

Sommaire



APPRENDRE À MÉDITER EN HUIT SEMAINES

4

- 5 Principes de l'initiation accélérée
- 5 Entraînez votre esprit pas à pas

SEMAINE 1 : RESSENTEZ VOTRE SOUFFLE

8

- 9 La folie ordinaire
- 9 Mentalement, toujours en avance d'un temps
- 10 Silence là-haut !
- 11 Interrompre la valse de ses pensées
- 12 La respiration consciente comme base
- 12 La respiration comme point d'ancrage
- 15 Ce dont vous aurez besoin pour méditer
- 15 Votre coin de méditation
- 16 Trouver la bonne position



SEMAINE 2 : DÉCOUVREZ LA DISPONIBILITÉ

22

- 23 Apprendre à ne rien faire
- 23 Un hamster dans sa roue
- 25 Se rendre mentalement disponible
- 26 Mettre de l'ordre dans le chaos de ses pensées



SEMAINE 3 : LAISSEZ VOS PENSÉES PASSER

30

- 31 Les pensées comme objet d'exercice
- 31 Apprendre à composer avec ses pensées
- 32 L'essence de nos pensées

SEMAINE 4 : INTÉGREZ LES PERTURBATIONS

36

- 37 Faire avec ce qui est
- 37 Composer avec les perturbations internes
- 39 Composer avec les perturbations externes



SEMAINE 5 : ACCEPTEZ CE QUI EST

44

- 45 Composer avec les douleurs
- 45 Les douleurs comme terrain d'exercice



SEMAINE 6 : ACCEPTEZ VOS ÉMOTIONS

50

- 51 Les émotions comme champ d'exercice
- 51 Composer avec les émotions négatives



SEMAINE 7 : AIMEZ-VOUS

56

- 57 Développer l'empathie
- 57 La voie méditative vers l'amour et l'empathie
- 59 La pratique du Metta bhavana

SEMAINE 8 : LA VIE COMME MÉDITATION

64

- 65 Méditation en action
- 65 Méditation au quotidien
- 70 Méditation express



PERSPECTIVES : POUR ALLER PLUS LOIN

72

- 73 Garder le pied à l'étrier
- 73 Conseils et astuces



ANNEXES

- 77 Index