

## Qu'est-ce que la méditation ?

## Qu'est-ce que la concentration ?

### SOIGNER LE CORPS ET L'ESPRIT\_\_8

Lancez-vous\_\_8

Les méthodes de méditation  
de cet ouvrage\_\_9

### PRATIQUER EN TOUTE CONSCIENCE\_\_10

Se découvrir soi-même\_\_10

Être éveillé mentalement\_\_10

La force de l'attention\_\_11

La concentration est  
une attention consciente\_\_12

Vivre la concentration au quotidien\_\_14

### LA MÉDITATION DE CONCENTRATION : ENRICHIR SON EXISTENCE\_\_16

1 Percevoir son corps\_\_16

2 Percevoir ses sentiments\_\_18

3 Reconnaître ses pensées\_\_20

4 Déchiffrer les concepts\_\_21

Les obstacles classiques  
de la méditation de concentration\_\_22

### L'AMOUR ABSOLU : LA MÉDITATION DE METTÂ\_\_25

Se fier à l'intelligence du cœur\_\_25

La signification du Mettâ\_\_25

Distinguer les sentiments\_\_27



## Les bases de la pratique de la méditation

### BIEN COMMENCER\_\_32

La méditation est un temps pour soi\_\_32

Un lieu agréable\_\_33

Différentes postures de méditation\_\_34

Conseils pour une bonne posture\_\_37

Méditer en marchant\_\_38

### CE QUE VOUS DEVEZ ENCORE SAVOIR\_\_41

La pratique au sein d'un groupe de méditation\_\_41

Quand avez-vous besoin d'un professeur ?\_\_42

Quand la méditation n'est-elle pas indispensable ?\_\_43

Comment pratiquer avec le CD\_\_44



## Huit introductions à la méditation

### LA MÉDITATION À SEPT POINTS\_\_48

Percevoir son corps\_\_48

### LE BODY-SCAN\_\_50

Relaxation pour le corps et l'esprit\_\_50

### LA MÉDITATION DE RESPIRATION\_\_57

Apprendre à percevoir sa respiration\_\_57

### LA MÉDITATION DE RESPIRATION ET LES PERCEPTIONS DU CORPS\_\_62

Distinguer et explorer les sensations physiques\_\_62

### LA MÉDITATION DE RESPIRATION ET LES ÉMOTIONS\_\_64

Reconnaître et nommer ses sentiments\_\_64

### LA MÉDITATION DE RESPIRATION ET LES PENSÉES\_\_66

Identifier les pensées et les abandonner\_\_66

### LA MÉDITATION METTÂ POUR SOI-MÊME\_\_68

S'adresser affectueusement à soi-même\_\_68

Comment surmonter les résistances\_\_71

### LA MÉDITATION METTÂ POUR AUTRUI\_\_72

S'adresser au monde avec amour\_\_72

### LA FORCE DE LA REPRÉSENTATION INTÉRIEURE\_\_75

## Index\_\_76

