;
- elle revêt diverses formes pour s'adapter à notre rythme quotidien : seul, en famille, au travail, dans la nature, en mouvement...

Sur le CD audio :

- Méditation sur le souffle
- Méditation sur les sons
- Méditation sur le sourire intérieur
- Respiration tibétaine et méditation sur les pensées et les émotions



© Patrice Luyé-Tanet

LAURENCE LUYÉ-TANET est professeur de yoga, thérapeute psycho-corporelle formée en psychologie jungienne et énergétique, psychopathologie, relaxothérapie analytique. Danseuse et danse-thérapeute formée à l'art du mouvement, spécialisée en gestion du stress, elle est formatrice dans le secteur médico-social (école d'infirmières, chargée de cours dans le cadre du Dufra à l'Université de Tours...) et en entreprise. Elle pratique la méditation depuis de nombreuses années, l'enseigne et l'intègre dans l'accompagnement thérapeutique des personnes. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Comprendre ses rêves* et *Ma leçon de Yoga* chez Eyrolles.

LA MÉDITATION

LA MÉDITATION

Laurence **Luyé-Tanet**

Deuxième édition 2014

EYROLLES



Conception : Dazibao

Mise en pages : Facompo – Lisieux

Révision : Marie-Alexandre Perraud

Groupe Eyrolles

61, bd Saint Germain

75240 PARIS Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

© Groupe Eyrolles, 2010, 2014

ISBN : 978-2-212-55970-5

Sommaire

Contenu du CD	8	► Précisions sur quelques notions propres à la méditation	32
Avant-propos	9	L'acceptation.....	32
Introduction	11	Le détachement	34
PARTIE 1		Aller vers notre vraie nature	35
POURQUOI MÉDITER		La méditation, un art de la vie	37
AUJOURD'HUI ?	15	► La méditation, outil de changement	38
Aux sources de la méditation	17	► À propos du lâcher prise	39
► La méditation chrétienne	17	Les bases pour la méditation	43
Les Pères du désert	18	► Patience et temps	43
► La méditation et l'Orient	19	► Effort	43
La méditation yogique.....	19	► Fréquence et rythme	43
La méditation transcendantale	22	► Les résultats	43
Le bouddhisme et la méditation	23		
<i>Le zen</i>	23	PARTIE 2	
<i>La méditation vipassana</i>	24	LA MÉDITATION	
<i>La méditation bouddhique tibétaine</i>	24	DANS LA PRATIQUE	45
La méditation, un regard différent sur la vie	27	Les conseils préalables	47
► Donner du sens à notre vie	28	► La position du corps	47
► Découvrir un chemin vers le bonheur	28	► Le temps de pratique	49
► Développer la connaissance de soi	30	► Comment sortir de votre méditation ?	49
► Accéder à un îlot intérieur de calme et de paix	31	► Créer une ambiance pour la méditation	49
		Les techniques de méditation	53
		► Structure d'une méditation	53

- ▶ **La respiration** 53
 - Les effets au niveau physiologique..... 54
 - Les effets au niveau énergétique..... 54
 - Techniques de méditation sur le souffle 55
- ▶ **Méditer avec les sons** 60
- ▶ **L’instant présent, cœur de la méditation**..... 62
 - Techniques du geste conscient
ou les méditations des tâches quotidiennes... 65
 - Méditation de la vaisselle* 65
 - Méditation pour préparer le repas*..... 67
 - Méditation pour passer l’aspirateur* 68
 - Méditation du repassage* 68
 - Méditations en voiture*..... 69
- ▶ **Commencer sa journée** 71
 - Méditation du matin 72
 - Méditer dans la salle de bains..... 72
- ▶ **Méditer dans le métro** 74
- ▶ **Méditer au bureau**..... 75
- ▶ **Méditer pendant une réunion** 77
- ▶ **Méditation du fumeur** 78
- ▶ **Un moment spécial dans la journée :
le repas** 80
- ▶ **Terminer sa journée**..... 82
 - Méditations après le travail 83
 - Méditations avant de dormir..... 83
 - Méditation pour les insomnies..... 84
- ▶ **Méditer avec des visualisations** 84
 - Méditations avec des couleurs 84
 - Les diverses couleurs et comment
les utiliser pour vos méditations*..... 87
 - Méditations avec des images de nature..... 89
 - Avec support extérieur* 89
 - Avec support intérieur* 89
- ▶ **Méditer en famille**..... 90

- ▶ **Méditation pour les enfants**..... 90
- ▶ **Méditer dans la nature**..... 93
 - Méditations pendant la promenade 93
 - Méditation de l’arbre..... 93
- ▶ **Méditer en marchant**..... 93
- ▶ **Sport et méditation**..... 94
- ▶ **Méditer en mouvement**..... 95
 - Exercices de mouvements lents 96
 - Méditation des huit directions..... 97
 - Phase préparatoire*..... 97
 - La méditation*..... 99

PARTIE 3 **ALLER PLUS LOIN GRÂCE** **À LA MÉDITATION** 103

Développement personnel et gestion du stress 105

- ▶ **Prendre conscience du jeu des pensées
et des émotions** 106
 - Le processus des émotions 109
- ▶ **Le lien corps-esprit**..... 110
 - Méditation sur les pensées 111
- ▶ **La vague n’est pas l’océan** 112
- ▶ **Méditations sur le corps** 113
 - Méditation des sensations dans le corps 113
 - Méditation des articulations..... 114
 - Méditations pour les douleurs 116
 - Méditation pour les personnes âgées 117
- ▶ **Le sourire intérieur**..... 118
- ▶ **Méditation du changement** 119

Développement spirituel 121

- ▶ **La compassion** 121
 - Méditation de la compassion..... 122

Méditation de la compassion envers tous les êtres	123	► Prenez la liste des moments où vous ne faites rien au travail	130
► La notion de karma	123	► Prenez la liste des moments où vous faites deux choses en même temps.....	130
Méditation de bilan	124	► Prenez la liste des tâches que vous devez accomplir dans une journée	131
► Le pardon	125	Le mot de la fin	133
ANNEXES	127	Méditer, oui mais...	135
Trouver un moment pour votre méditation	129	Remerciements	137
► Prenez la liste de vos moments « vides » ..	130	Bibliographie	139
► Prenez la liste de vos loisirs.....	130	Du même auteur	141

Pistes Audio

1 – Introduction (1 : 55)

2 – Méditation sur le souffle (8 : 08)

3 – Méditation sur les sons (17 : 29)

4 – Méditation sur le sourire intérieur (18 : 22)

5 – Respiration tibétaine et méditation sur les pensées et les émotions (16 : 43)

Lien de téléchargement :

http://www.st1.eyrolles.com/9782212559705/Pistes_audio.zip

Avant-propos

Ce livre est un ouvrage pratique pour vous aider à méditer dans des circonstances variées et non une étude théorique qui présenterait les diverses techniques de méditation.

Sa lecture ne dispense cependant pas d'une pratique auprès d'un enseignant compétent ou d'un maître expérimenté, qui reste nécessaire.

Les exercices proposés présentent différentes formes de méditation : les méditations statiques – assis ou allongé –, les méditations en mouvement, les méditations minute adaptées à certaines circonstances.

Vous découvrirez que la méditation, plus qu'une technique, est une manière d'être qui modifie votre façon de vivre et de voir la vie. Vous recentrer sur le moment présent vous permettra de trouver plus de temps pour vous, vous économiserez de la fatigue et retrouverez de l'énergie. Quelques-uns seront peut-être étonnés, voire amusés, par certaines propositions. L'objectif est de vous permettre de saisir le plus d'occasions possible pour vous

recentrer et trouver le calme intérieur. Vous verrez que toute situation peut être l'occasion d'un retour sur soi.

Les exercices de méditation sont une aide efficace dans votre quotidien. Vos enfants aussi pourront apprendre à méditer.

Que vous soyez chez vous, en famille, en vacances, au travail, dans le métro, dans le train... Des exercices spécifiques s'adapteront à tous ces moments. Plus vous pratiquerez dans les diverses situations du quotidien, plus vous vous rendrez compte de ses bienfaits et plus vous ressentirez un état de calme durable.

Petit répertoire des images qui vous permettront de repérer certains exercices :



Exercices à pratiquer en famille.



Exercices pour adultes et enfants.



Exercices pour enfants.



Exercices à pratiquer au travail.



Exercices à pratiquer dans la nature.



Exercices à pratiquer en mouvement.

Introduction

Plus que jamais l'être humain court. Pressé, son temps est grappillé jusqu'à le stresser et le rendre malade. Il accumule tous les gadgets, tout ce qui pourrait le rendre heureux, mais au bout du compte il traîne une insatisfaction grandissante. L'être humain, campé dans sa modernité, se retrouve vide, vide de sens, en quête d'un bonheur qu'il cherche à l'extérieur de lui-même...

Depuis déjà plusieurs décennies, l'homme occidental a importé l'Orient et sa sagesse dans certaines de ses activités. Les années 1960 et les Beatles ont vu fleurir la méditation transcendante, aujourd'hui la « zen attitude » envahit jusqu'aux murs de la cité. Une quête intérieure, un besoin de vivre autrement, de poser un regard différent et plus serein sur sa vie semblent s'imposer.

Cette « zen attitude » véhicule pour tout un chacun l'image de la méditation sans que l'on sache trop à quoi elle correspond.

Un brin mystique, un zeste orientale, la méditation semble s'adresser aux moines en robe orange, aux *saddhu* retirés dans les grottes de l'Himalaya... Et puis, la

posture du lotus, jambes croisées, n'est pas franchement celle que vos genoux préfèrent...

Mais, loin de ces clichés, la méditation s'adresse à tous.

Elle est simple et ne nécessite pas d'abandonner son travail ou sa famille, elle est source de bienfaits à la fois pour nous et pour les autres.

La méditation est une voie qui va guider vers un retournement intérieur, vers une pacification à la fois du mental, du corps et des émotions. Elle ne se réduit pas à une technique utilisée ponctuellement, mais s'insère tout au long de notre vie comme une pratique qui va nous faire découvrir une manière de vivre et de voir la vie différemment.

Chaque personne peut la pratiquer et en tirer des bénéfices. Quelle que soit notre situation personnelle ou professionnelle la méditation peut s'intégrer dans notre vie pour notre plus grand bien et celui des autres personnes...

La méditation nous conduit à cultiver la confiance pour nous « détacher » de ce qui n'a plus lieu d'être. Elle permet d'envisager les expériences de notre vie sous

