



SOIS TOI-MÊME  
CULTIVEZ VOTRE BIEN ÊTRE

# La méditation



## Définition

La méditation est une pratique qui **permet de cultiver et développer certaines qualités humaines fondamentales**, de la même façon que d'autres formes d'entraînement nous apprennent à lire, jouer d'un instrument de musique ou acquérir toute autre aptitude.

Il s'agit principalement de **se familiariser avec une vision claire et juste des choses**, et de **cultiver des qualités** que nous possédons tous en nous mais à l'état latent aussi longtemps que nous ne faisons pas l'effort de les développer.

Matthieu Ricard  
L'Art de la Méditation

## Méditation sur le va-et-vient du souffle

1. **Asseyez vous** confortablement (*en vous tenant bien droit dans une position physique équilibrée*)
2. Respirez de manière **naturelle et calme** (*n'essayez pas de contrôler ou modifier votre respiration*)
3. **Fixer votre attention sur le souffle** qui entre et sort de vos narines, concentrez vous sur la sensation de l'air frais qui entre à l'extrémité de vos narines et qui en ressort plus chaud.
4. Remarquez également la **suspension de votre respiration** entre chaque inspiration-expiration
5. Soyez attentif à chaque instant et chaque cycle : **j'inspire** (*je me concentre sur l'air qui entre dans mes narines*), puis je note la **suspension** de mon souffle enfin **j'expire** (*je me concentre sur l'air qui sort de mes narines*)
6. Tôt ou tard, vous allez tomber **dans la distraction** (*soit des pensées diverses vont vous détourner de votre respiration, soit un état de somnolence ou de torpeur va survenir*).
7. C'est à cette étape qu'il faut faire **preuve de vigilance**, dès que vous vous rendez compte votre concentration s'est dissipée, sans vous énerver et calmement, **revenez à votre souffle**.

**Important:** Lorsque des pensées surgissent, **n'essayez pas de les arrêter ou de les bloquer** (*ce qui est inutile car ces pensées sont déjà présentes*) mais contentez vous de **les observer et de les laisser passer**.

## À retenir

**Un simple souhait ne suffit pas**, seul un entraînement assidu peut mener à une transformation intérieure.

~

**La relaxation n'est pas l'objectif** premier de la méditation (même si un soulagement peut survenir lorsque vous méditez).

~

**La méditation n'est pas une démarche égoïste**, elle cultive le dévouement aux autres et l'altruisme.

~

La méditation ne **consiste pas à faire le vide**, ni à bloquer les pensées.