

Mantra de Méditation Consciente

TABLE DES MATIERES

Introduction

Chapitre 1

La méditation consciente - Un aperçu

L'origine de la méditation consciente

La pleine conscience pour faire face aux défis quotidiens

L'impact positif de la méditation en pleine conscience

Chapitre 2

Pratiquer la méditation en pleine conscience

L'essentiel

Commencer à pratiquer la méditation consciente

La méditation vous aide à surmonter les situations stressantes

Pratiquer la méditation

Chapitre 3

Techniques exclusives de la méditation consciente

Méditation de concentration sur un objet spécifique

Méditation du balayage corporel

Méditation de comptage en pleine conscience

Méditation "Trouvez votre place heureuse"

Chapitre 4

La méditation consciente et le cerveau

Ce que les scientifiques apprennent

Chapitre 5

Pourquoi la prise de conscience est-elle si importante ?

La prise de conscience favorise une attitude et une perspective positives

Éliminer les mauvaises habitudes grâce à la méditation consciente

Chapitre 6

Le rôle de la méditation consciente au travail

La négativité ruine la vie professionnelle

Adopter la pleine conscience pour améliorer les performances

Comment pratiquer la pleine conscience au travail

Chapitre 7

La méditation en pleine conscience au service des relations interpersonnelles

Comment la méditation en pleine conscience favorise des relations saines ?

Chapitre 8

La méditation en pleine conscience et le bonheur

La gratitude égale le bonheur

Il est prouvé que la méditation en pleine conscience cultive le bonheur

Comment méditer pour être heureux

Chapitre 9

Les personnes qui réussissent et qui méditent

Chapitre 10

Les meilleures applications pour la méditation consciente

Headspace

Mindfulness Daily

Smiling App

Insight Timer

Aura

Omvana

S'arrêter, respirer et penser

Calme

L'application Mindful

Chapitre 11

Les avantages de la méditation consciente

- 1. La méditation consciente peut réduire la douleur**
- 2. La méditation en pleine conscience peut améliorer l'expérience sexuelle**
- 3. La méditation en pleine conscience peut améliorer l'humeur**
- 4. La méditation en pleine conscience améliore l'empathie**
- 5. La méditation en pleine conscience peut améliorer la concentration**
- 6. La méditation en pleine conscience réduit le stress**
- 7. La méditation consciente et la résilience**
- 8. La méditation consciente stimule la créativité**

Chapitre 12

Créer une vie en pleine conscience

Stratégies pour pratiquer la méditation consciente dans tout ce que vous faites

Conclusion

Introduction

Dix millions de personnes en Amérique pratiquent la méditation consciente. C'est un chiffre considérable. La méditation consciente est devenue populaire car de plus en plus de personnes apprécient de vivre une vie meilleure, moins stressante et plus productive.

Pourquoi ces personnes se tournent-elles vers la méditation pour améliorer leur quotidien ? La réponse facile est que la méditation fonctionne. La réponse plus complexe est qu'aujourd'hui, nous souffrons davantage de la surcharge d'informations et du stress que les générations précédentes. Certains méditants veulent réduire le stress et jouir d'une plus grande paix. D'autres cherchent à être plus conscients pour donner un sens à leur vie. D'autres encore veulent acquérir une plus grande conscience et aligner leurs pensées sur leurs actions. La méditation en pleine conscience est utile pour tous ces objectifs. Ce qui est vrai pour tout le monde, cependant, c'est que plus vous en savez sur vos pensées, plus vous avez le contrôle de votre vie.

Quelle que soit la raison, la méditation consciente peut être une force puissante. Comme la musique, la vie comporte de nombreuses couches, et la méditation consciente peut vous aider à prendre conscience de toutes ces nuances.

La méditation consciente n'est pas magique. Elle vous permet de concentrer votre attention sur l'ici et maintenant. Trop souvent, notre

attention peut se disperser dans le passé ou l'avenir. Nous devenons distraits et incapables de nous concentrer sur ce qui est important dans le présent.

La méditation consciente nous donne le pouvoir de nous concentrer sur l'ici et le maintenant. Elle augmente notre énergie mentale, ce qui nous permet d'être plus performants et d'obtenir de meilleurs résultats. Tout simplement, la méditation consciente nous rend plus efficaces dans de nombreux domaines de notre vie.

Plus important encore, elle nous donne le contrôle. L'esprit est un labyrinthe extrêmement complexe, où le subconscient peut régner et nous mettre des bâtons dans les roues. Il arrive que nous nous comportions d'une certaine manière sans savoir consciemment pourquoi. La méditation consciente accroît notre conscience et ouvre notre esprit à davantage de réponses. Nos sens sont exacerbés et nous profitons plus pleinement du présent. Les activités quotidiennes, qu'il s'agisse de ce que nous mangeons, de la façon dont nous apprécions l'art et écoutons la musique, ou de la façon dont nous réagissons à nos amis et à notre famille, deviennent plus vivantes à mesure que les murs mentaux s'effondrent.

La méditation consciente nous détend. Grâce à la conscience, le stress et les pensées désagréables deviennent moins menaçants et plus faciles à gérer. Nous devenons plus détendus et sommes capables de laisser entrer plus de joie et de paix dans nos vies.

Aujourd'hui, nous vivons dans un état d'impermanence plus que jamais dans l'histoire. Il y a plus de cent ans, la plupart des gens passaient leur vie dans la ville où ils étaient nés. Ils connaissaient tous leurs voisins. Leur position dans la vie déterminait leur emploi. Cela ne nous semble peut-être pas idéal, mais ce n'était certainement pas stressant. De nos jours, nous vivons des vies très fragmentées. Nous pouvons déménager régulièrement et connaître à peine nos voisins. Nous changeons régulièrement de travail et d'amis.

Le changement constant est devenu la seule permanence sur laquelle nous pouvons compter. Il est indéniable que les connaissances et les commodités modernes nous ont apporté des avantages incalculables. Cependant, dans le même temps, nous avons perdu notre lien avec les autres et notre environnement. La méditation consciente rétablit cette importante connexion perdue avec ce qui se passe en nous et autour de nous. Elle n'est pas un antidote aux problèmes de la vie au XXI^e siècle, mais elle peut nous fournir les compétences nécessaires pour nous aider à faire face à bon nombre de ces problèmes.

Il n'est pas nécessaire d'être un yogi pour profiter des bienfaits de la méditation en pleine conscience. Plus vous pratiquez, plus vous vous améliorez. C'est comme un exercice pour l'esprit. Vous savez ce que l'exercice quotidien fait pour votre corps. Il renforce et raffermi les muscles.

De la même manière, la méditation consciente quotidienne renforce votre esprit et affine votre processus de réflexion. C'est à la fois simple et complexe, et à tout moment, c'est un choix. Nous espérons que ce livre vous aidera à faire le bon choix pour vous. La constance est la clé d'une pratique réussie. Même une courte période de méditation chaque jour est plus efficace que de longues méditations sporadiques.

Comme l'exercice physique, la méditation consciente est un processus. Le succès n'arrive pas du jour au lendemain. Mais elle se produira. Au début de votre parcours de méditation, vous aurez peut-être du mal à rester assis tranquillement pendant 15 ou 20 minutes d'affilée. Vous commencerez peut-être à vous trouver des excuses pour ne pas méditer un seul jour.

Il vous sera alors plus difficile de reprendre la méditation le jour suivant, et vous trouverez facilement une excuse pour ne pas le faire. Vous êtes trop fatigué, trop occupé, trop frustré... toutes les excuses sont bonnes. C'est pourquoi il est nécessaire de s'engager à méditer régulièrement. Demandez-vous ce qui vous a motivé en premier lieu. Faites un pacte avec vous-même : vous vous lèverez une demi-heure plus tôt le matin pour méditer. Avec un engagement ferme, vous prendrez de l'élan et verrez les résultats.

La méditation en pleine conscience n'a pas son pareil pour ouvrir votre esprit. Si vous êtes novice en matière de méditation consciente, il est utile que vous vous demandiez ce qui vous a motivé à commencer à

méditer à ce moment-là. Il n'y a cependant pas de bonne ou de mauvaise raison.

Chapitre 01 - La méditation en pleine conscience - Une vue d'ensemble

La méditation consciente est en fait très simple, mais elle présente de grands avantages.

- **L'origine de la méditation consciente**

Il s'agit d'une pratique occidentale qui trouve ses racines dans des milliers d'années de bouddhisme, où elle est appelée "méditation de la vision". Comme son nom l'indique, elle vise à développer nos capacités mentales et à devenir plus conscient. Cependant, la méditation en pleine conscience n'est pas associée à une idéologie spécifique.

La pleine conscience est une compétence que nous possédons tous, mais nous ne la développons et la cultivons pas tous pleinement. La méditation consciente a ceci d'unique qu'elle nous permet de prendre une part active à notre processus de réflexion au lieu de rester passif. Il ne s'agit pas seulement d'être conscient du monde qui nous entoure, mais aussi de ce monde passionnant et parfois mystérieux qui est en nous. La pleine conscience accroît notre conscience de nous-mêmes et de notre façon de penser. C'est un moyen efficace de mieux se connaître.

La méditation en pleine conscience est toujours volontaire et sans jugement. Nous acceptons et reconnaissons calmement ce qui est. Au lieu de passer la journée en pilote automatique, la méditation consciente nous permet d'être plus présents et de mieux contrôler nos pensées et nos activités. Cela enrichit invariablement nos vies au-delà de toute mesure.

- La pleine conscience pour faire face aux défis quotidiens

Lorsque nous pratiquons régulièrement la méditation consciente, nous acquérons un calme intérieur qui nous aide à faire face aux nombreux défis de la vie. Combien de fois sommes-nous devenus si stressés que nous avons consciemment évité de penser à nos problèmes, qui n'ont fait qu'empirer à mesure que nous étions plus stressés ? Parfois, il peut sembler plus facile de ne pas penser du tout. Mais à long terme, la réalité prend le dessus.

La conscience sans jugement nous permet de nous soustraire mentalement au tsunami mental et de rester calme dans les moments d'adversité. Nous nous connectons davantage à nos expériences d'une manière saine et non menaçante.

À un niveau humain élémentaire, il est naturel pour nous de repousser les pensées désagréables en nous distrayant de ce qui est vraiment important. Les dépendances à l'alcool, aux drogues et aux médias sociaux ne sont que quelques-unes des façons dont nous évitons de faire face au présent.

Cela n'est évidemment pas utile et ne fait que générer davantage d'anxiété et de stress. La méditation quotidienne en pleine conscience

nous permet de nous concentrer sur le présent et nous aide à faire face aux problèmes plutôt que de les éviter. Heureusement, devenir plus conscient est une compétence qui s'apprend. Comme pour la pratique d'un instrument de musique ou d'un sport, plus on s'entraîne, plus on s'améliore.

- L'impact positif de la méditation consciente

La méditation consciente est passée du statut de pratique mystique à celui de pratique courante. De nombreuses études ont confirmé les avantages d'une méditation consciente régulière.

- 1. Moins de maladies liées au stress**
- 2. De meilleures habitudes de sommeil**
- 3. Une pression sanguine plus faible**
- 4. Un meilleur système immunitaire**
- 5. Plus d'énergie**
- 6. Meilleure gestion de la douleur**
- 7. Une meilleure capacité de prise de décision**
- 8. Une plus grande résilience face à l'adversité**

La raison pour laquelle la méditation consciente s'est avérée si puissante est que le corps et l'esprit sont intimement liés. Lorsque notre état émotionnel se dégrade, notre corps en fait autant. C'est particulièrement vrai pour le stress, qui peut causer de nombreux

problèmes physiques. Par conséquent, la méditation consciente améliore non seulement notre santé mentale, mais aussi notre santé physique.

Dans le passé, les médecins se concentraient sur la prescription de médicaments pour traiter les symptômes liés à l'anxiété et au stress. Toutefois, à la suite d'une myriade d'études menées ces dernières années, les médecins reconnaissent désormais la valeur de la pleine conscience et recommandent la méditation consciente comme traitement au lieu de prescrire des médicaments.

Une étude menée à l'université John Hopkins a montré que 20 % des 3 500 patients utilisant la méditation en pleine conscience présentaient une amélioration des symptômes de la dépression, par rapport au groupe placebo. Ces chiffres sont les mêmes pour les patients utilisant des antidépresseurs. Cela signifie que la méditation a le même effet sur notre cerveau que les médicaments. Il est intéressant de noter que ces patients ne méditaient que deux heures et demie par semaine. C'est dire à quel point la méditation consciente peut être puissante. L'étude a conclu que si les patients passaient encore plus de temps à méditer, ils obtiendraient des résultats encore meilleurs.

Les neurosciences ont révélé que les personnes qui méditent régulièrement présentent une augmentation de la matière grise dans les régions du cerveau qui régulent les émotions et l'apprentissage. Des études similaires ont révélé que les zones du cerveau qui traitent

la peur diminuent en taille. La science établit un lien entre la méditation et les ondes cérébrales, et les études se poursuivent.

Une autre étude a montré que trois mois de méditation régulière affectaient l'activité des enzymes qui contrôlent la façon dont nous vieillissons. Cette découverte importante pourrait associer la méditation à un ralentissement du processus de vieillissement.

Chapitre 02 - Pratiquer la méditation en pleine conscience

Avec tous ses avantages, la pratique de la méditation consciente est extrêmement facile. Voyons-en les étapes.

- L'essentiel

Portez des vêtements confortables. Vous ne voulez pas que votre concentration soit interrompue par un pantalon ou une jupe serrés. Trouvez un siège confortable. Idéalement, ce sera dans un endroit paisible, sans encombrement ni bruit. Vous pouvez méditer à l'intérieur ou à l'extérieur.

Commencez votre méditation par de courtes séances d'environ 10 minutes. Cela vous permettra de prendre facilement l'habitude de méditer et de progresser jusqu'à une demi-heure, voire une heure entière.

Les matins ou les soirs sont les meilleurs moments, mais n'importe quel moment que vous passez à méditer fonctionne. Vous pouvez également diviser vos séances de méditation et en faire une moitié au lever et l'autre moitié avant de vous coucher.

- Commencer à pratiquer la méditation en pleine conscience**

Asseyez-vous dans la position traditionnelle du lotus ou détendez-vous simplement dans un fauteuil confortable, les pieds reposant sur le sol. Gardez votre colonne vertébrale droite mais pas raide. Laissez votre tête pendre naturellement et regardez vers le bas.

Vos mains doivent être confortablement posées sur vos cuisses. Vous pouvez garder les yeux ouverts, mais la plupart des gens semblent préférer les fermer. Faites ce qui vous convient le mieux. L'objectif est d'être complètement à l'aise et de ne pas vous inquiéter de savoir si vous le faites bien ou mal. Faites-le simplement, et vous apprécierez les résultats.

Commencez à vous concentrer sur votre respiration. Toute votre attention doit se porter sur la sensation de l'air lorsque vous inspirez profondément par le nez jusqu'à l'estomac, puis expirez. Remarquez les sensations physiques de l'air qui descend le long de votre corps, puis qui est expulsé par le nez. Prenez conscience de la montée et de la descente de votre poitrine lorsque vous inspirez et expirez.

Ne vous inquiétez pas si votre attention s'égare. C'est tout à fait normal. Ce qui est important, c'est que vous n'essayez pas d'arrêter ces pensées intruses. Laissez-les circuler dans votre esprit sans les juger et concentrez-vous à nouveau sur votre respiration. Si vous trouvez que vos pensées vagabondent trop souvent, ne vous inquiétez pas. Observez simplement ce qui se passe. Ne vous jugez pas et ne vous blâmez pas. Observez simplement ce que fait votre esprit.

Lorsque vous avez fini de méditer, restez assis en silence pendant un moment avant d'ouvrir les yeux. Prenez une minute et observez ce que vous ressentez. Encore une fois, il est important de ne pas vous juger. Lorsque vous êtes prêt, poursuivez votre journée.

Le fait de vous concentrer sur votre respiration vous aide à prendre conscience de vos pensées et de vos émotions. Plus vous méditez, plus vous devenez conscient. Et comme nous le verrons dans le prochain chapitre, la méditation a pour but d'accroître votre conscience.

- **La méditation consciente quotidienne vous aidera à gérer le stress, mais même les journées normales peuvent rendre difficile le fait de rester concentré et attentif. Votre patron veut vous voir dans son bureau MAINTENANT. Votre conjoint s'est disputé toute la semaine. Votre enfant, qui vient de recevoir son permis de conduire hier, a disparu avec votre voiture et vos cinq meilleurs amis. C'est stressant, et cela s'appelle la vie. La pleine conscience peut vous aider à faire face à ces adversités.**
-
- **Avant de voir le patron, de vous disputer avec votre conjoint ou de rayer votre héritier du testament, prenez une grande**

respiration. Littéralement. Même si c'est à votre bureau, asseyez-vous tranquillement et passez deux minutes à inspirer et expirer. Cependant, vous pouvez faire cet exercice n'importe où, par exemple dans un ascenseur ou en attendant que le feu de circulation change. La respiration a un pouvoir remarquable. Quelques minutes suffisent à vous calmer pour faire face à tout ce que vous devez affronter. Ces courts moments de respiration peuvent être votre propre mini-spa de santé mentale.

- **Vous constaterez également qu'une promenade consciente peut améliorer considérablement votre humeur. Il suffit de 10 ou 15 minutes. Vous pouvez le faire en plein air ou dans le couloir de votre bureau. La méditation vous aide à surmonter une situation stressante.**

- **Méditation à pied**

Une marche de méditation permet de concentrer vos pensées éparées. C'est l'occasion de faire face au tsunami mental qui peut invariablement gâcher votre journée. Vous pouvez le faire n'importe où, en allant au magasin, au travail ou dans un parc. Faites attention en traversant la rue. Lorsque nous marchons de façon normale, nous le faisons automatiquement, sans conscience. Nous nous déplaçons simplement du point A au point B. Il n'en va pas de même avec la méditation marchée.

Pendant la méditation marchée, gardez vos mains là où elles sont le plus à l'aise - à vos côtés ou devant vous. Vous pouvez trouver utile de compter mentalement 10 pas à la fois pendant que vous marchez.

Au lieu de vous concentrer sur le va-et-vient de votre respiration, vous vous concentrerez sur vos pieds qui se lèvent et s'abaissent à chaque pas. Soyez conscient du fait que votre corps déplace son poids pendant que vous marchez.

Comme dans une méditation assise, les pensées vont s'immiscer. Vous remarquerez les images et les sons pendant que vous vous déplacez. C'est une bonne chose. Prenez conscience de ces pensées intruses et ramenez doucement votre attention sur vos pieds. Une autre forme de méditation en marchant consiste à se concentrer sur votre environnement plutôt que sur votre corps. Pendant que vous marchez, prenez conscience des sons et des odeurs qui vous entourent. Remarquez les couleurs et les formes. Ne jugez pas et ne réagissez pas, restez simplement conscient. Si votre esprit s'égare, ramenez-le au centre de votre attention.

Que vous fassiez régulièrement une séance de méditation d'une demi-heure à la maison ou que vous marchiez en pleine conscience en vous rendant au magasin, l'intégration de la pleine conscience dans votre journée doit devenir un élément naturel de votre mode de vie. Vous le méritez.

Chapitre 03 - Techniques exclusives de méditation consciente

En plus de la méditation respiratoire, il existe d'autres techniques qui vous aideront à améliorer votre conscience et à devenir plus attentif. Il se passe tellement de choses autour de nous à tout moment, et pourtant, la plupart du temps, nous passons la journée en pilote automatique. Ces exercices sont conçus pour renforcer votre esprit, de la même manière que les pompes sont destinées à renforcer votre corps. Ils sont également amusants et rendront votre journée plus agréable et plus vivante.

- Se concentrer sur un objet spécifique Méditation

Vous garderez les yeux ouverts pour cette méditation. Cet exercice est extrêmement utile pour éviter que votre attention ne s'égaré.

Commencez par choisir un objet. Ce peut être n'importe quoi : une fleur, une image, un dessin intéressant, une bougie... tout ce qui vous plaît. Il doit être de la bonne taille pour que vous puissiez l'observer facilement dans son intégralité. Le but de l'objet est d'être votre point de mire lorsque votre attention s'égaré.

Commencez par fermer les yeux et concentrez-vous sur votre respiration pendant 5 minutes pour vous détendre.

Lorsque vous vous sentez prêt, ouvrez les yeux et observez l'objet choisi.

Remarquez les lumières et les ombres qui tombent sur l'objet.

Remarquez sa texture. Est-il lisse, bosselé, soyeux ? Imaginez la sensation qu'il procure au toucher.

Remarquez les différentes nuances de couleur. Respirez lentement. Ne portez aucun jugement sur l'objet. Vous êtes simplement un observateur.

Continuez aussi longtemps que vous le souhaitez. Dix minutes est un bon temps. Si votre esprit s'égaré, laissez votre attention revenir à l'objet.

Comme la vie moderne peut agresser nos sens au quotidien, nous pouvons rester inconscients de la beauté qui nous entoure. Combien de fois remarquons-nous vraiment ce qui nous entoure ? Cet exercice silencieux vous aidera à rester concentré.

- Méditation Body Scan

Cette méditation consciente est utile pour relâcher les tensions à la fin d'une journée et pour s'endormir facilement. Les tensions peuvent souvent s'installer dans des zones spécifiques du corps, comme les

épaules, et provoquer des douleurs et de la fatigue. Cela attirera l'attention sur les points sensibles et vous aidera à vous détendre.

Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit où vous êtes à l'aise. Fermez les yeux et inspirez et expirez pendant 5 minutes pour favoriser la relaxation.

Concentrez-vous sur votre corps.

Pendant que vous respirez, prenez conscience des différentes parties de votre corps. Commencez par les orteils et les pieds. Passez aux chevilles et remontez le long des jambes. Lorsque vous remarquez une tension, respirez-la, puis expirez.

Continuez à respirer en passant des hanches au torse. Respirez à l'intérieur de toute tension que vous pourriez remarquer.

Continuez à respirer et remarquez vos bras, vos mains et vos doigts. Continuez à respirer dans les endroits qui vous semblent tendus.

Tout en continuant à respirer, prenez conscience de vos épaules, de votre cou, de votre visage et de votre crâne. Respirez lentement dans tous les points de tension.

Passez autant de temps que nécessaire sur chaque point de tension. Il s'agit d'un exercice merveilleux pour soulager les tensions, calmer votre esprit et améliorer la façon dont nous gérons le stress.

- Méditation consciente avec comptage**

Comme pour les autres méditations, asseyez-vous confortablement et pratiquez la méditation respiratoire de base pendant cinq minutes pour vous détendre.

Prenez une grande respiration et inspirez.

Attendez une seconde et expirez en comptant le chiffre 1 dans votre esprit.

Prenez une autre grande respiration et inspirez.

Attendez... et comptez le chiffre 2.

Continuez à faire cela jusqu'à ce que vous ayez compté jusqu'au chiffre 10.

Répétez ce processus de comptage en commençant par le chiffre 9 et en revenant en arrière jusqu'au chiffre 1.

Si, à un moment quelconque de cet exercice, vous perdez la trace d'un chiffre, recommencez depuis le début.

Au fur et à mesure que vous vous améliorez, vous pouvez augmenter le nombre de bases à 20, voire à 30.

- Méditation "Trouver son bonheur"

Asseyez-vous confortablement et profitez de cinq minutes de méditation sur la respiration en pleine conscience.

Imaginez maintenant que vous vous trouvez dans un endroit paisible et magnifique. Il peut s'agir d'un endroit où vous êtes allé ou d'un endroit que vous imaginez. Quel que soit l'endroit, il est très relaxant et apaisant. Il n'y a pas d'autre endroit où vous aimeriez être.

Regardez autour de vous et découvrez les images, les sons et les couleurs qui vous entourent. Remarquez comment votre corps se sent. Permettez-vous de vous perdre dans la beauté de votre endroit spécial. Prenez tout le temps que vous voulez.

Remarquez le sentiment de paix et de calme qui envahit votre corps. Lorsque vous êtes prêt à partir, prenez une profonde respiration et ouvrez les yeux. Vous êtes maintenant prêt à relever les défis de votre journée.

Chapitre 04 - La méditation en pleine conscience et le cerveau

- **Ce que les scientifiques apprennent ?**

Jusqu'à récemment, les scientifiques considéraient le cerveau comme une masse à l'intérieur de notre tête. Ni plus ni moins. On pensait qu'à l'âge adulte, nous étions coincés à vie avec les cartes neurologiques qui nous avaient été remises à la naissance.

Cette théorie s'est avérée fausse.

Grâce à l'IRM, les neuroscientifiques ont découvert que : a) nous avons beaucoup plus de contrôle sur notre cerveau qu'on ne le pensait auparavant ; b) les changements dans le cerveau peuvent être quantifiés ; et c) nous pouvons changer notre façon de penser pour améliorer notre vie.

Le fait est que notre cerveau ne cesse de changer tout au long de notre vie. La vérité remarquable de la méditation consciente est qu'elle nous permet de contrôler ces changements. Pendant des siècles, nous avons apprécié la vérité des mots de René Descartes : "Je pense, donc je suis". La science moderne nous permet désormais de modifier cette sagesse en "Je pense, donc je contrôle qui je suis". La prise de conscience du fait que nous avons le pouvoir d'influencer le

fonctionnement de notre cerveau offre de nombreuses possibilités d'une portée considérable.

Nous constatons qu'à peine 30 minutes de méditation consciente par jour peuvent avoir un effet mesurable sur diverses zones du cerveau. Jetons un coup d'œil à ce que l'on découvre.

Une étude menée à l'UCLA montre que les personnes qui ont pratiqué la méditation consciente pendant 20 ans ou plus ont une plus grande quantité de matière grise dans l'ensemble du cerveau. Les résultats de cette étude peuvent avoir des effets déterminants sur les maladies du vieillissement telles que la démence et la maladie d'Alzheimer et sur la façon dont nous vieillissons en général.

Une étude de l'université de Yale a révélé que la méditation en pleine conscience réduit le "bavardage cérébral", ou "esprit de singe". Les bouddhistes appellent cela l'esprit de singe parce que notre cerveau peut ressembler au bavardage, aux clameurs bruyantes des singes, surtout lorsqu'il est animé par la peur. L'étude de Yale, et d'autres, a montré que la méditation en pleine conscience remplit la fonction de réglage du volume, en atténuant le bruit et en permettant un peu de paix et de calme mental.

Des études menées par l'université Johns Hopkins ont montré que la méditation consciente a un effet similaire à celui des médicaments sur le cerveau, dans sa capacité à soulager la dépression et l'anxiété. Si la

méditation consciente peut sembler se résumer à "rester assis", elle a en réalité un puissant effet curatif sur le cerveau.

Une étude de Harvard a montré que la méditation consciente augmente les zones du cerveau responsables de l'apprentissage et des émotions. Dans le même temps, elle diminue la zone du cerveau qui gère le stress et la peur. Dans la même étude, il a été démontré que la perception de la peur chez les participants change également. En d'autres termes, la méditation consciente peut contrôler la quantité et l'intensité de la peur que nous ressentons. Une étude de l'université du Massachusetts confirme que la méditation en pleine conscience réduit le niveau d'anxiété des participants.

En même temps, à mesure que le niveau de peur diminue, le niveau de conscience augmente, occupant ainsi le nouvel espace disponible dans le cerveau.

Des études sur l'effet de la méditation consciente sur le cerveau sont en cours. Mais le fait que nous puissions "tonifier" les muscles de notre cerveau de la même manière que nous tonifions nos cuisses et nos abdominaux suscite un plus grand intérêt dans la communauté scientifique.

Chapitre 05 - Pourquoi la sensibilisation est-elle si importante ?

Une meilleure conscience de soi est à la base de la méditation consciente. Avant les années 1970, la conscience de soi était un concept assez vague. À l'époque, les psychologues Shelley Duval et Robert Wicklund ont défini et mis en avant le lien entre le comportement et les pensées. Si nous pouvions comprendre nos pensées, nous pourrions mieux comprendre pourquoi nous nous comportons d'une certaine manière. Cela a conduit à d'autres études et à la conclusion que nous pouvons suivre nos pensées et nos sentiments au moment où ils se produisent.

Une grande partie de notre vie intérieure se trouve sous la surface, dans la vaste région du subconscient. Nos vies sont régies par des modèles établis il y a longtemps, parfois à la naissance. Peut-être que les premiers mots qui sont sortis de la bouche de vos parents à votre naissance ont été : "Voici mon futur médecin". En grandissant, on attendait beaucoup de vous, et votre parcours professionnel était clair. Bonnes écoles, notes parfaites, meilleure université, puis école de médecine. Après une période appropriée, il y aurait un conjoint convenable, une maison désirable, suivie de deux enfants adorables et bien élevés.

Si tel est notre plan interne, nous ne le remettons jamais en question. Nous pouvons même ne pas être totalement conscients que c'est notre chemin depuis la naissance. C'est comme si nous avions évolué sur une sorte de pilote automatique, et que nous n'avions fait que suivre le mouvement. Si, à l'âge de 30 ans, nous tombons dans un état de dépression, nous sommes complètement désorientés. Nous avons réalisé notre rêve. Que pourrait-il bien se passer ?

Notre esprit peut être conditionné de nombreuses façons. Avec l'aide de la méditation consciente, nous pouvons reconnaître un modèle de comportement. C'est cette prise de conscience qui nous permet de faire ce premier pas proactif vers le changement. Nous sommes maintenant à la place du conducteur.

Il y a d'innombrables façons dont notre conditionnement contourne tout simplement notre moi intérieur. Nous sommes la création de quelqu'un d'autre, et non une personne à part entière. Nos pensées et nos sentiments sont si profondément enfouis que nous n'en sommes plus conscients. Sauf qu'à un certain niveau, nous en sommes conscients. Mais notre seul indice peut être la colère, la tristesse, ou simplement un engourdissement. Nous nous désintéressons des choses qui nous excitaient auparavant, nous sabotons délibérément nos relations, parce qu'au moins nous avons une raison logique de nous sentir misérable. Nous nous tournons peut-être vers l'alcool et les drogues.

La conscience de soi n'est pas une pilule magique. Mais lorsque nous pratiquons la méditation consciente et que nous examinons de

nouvelles pensées et de nouveaux sentiments, elle sert de feuille de route vers des choix et des opportunités différents.

Si vous voulez avoir une idée de la façon dont la conscience - ou l'absence de conscience - affecte le comportement, regardez autour de vous. Avez-vous un ami qui connaît des difficultés financières constantes, mais qui passe tous ses week-ends au centre commercial pour acheter de nouvelles chaussures et du maquillage ? Avez-vous un collègue de travail qui se dispute et rabaisse constamment les gens, mais qui se demande pourquoi il n'a pas d'amis ?

Le lien entre les pensées et le comportement ne pourrait être plus clair. Les gens sont somnambules dans la vie et agissent par pure impulsion. Ils sont incapables de contrôler leur comportement parce qu'ils ne contrôlent pas leur esprit et leurs sentiments. Ce sont leurs sentiments qui les contrôlent.

- La prise de conscience favorise une attitude et une perspective positives**

Il existe une autre raison pour laquelle la prise de conscience est si importante si nous voulons aller de l'avant. Beaucoup d'entre nous ruminent les erreurs du passé. Certains d'entre nous en sont même obsédés. La colère et l'amertume peuvent envahir notre esprit et laisser peu de place à autre chose.

En même temps, des études montrent que nos souvenirs peuvent être très différents de la réalité. Nous avons peut-être été victimes de brimades à l'école. Ce dont nous nous souvenons, ce n'est pas seulement des brimades, mais aussi des émotions qui ont fait partie de cette expérience - la honte, la colère, l'impuissance. Lorsque nous nous rappelons les brimades, ce dont nous nous souvenons vraiment, ce sont ces sentiments négatifs. Cela peut affecter de manière significative la manière dont nous nous percevons et dont nous nous comportons envers les autres. Nous sommes peut-être submergés par la honte et nous nous sentons inutiles, ou bien nous nous nourrissons de la colère et commençons à intimider les autres avant qu'ils n'aient la possibilité de nous intimider. Ces comportements deviennent des habitudes bien ancrées, et nous réagissons automatiquement sans comprendre pourquoi.

Malheureusement, de nombreuses personnes passent leur vie enchaînées à un scénario. Les dialogues de ces scénarios peuvent être écrits dans l'enfance, et nous passons nos journées à réagir à des indices établis.

En grandissant, vous a-t-on dit que vous étiez stupide, peu attrayant ou maladroit ? C'est peut-être 20 ou 30 ans plus tard ; les personnes qui vous ont étiqueté ne sont peut-être plus là. Mais leurs voix résonnent encore dans votre cerveau, que vous en soyez conscient ou

non. Chaque fois que vous vous dites : "Je ne peux pas faire ça". "A quoi bon ?" "Personne de valable ne m'aimera jamais", votre esprit rejoue un script qui détermine vos actions. Le chemin que vous suivez maintenant a été tracé il y a longtemps. Le groupe a cessé de jouer, mais vous continuez à danser au son de la musique.

Lorsque vous prenez conscience du scénario de votre vie, cela peut ressembler à une erreur d'identité. Chaque fibre de votre être vous dit : "Mais ce n'est pas moi !" Quel que soit votre schéma, il vous a éloigné de plus en plus de votre véritable essence. Cela peut être une prise de conscience douloureuse. En même temps, elle peut être la clé de la libération de toute une vie d'esclavage mental.

Plus vous vous engagerez dans la méditation consciente, plus vous comprendrez les raisons de vos actions passées et serez en mesure de développer un nouveau scénario de vie alternatif. Il n'est jamais trop tard pour changer. En fait, la méditation de pleine conscience facilite l'ouverture d'esprit et l'acceptation d'une voie différente, peut-être inexplorée.

Avec la méditation de pleine conscience, vous prenez conscience du dialogue négatif qui guide votre comportement. L'opportunité de changer le scénario de vie que vous avez vécu et d'ouvrir les portes à de meilleurs choix, plus favorables à la vie, est à la fois excitante et stimulante. Mais cela en vaut toujours la peine.

Il est possible que certaines de ces nouvelles prises de conscience vous mettent mal à l'aise. Nous sommes tous humains. Nous nous sommes tous mal comportés ou avons commis des erreurs auxquelles nous préférons ne pas penser. Et voilà que la méditation consciente nous oblige à faire face à des comportements que nous préférierions oublier. Cela peut sembler effrayant, au début.

- Éliminer les mauvaises habitudes grâce à la méditation consciente**

Pour citer le Dr Phil, "Vous ne pouvez pas changer ce que vous ne reconnaissez pas." Le comportement indésirable continuera jusqu'à ce que vous y fassiez face. Le déni est un luxe que vous ne pouvez pas vous permettre si vous voulez aller de l'avant. En fait, le problème ne fera que s'aggraver. Sachez qu'il n'est jamais trop tard pour changer. Parfois, il faut un peu de courage.

Ce point est si essentiel qu'il mérite d'être répété. "Vous ne pouvez pas changer ce que vous ne reconnaissez pas." Le changement n'est pas toujours facile, mais il peut être nécessaire pour devenir une meilleure version de vous-même.

Il existe d'autres formes de méditation qui nous incitent à balayer les mauvaises pensées, comme si elles étaient des intrus indésirables et désagréables. Ce qu'elles disent, en fait, c'est que vous êtes vos pensées. Vous avez probablement ressenti l'effet des "mauvaises" pensées. "Je suis une mauvaise personne". Vous vous identifiez à vos pensées. Cela donne à une pensée particulière un pouvoir extraordinaire. Le défaut de cette logique est que vous n'êtes pas vos pensées. Vous êtes peut-être une personne qui a fait une mauvaise chose, mais vous n'êtes pas une mauvaise personne. La différence est cruciale lorsque nous tentons de changer.

La "mauvaise" pensée n'est pas le vrai problème. Les pensées en elles-mêmes sont neutres. Lorsque nous nous efforçons d'être plus conscients, le problème devient notre tendance à résister à l'acceptation des pensées négatives. Cela ne fait que les rendre plus puissantes et nous empêche de les explorer sans jugement et en pleine conscience.

Lorsque nous commençons à nous étiqueter comme mauvais ou paresseux, nous acceptons que notre essence entière puisse être définie par un seul mot. Lorsque cela se produit, nous agissons de manière à ce que l'étiquette corresponde à l'acte. Les étiquettes deviennent prophétiques. Nous agissons mal et paresseusement.

La méditation consciente permet de prendre conscience de ce type d'étiquetage destructeur. Elle nous permet de considérer nos pensées sans jugement, en dehors de nous-mêmes, et de commencer à contester la véracité de toute étiquette. Le comportement n'est jamais figé. Lorsque vous remettez en question vos étiquettes, votre comportement change en conséquence.

En utilisant la pleine conscience, la prochaine fois que vous pensez que vous êtes une mauvaise personne, vous pouvez arrêter cette pensée au moment où elle se produit. Dites-vous : "Voilà encore cette stupide étiquette. Ce n'est pas ce que je suis".

La méditation en pleine conscience nous permet de reconnaître les étiquettes que nous avons acceptées. En étant conscient de ne pas porter de jugement, nous pouvons agir de manière à diminuer le pouvoir des étiquettes.

Chapitre 06 - Rôle de la méditation consciente au travail

Il est prouvé que la méditation consciente permet de réduire le stress et de mieux gérer le changement. Et le bureau est un endroit où vous trouverez les deux en abondance. Le travail est l'endroit où vous passez le plus clair de votre temps. Si vous êtes stressé au travail, cela vous affectera psychologiquement et physiquement, et aura un impact sur d'autres domaines de votre vie.

L'anxiété liée au travail est connue pour provoquer des maux de tête et des insomnies. Si elle persiste, elle peut provoquer une hypertension artérielle, une dépression et affaiblir votre système immunitaire. Pour aggraver le problème, de nombreuses personnes souffrant de stress lié au travail ont recours à des moyens malsains pour faire face à la situation, tels que le tabagisme, les excès alimentaires, l'alcool et même la violence envers leurs proches.

- La négativité ruine la vie professionnelle**

La capacité à contrôler nos réponses aux autres est essentielle au bureau. Ce n'est pas une bonne idée d'engueuler le patron, et agacer vos collègues ne fera qu'ajouter du stress.

Lorsque nous sommes conscients et que nous contrôlons nos émotions, nous sommes plus à même de supprimer les réponses et les

réactions inappropriées et agressives. Lorsque nous sommes dans un environnement de résolution de problèmes, comme le travail, il est crucial que notre cerveau reste en mode ouvert et résilient au lieu de s'enliser dans des pensées et des sentiments négatifs.

Gérer le changement et les pressions quotidiennes est une compétence nécessaire pour obtenir des performances de haut niveau et un calme intérieur constant, et la méditation consciente peut faire du travail un défi plutôt qu'une zone de danger émotionnel.

- Adopter la pleine conscience pour améliorer les performances**

La bonne nouvelle est que de nombreuses entreprises commencent à adopter la pleine conscience et organisent des programmes de méditation sur site. Si votre entreprise ne dispose pas d'un tel programme, vous pouvez toujours pratiquer la méditation en pleine conscience. De courtes méditations respiratoires peuvent être effectuées à un bureau et peuvent rapidement faire passer votre esprit en position de résolution de problèmes plutôt qu'en mode panique.

Lorsque la pression du travail devient écrasante, utilisez la méditation consciente pour vous maintenir dans une zone de calme. Toutes sortes d'idées peuvent circuler dans votre esprit. "Mon rapport n'est pas assez bon." "Le patron va me virer." Votre esprit se disperse dans toutes sortes de domaines, sauf celui de se concentrer sur le rapport.

En prenant le contrôle et en modifiant ces pensées envahissantes, il vous sera plus facile d'aborder le problème de manière plus productive. Dites-vous deux raisons pour lesquelles la situation ne sera pas aussi mauvaise qu'il n'y paraît.

Ensuite, donnez-vous deux façons de faire face au pire des scénarios. Si le patron déteste vraiment le rapport, quelles actions pouvez-vous entreprendre pour résoudre le problème ? Au lieu de simplement réagir, vous recherchez des solutions de manière proactive.

Une rapide méditation consciente à votre bureau, ou loin de votre bureau, si nécessaire, aura des conséquences apaisantes immédiates. Si possible, pratiquez la méditation "Happy Place" décrite dans ce livre, car elle constitue une excellente préparation pour affronter l'adversité. Au lieu de rester accablé par ce que le patron pourrait faire, vous serez prêt à écouter attentivement ce qui se dit et à formuler une réponse plus raisonnée.

- Comment pratiquer la pleine conscience au travail

Beaucoup d'entre nous n'écoutent pas attentivement lorsque nous sommes contrariés. Nous sommes trop occupés à préparer notre réponse. Pour vraiment écouter et entendre ce qui est dit, regardez dans les yeux de votre interlocuteur. Gardez votre esprit concentré sur ce qui est dit au lieu de penser à la façon dont vous allez répondre. Il

n'est que trop fréquent de parler sans réfléchir et de dire des choses que l'on aimerait pouvoir retirer.

L'écoute attentive améliore la façon dont nous communiquons avec les autres. Vous entendez les mots, et l'intention derrière les mots. Lorsque les gens remarquent que vous êtes réellement attentif, ils sont beaucoup plus susceptibles d'écouter ce que vous avez à dire.

D'autres actions de pleine conscience que vous pouvez entreprendre au travail :

- 1. Avant de partir au travail le matin, dites-vous que vous allez rester calme et attentif. Cela donnera le ton de la journée avant que vous ne quittiez la maison.**
- 2. Prenez conscience de la façon dont vos pensées contribuent à votre stress. S'attendre à ce que les choses tournent mal donnera également le ton de la journée, mais d'une manière très négative.**
- 3. Déjeunez avec un ami ou mangez seul au lieu de déjeuner avec vos collègues. S'éloigner du bureau, que ce soit physiquement ou mentalement, peut soulager l'anxiété liée au travail.**
- 4. Faites régulièrement des pauses pour respirer en pleine conscience.**

Chapitre 07 - Nourrir les relations avec la méditation en pleine conscience

Les relations sont déroutantes et peuvent faire ressortir les pires comportements de chacun. Qu'il s'agisse de votre famille, d'un rendez-vous galant, d'un ami ou de collègues de travail, même les bonnes relations présentent des défis constants.

L'une des raisons pour lesquelles les relations deviennent problématiques est que beaucoup d'entre nous ne sont pas conscients des besoins de l'autre personne. Nous avons tendance à nous concentrer sur ce que nous voulons. Nous avons discuté de l'importance de la conscience de soi. Cependant, lorsqu'il y a d'autres personnes dans notre vie, nous devons également les prendre en compte. Si nous ne le faisons pas, nous nous retrouverons dans une lutte constante pour le pouvoir.

Le conseil standard pour les problèmes relationnels est de "travailler sur la relation", généralement avec un conseiller. Bien que cela puisse être bénéfique, il est également essentiel que nous surmontions nos propres insécurités et que nous devenions plus aimants et compréhensifs envers notre partenaire. Nous devons travailler sur nous-mêmes.

- **Comment la méditation consciente favorise des relations saines ?**

Lorsque nous sommes en conflit avec une autre personne, en particulier un être cher, nous sommes plus susceptibles de parler et d'exprimer nos griefs au lieu d'écouter. Nous avons déjà parlé de l'importance de l'écoute attentive. C'est la base de toute relation importante.

Lorsque nous n'entendons que des mots, nous les étiquetons et les classons rapidement sans nous rendre compte de ce qui est réellement dit. Nous sommes trop occupés à formuler une réponse pour vraiment "comprendre". L'autre personne est alors frustrée et n'est pas écoutée.

Imaginez que votre conjoint vous dise : "Tu as oublié de passer au pressing comme tu l'avais promis". Ce que vous entendez, c'est : "Tu es trop stupide pour qu'on te confie une tâche aussi simple." Au lieu d'écouter attentivement ce qui est dit, vous réagissez aux mots non exprimés. "Tu ne fais que râler !" Nous sommes câblés pour une réponse de type "combat ou fuite". Pour les hommes des cavernes, c'était une question de survie. Pour nous, heureusement, il y a d'autres options.

Pour citer le lama tibétain Jamyang Khyentsé, "Nous pensons que nous avons une communication réussie avec les autres. En fait, nous n'avons qu'une mauvaise communication réussie sans en être conscients."

Au lieu de répondre aveuglément, prenez une grande respiration. Réfléchissez à ce que vous allez dire au lieu de réagir avec la première pensée qui vous vient à l'esprit. Réfléchissez à l'effet que vos paroles auront sur l'autre personne. Faites le choix conscient d'utiliser un ton de voix normal au lieu d'attaquer.

Lorsque vous vous engagez dans une conversation plus attentive, vous éliminez de nombreux malentendus qui peuvent nuire à une relation. La pleine conscience ne porte jamais de jugement.

La plupart d'entre nous aspirent à améliorer leurs relations. La méditation en pleine conscience nous aide à faire le vide dans notre esprit afin d'être en mesure d'écouter sans juger et de faire preuve de gentillesse pour éviter les confrontations.

La prochaine fois que vous serez tenté de vous engager dans une confrontation avec quelqu'un, arrêtez-vous simplement. Prenez conscience de toute tension qui se développe dans votre corps. Votre respiration devient-elle superficielle ? Votre cœur bat-il la chamade ? Vos muscles sont-ils tendus ? Remarquez-le simplement, sans avoir besoin de juger ou de condamner.

Maintenant, respirez dans cette tension. Concentrez-vous sur votre main droite et serrez le poing. Imaginez que la tension s'écoule dans votre main. Maintenant, ouvrez le poing et relâchez la tension.

Faites cela indépendamment de ce que l'autre personne dit ou fait. Ne cherchez pas à prouver que vous avez "raison". Concentrez-vous simplement sur votre corps. Cela ne prend que quelques secondes, mais à ce moment-là, vous avez déplacé votre attention sur votre anxiété et choisi de ne pas réagir, mais de garder un contrôle ciblé.

Devenir plus attentif peut avoir un effet extrêmement positif sur vos relations.

Chapitre 08 - La méditation consciente et le bonheur

Nous voulons tous être heureux. C'est notre condition naturelle. On croyait autrefois que notre capacité à être heureux était innée. Nous sommes nés avec un certain seuil de bonheur, et c'était la ligne de base. Il est prouvé que les circonstances peuvent élever ou abaisser cette ligne de base, mais qu'elle finit par revenir à son niveau initial.

Par exemple, lorsqu'une personne vit une expérience excitante, comme la réception d'un cadeau tant désiré ou des vacances de rêve, le compteur de bonheur augmente énormément pendant un certain temps, puis se stabilise naturellement. Ces bouffées de positivité occasionnelles n'affectent pas vraiment la qualité générale de notre vie. Dans le cas d'un deuil sévère, notre niveau de bonheur naturel peut s'effondrer, mais il finira par revenir à un niveau normal. Ni la joie extrême ni le chagrin extrême n'ont d'effet permanent sur notre bonheur.

Cela signifie-t-il que nous ne pouvons pas améliorer notre état de bonheur ?

- La gratitude égale le bonheur**

Avant d'aborder la méditation, il est important de souligner que notre niveau de bonheur de base ne repose pas sur une circonstance unique. Ce sont plutôt les petites joies quotidiennes qui élèvent notre

humeur... un beau coucher de soleil, un déjeuner avec un ami, un bon livre ont tous le pouvoir d'élever notre esprit. Nous devons prendre conscience de ces facteurs d'amélioration de l'humeur et les rechercher consciemment. Il est important de savourer ces moments et d'exprimer sa gratitude pour l'expérience vécue. Les personnes heureuses décident délibérément de profiter de ces moments.

En ce qui concerne les humeurs, les chercheurs se sont longtemps concentrés sur les aspects négatifs, tels que la dépression et l'anxiété. C'est comme si le bonheur ne valait pas la peine d'être étudié. Mais cela est en train de changer.

- Il est prouvé que la méditation en pleine conscience cultive le bonheur**

Le Dr Richard Davidson, de l'université du Wisconsin, a passé beaucoup de temps à étudier les moines tibétains. Plus récemment, il a suivi des employés participant à un programme de méditation consciente de huit semaines. Les résultats de l'étude du Dr Davidson montrent que, dans tous les cas, un programme de méditation en pleine conscience peut améliorer l'humeur d'une personne.

Il n'est pas nécessaire d'être un moine pour en récolter les fruits. À l'issue du programme de méditation, les participants ont signalé une amélioration de leur humeur positive et une diminution de leurs sentiments négatifs. De nouvelles recherches ont révélé qu'environ 50 % de notre humeur de base est d'origine génétique. Dix pour cent de notre humeur dépendent des circonstances, bonnes ou mauvaises. Nous pouvons donc contrôler 40 % de notre humeur. Le bonheur est

quelque chose que nous pouvons cultiver et développer consciemment. C'est une nouvelle très intéressante, en effet.

La méditation consciente s'est avérée être une base solide sur laquelle on peut construire des émotions positives, tout en savourant tous les petits plaisirs de la vie.

La honte et la colère peuvent constituer un obstacle considérable au bonheur.

- Comment méditer pour être heureux ?**

Pour vous débarrasser de ces sentiments négatifs, faites la méditation du pardon suivante :

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et respirez en pleine conscience pendant 5 minutes.

Laissez surgir dans votre esprit des pensées, des mots ou des images de quelqu'un à qui vous ne pouvez pas pardonner. Il peut s'agir d'une personne que vous avez blessée et dont vous regrettez les actes depuis lors.

Laissez votre esprit vagabonder sur l'importance que vous accordiez à cette personne et sur la douleur que vous avez causée. Si vous avez des remords, ressentez ces émotions. Acceptez ce qui s'est passé dans le passé. C'est du passé. Il est temps de vous pardonner

Dans votre esprit, pensez : "Je me pardonne. J'ai fait des erreurs et causé de la douleur, délibérément ou non. Je ne suis pas la même

personne. J'ai beaucoup appris de la vie. Il est temps pour moi d'aller de l'avant. Je me pardonne. Je suis prêt à laisser la joie revenir dans mon cœur".

N'hésitez pas à utiliser des mots adaptés à votre situation. Cet exercice vous débarrassera du fardeau qui pèse sur votre cœur et vous permettra de ressentir du bonheur à sa place.

Si vous éprouvez de l'amertume à l'égard d'une autre personne qui vous a fait souffrir, faites le même exercice, mais remplacez le mot "je" par "tu".

Chapitre 09 - Les gens qui réussissent et qui méditent

De nombreuses personnes ayant réussi font de la méditation un élément de leur régime pour développer leurs valeurs, leur caractère et améliorer leur santé générale. Pour eux, c'est devenu un mode de vie gagnant qui leur fournit les outils nécessaires à une vie de meilleure qualité.

Padmasree Warrior, directeur technique de Cisco Systems

Padmasree Warrior médite régulièrement. Elle a déclaré que la méditation l'aidait à gérer sa grande entreprise et la considère comme "un redémarrage du cerveau et de l'âme".

Rupert Murdoch, président de News Corp.

Murdoch a admis qu'il était novice en matière de méditation, mais a exprimé son intérêt pour la découverte de ses possibilités.

Tony Schwartz, PDG de The Energy Project

Schwartz est un méditant de longue date. Il attribue à la méditation le succès de sa lutte contre les migraines. Il croit toujours que cela a amélioré ses performances au travail. "L'énergie nécessite un ravitaillement intermittent".

Bill Ford, président exécutif, Ford Motor Company

Ford a déclaré qu'il utilisait la méditation pour développer une plus grande compassion.

Oprah Winfrey, PDG, Harpo Productions, Inc.

Oprah pratique la méditation deux fois par jour pendant 20 minutes. Elle a également encouragé la méditation parmi ses employés. Elle déclare : "Je suis partie en me sentant plus pleine que lorsque je suis arrivée. Pleine d'espoir, d'un sentiment de satisfaction et d'une joie profonde. Je savais avec certitude que, même dans la folie quotidienne qui nous bombarde de toutes parts, il y a un silence - la constance du calme.

- le calme - la constance de la tranquillité. Ce n'est qu'à partir de cet espace que vous pouvez créer votre meilleur travail et votre meilleure vie."

Larry Brilliant, PDG, Fonds Skoll pour les menaces mondiales

Brilliant a appris à méditer dans l'Himalaya et insiste sur sa capacité à calmer l'esprit.

Ray Dalio, fondateur de Bridgewater Associates USA

Ray Dalio a déclaré : "La méditation m'a permis de me recentrer et d'être créatif. Elle m'a également apporté la paix et la santé".

Russell Simmons, fondateur de GlobalGrind.com

Simmons est un partisan de longue date de la méditation. "Vous n'avez pas besoin de croire en la méditation pour qu'elle fonctionne. Il suffit de prendre le temps de la pratiquer. La vieille vérité est encore vraie aujourd'hui : 'Dieu aide ceux qui s'aident eux-mêmes'. Mon conseil ? Méditez."

Robert Stiller, PDG, Green Mountain Coffee Roasters Inc. Stiller a une salle de méditation dans son bureau et est un pratiquant assidu. "La méditation aide à développer vos capacités à mieux vous concentrer et à accomplir vos tâches."

Arianna Huffington, rédactrice en chef, groupe médiatique Huffington Post.

Arianna Huffington pratique la méditation le matin. Son entreprise propose des cours de méditation hebdomadaires à ses employés. "La réduction du stress et la pleine conscience ne font pas que nous rendre plus heureux et en meilleure santé, elles constituent un avantage concurrentiel avéré pour toute entreprise qui en veut."

La méditation en pleine conscience est considérée par de plus en plus de personnes comme un outil crucial pour améliorer les performances et créer une vie plus épanouissante.

Chapitre 10 - Les meilleures applications de méditation consciente

Il est quelque peu ironique de constater qu'alors que la technologie moderne peut causer beaucoup de stress, il existe des applications téléchargeables de méditation consciente qui peuvent vous guider dans des méditations apaisantes. Vous pouvez choisir parmi une variété de sujets spécifiques, comme le sommeil, l'anxiété, la dépression, le stress, etc. ou participer à un programme complet de méditation consciente.

Intégrez-les à votre routine quotidienne. Ces applications peuvent être téléchargées gratuitement sur votre appareil Android depuis l'App Store. Certains programmes plus complexes proposent un abonnement payant. C'est certainement un investissement qui en vaut la peine.

Il existe des centaines d'applications de méditation, examinons donc les plus populaires.

Headspace

Headspace compte plus de huit millions d'utilisateurs, dont des entrepreneurs tels que Richard Branson. L'application enseigne des techniques de respiration correctes et guide l'auditeur à travers divers exercices de visualisation et des méditations à pied. Elle est

considérée comme la meilleure application de méditation pour les débutants.

Headspace propose un programme de méditation plus intensif de dix jours pour un abonnement mensuel de 10 \$.

Mindfulness Daily

Meditation Daily propose des méditations guidées quotidiennes de 15 minutes et des leçons sur la manière d'intégrer la pleine conscience dans votre vie quotidienne.

Application Sourire

Cette application de méditation en pleine conscience est gratuite. Elle est divisée en catégories par âge, pour les jeunes enfants, les adolescents et les adultes. Il existe également des méditations spécifiques pour le sport et le lieu de travail. Chaque méditation comporte un certain nombre de séances quotidiennes pour intégrer et approfondir un sujet particulier.

Insight Timer

Insight Timers propose 4000 méditations guidées qui peuvent être écoutées dans un ordre aléatoire. L'application tente de créer un sentiment de communauté en annonçant combien d'autres personnes sont en train de méditer.

Aura

Aura fonctionne sur un principe légèrement différent de celui des autres applications. Elle vous envoie une nouvelle méditation chaque jour, ce qui vous évite d'avoir à écouter deux fois la même.

L'application est personnalisée pour vous, en fonction de votre âge et de vos intérêts spécifiques en matière de méditation consciente pour un jour donné. Différentes méditations pour différentes humeurs.

L'application vous permet d'enregistrer la méditation pour la réécouter.

Pour personnaliser l'expérience, Aura vous demande d'abord votre âge et votre degré de stress, d'optimisme et d'intérêt pour la pleine conscience. Vous informez l'application de votre humeur un jour donné, et elle vous envoie une méditation complémentaire adaptée. Vous pouvez sauvegarder n'importe quelle méditation quotidienne pour une écoute répétée.

Omvana

Omvana propose des méditations de 20 minutes pour débutants, intermédiaires et avancés. Vous pouvez choisir parmi 75 méditations gratuites, mais il n'y a aucune indication quant à celle qui vous conviendrait le mieux dans une situation donnée.

Stop, Breathe & Think

Stop, Breathe & Think est unique en ce sens qu'il explique le processus de la méditation, son fonctionnement et ses avantages pour le méditant avant que ce dernier ne commence à utiliser les 30 méditations gratuites. Les méditations de 10 minutes tournent autour de la respiration, de la gentillesse, du calme et des sons de la nature. L'application enregistre la fréquence de vos méditations.

Calm

L'application Calm propose un certain nombre de sons naturels apaisants, d'exercices de respiration, de méditations de relaxation et d'histoires à dormir debout pour attirer l'auditeur vers le sommeil. Il y a 16 méditations en tout, chacune durant de 3 minutes à une demi-heure.

L'application Mindful

L'application Mindful propose des options pour tous. Il s'agit d'une application sur abonnement qui peut être téléchargée avec des fonctionnalités gratuites.

Cinq méditations guidées, des sons naturels relaxants et des rappels quotidiens sont gratuits. L'abonnement comprend également 20 cours

de méditation et 200 méditations spécifiques pour les relations, le calme, le corps et la concentration.

Pourquoi ne pas laisser une application de méditation apaisante faire partie de votre routine quotidienne ?

Chapitre 11 - Les bienfaits de la méditation consciente

En apprenant à vous comprendre, vous comprendrez mieux pourquoi vous agissez de certaines façons. Certaines habitudes peuvent être utiles, mais d'autres comportements automatiques peuvent vous freiner. C'est ce qui rend la méditation consciente si efficace. Une meilleure prise de conscience permet d'ouvrir des portes dans de nombreux domaines de votre vie.

Des études récentes sur la pleine conscience ont montré que les avantages d'une méditation consciente régulière vont bien au-delà de ce que l'on croyait à l'origine. L'esprit et le corps travaillent effectivement en équipe. La pratique est passée du chant des hippies dirigé par des gourous à des études scientifiques menées dans des institutions telles que l'université John Hopkins et à des médecins recommandant cette pratique à leurs patients. Et les résultats ont été phénoménaux.

Jetons un coup d'œil à certains des avantages avérés de la méditation en pleine conscience.

1. La méditation consciente peut réduire la douleur

Nous sommes nombreux à souffrir de douleurs chroniques. Bien que la méditation consciente ne soit pas une panacée, des études ont montré qu'elle pouvait soulager davantage la souffrance. Lors d'essais cliniques, la méditation en pleine conscience a montré que les personnes qui la pratiquent voient leur douleur chronique diminuer de plus de 50 %, tandis que les méditants de longue date ont réduit leur douleur chronique de 90 %.

Comment cela est-il possible ? La douleur peut se présenter sous deux formes : physique et mentale. Lorsque le cerveau réagit négativement à la douleur, celle-ci s'amplifie. En contrôlant la façon dont nous réagissons à la douleur, nous pouvons en réduire considérablement l'intensité. La méditation consciente consiste à se concentrer réellement sur les zones du corps qui ressentent la douleur, à observer et à relâcher la lutte, tant physiquement que mentalement.

2. La méditation consciente peut améliorer l'expérience sexuelle

Beaucoup de gens ont du mal à parler de dysfonctionnement sexuel, même s'il s'agit d'un problème omniprésent. Qu'il s'agisse d'une faible libido, d'une mauvaise estime de soi, d'une mauvaise image corporelle ou de sentiments d'anxiété et de dépression, le cerveau peut faire des ravages dans le plaisir sexuel. La pleine conscience sans jugement permet aux partenaires de communiquer plus efficacement sur leurs besoins et préoccupations sexuels.

3. La méditation consciente peut améliorer l'humeur

Nous avons tous des "humeurs". La personne la plus heureuse peut se sentir déprimée pendant un certain temps, et la personne la plus déprimée peut se sentir de bonne humeur à l'occasion. Mais l'humeur de nombreuses personnes s'enlise dans la dépression et l'anxiété chroniques jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien d'autre. Des recherches ont montré que les personnes souffrant de graves troubles de l'humeur présentent en fait des changements dans certaines zones du cerveau.

Les personnes souffrant de dépression et d'anxiété vivent souvent dans le passé ou dans le futur. Leur esprit peut ruminer des blessures et des injustices qui se sont produites il y a des années, avec des récits mentaux obsédant autour de "ce qui aurait dû être". Ou encore, ils peuvent s'inquiéter de choses qui ne se sont pas encore produites et qui ne risquent pas de se produire. La méditation en pleine conscience est l'outil idéal pour ramener les pensées troublées au présent.

4. La méditation consciente renforce l'empathie

Le stress, l'anxiété et la dépression peuvent maintenir le cerveau dans la négativité et l'égoïsme, réduisant ainsi les possibilités de compassion et d'empathie envers les autres. Grâce à la méditation

consciente, le cerveau peut être réhabilité pour renforcer ces émotions positives.

5. La méditation consciente peut améliorer la concentration

Nous vivons dans un monde de distractions. Les gens se vantent fièrement d'être multitâches, bien que le multitâche diminue l'efficacité au lieu d'augmenter la productivité. Lorsque nous consultons nos e-mails au téléphone et que nous lisons en même temps un rapport important, aucune des deux tâches ne retient toute notre attention.

Notre cerveau, lui aussi, peut être "multitâche". Lorsque nous avons besoin de notre attention sur un projet, il peut s'immiscer dans nos préoccupations à propos de factures impayées, d'une relation malheureuse et d'un événement à mettre à jour pour le week-end. Et pendant que notre esprit tente de faire face à ce tsunami mental, nous nous souvenons d'un livre de bibliothèque en retard et de messages téléphoniques que nous n'avons pas retournés.

Pour de nombreuses personnes, cet état de flou est un phénomène normal. Lorsque le cerveau est submergé par un flot de pensées sans rapport les unes avec les autres et passe sans cesse d'une pensée à l'autre, il ne peut pas se concentrer sur la tâche à accomplir.

La méditation consciente régulière nous permet de contrôler notre esprit vagabond. Nous apprenons à reconnaître les interruptions et à les mettre de côté pour un moment plus approprié. La méditation consciente nous permet d'accomplir davantage de tâches, car elle garde notre esprit concentré sur le présent.

6. La méditation consciente réduit le stress

Nous avons déjà évoqué le fait que la méditation consciente permet de réduire le stress. C'est une affirmation tellement critique qu'elle mérite d'être examinée de plus près. Nous avons des pensées et des émotions à chaque instant de notre vie éveillée. Il est important de comprendre que les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles sont simplement là. Lorsque des émotions négatives surviennent, nous pouvons soit réagir, soit reconnaître et aller de l'avant.

Le problème n'est pas les émotions elles-mêmes, mais la façon dont nous y répondons. Ces émotions négatives sont souvent causées par quelque chose qui s'est produit il y a longtemps ou qui ne s'est pas produit du tout. En augmentant notre conscience, la méditation consciente nous empêche de nous attarder sur ces aspects négatifs qui n'ont aucun rapport avec le présent.

Lorsque notre cerveau s'embrouille dans les émotions, la pleine conscience nous aide à clarifier ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Lorsque nous nous libérons des facteurs de stress mental, notre corps fonctionne automatiquement à un niveau supérieur, ce qui améliore la santé et atténue les maladies potentiellement mortelles. Les statistiques du Center for Disease Control révèlent que 110 millions de décès par an sont le résultat de maladies liées au stress.

C'est un chiffre stupéfiant. La méditation en pleine conscience peut augmenter considérablement vos chances de ne pas devenir une statistique.

7. La méditation consciente et la résilience

De mauvaises choses peuvent arriver aux bonnes personnes. Pour citer Nelson Mandela, "Ne me jugez pas sur ma réussite, mais sur le nombre de fois où je suis tombé et où je me suis relevé."

Telle est l'essence de la résilience - non pas nos échecs, mais la façon dont nous les gérons. La résilience nous permet de faire face aux hauts et aux bas de la vie. Le changement et les défis sont considérés comme une nouvelle occasion de croissance.

La résilience est la capacité de se relever après l'adversité. En raison de l'imprévisibilité de la vie, il y aura toujours des joies et des peines. Les personnes résilientes sont capables d'accueillir le changement et la difficulté comme une opportunité de réflexion personnelle, d'apprentissage et de croissance.

La façon dont nous réagissons aux facteurs de stress de la vie est un choix. Nous pouvons devenir craintifs, amers et reprocher au monde d'être injuste. Ou bien, nous pouvons utiliser la pleine conscience pour changer notre façon de penser. Nous ne pouvons pas contrôler le

monde, mais nous pouvons certainement contrôler la façon dont nous y réagissons.

Une étude publiée dans le Journal of Personality and Individual Differences a montré que la pleine conscience aide les gens à faire face aux moments difficiles - et il y aura toujours des moments difficiles. Au lieu de réagir, la méditation en pleine conscience nous permet d'appuyer sur un bouton "pause" mental et de simplement accepter.

"Les mauvaises sensations ou pensées ne sont pas l'ennemi. Le problème, c'est notre réaction à ces pensées. Lorsque nous utilisons la méditation en pleine conscience pour prendre conscience de ces pensées, nous avons le pouvoir d'accepter et d'aller de l'avant.

8. La méditation consciente stimule la créativité

Par créativité, nous ne parlons pas seulement d'art et de musique. Tous les jours, nous sommes confrontés à des situations et à des questions pour lesquelles un peu de créativité pourrait nous faire passer en tête de liste. "Comment faire pour que le patron remarque mon rapport ?" "Comment aborder cette personne populaire et lui demander un rendez-vous ?" "Comment m'habiller pour réussir avec mon budget limité ?"

La partie reptilienne de notre cerveau aborde ces situations avec une grande prudence. Son seul objectif étant d'assurer notre survie, tout

ce qui est nouveau et différent est automatiquement considéré comme dangereux. Cette partie de notre cerveau appelle immédiatement à la sécurité. Ne faites pas de vagues. Ne pas faire de vagues. Ne faites rien de fou.

Tout ce qui est nouveau et créatif a du mal à passer le cap de ce cerveau reptilien. Mais la méditation consciente peut calmer le cerveau reptilien et le rendre moins réactif. Cela permet aux idées nouvelles et créatives de s'épanouir. Certaines des entreprises les plus créatives au monde, comme Walt Disney, General Mills et Google, encouragent l'innovation et la créativité de leurs employés en mettant à leur disposition des salles de méditation.

Des études ont montré que les personnes qui pratiquent la méditation consciente sont moins rigides dans leur approche des nouvelles idées et des méthodes de résolution des problèmes. La prochaine fois que vous serez bloqué lors de la préparation d'un rapport, laissez la méditation en pleine conscience vous aider à vous démarquer de la foule qui joue la sécurité et à vous faire remarquer.

Chapitre 12 - Créer une vie en pleine conscience

La méditation en pleine conscience peut changer votre vie. Vous apprenez que les pensées qui traversent votre esprit ne sont pas la réalité. Ce que vous faites de ces pensées est la réalité.

En plus de la méditation, vous pouvez utiliser des stratégies de pleine conscience pour profiter de la pleine conscience tout au long de la journée. La pleine conscience ne s'arrête pas à la méditation. C'est un mode de vie. Elle permet de mettre la méditation consciente en action au quotidien.

- **Stratégies pour pratiquer la méditation consciente dans tout ce que vous faites**

Voici quelques stratégies faciles que vous pouvez utiliser pour injecter plus de pleine conscience dans tout ce que vous faites.

- 1. Faites de courtes méditations respiratoires d'une minute tout au long de votre journée. C'est un excellent moyen de rester concentré.**
- 2. Lorsque vous parlez à une autre personne, écoutez vraiment ce qu'elle dit au lieu de préparer votre réponse.**

3. Les tâches ménagères, comme faire la lessive, peuvent être sans intérêt. Au lieu de vous ennuyer, concentrez toute votre attention sur cette tâche. Vous vous souvenez combien il était amusant de faire des choses simples lorsque vous étiez enfant ?

C'est parce que vous étiez totalement engagé au lieu d'essayer d'en finir. Lorsque vous faites la lessive, par exemple, concentrez-vous sur la texture et les couleurs des vêtements. Remarquez l'odeur du linge qui vient d'être lavé. Faites du pliage du linge un jeu en prêtant attention au mouvement de vos mains. Soyez dans le présent.

4. Peu d'entre nous mangent en pleine conscience. Nous pouvons à peine nous souvenir de ce que nous avons mangé au petit-déjeuner. Non seulement le fait d'engloutir de la nourriture est un gaspillage, mais cela peut entraîner une prise de poids. Concentrez-vous pleinement sur ce que vous mangez au lieu de regarder la télévision ou de répondre à votre courrier électronique. Manger est l'un de nos plus grands plaisirs. Traitez-le comme tel. Préparez une assiette colorée composée d'ingrédients sains. Appréciez l'arôme des aliments fraîchement préparés. Remarquez la texture en mangeant. La sensation d'une orange sera totalement différente de celle d'une pomme. Pouvez-vous discerner les différentes épices lorsqu'elles touchent votre palais ? Faites de chaque repas une aventure gastronomique et consciente. Savourez chaque bouchée.

Faites attention au type d'aliments que vous mangez. Les sucres, les glucides simples, les aliments préparés et les graisses malsaines peuvent causer de la fatigue et entraîner des maladies graves. Vous voulez que votre esprit ET votre corps soient au maximum de leurs

performances. Mangez beaucoup de produits frais, de noix, de produits du blé, de viandes maigres et de poissons.

5. Ralentissez. Qu'est-ce qui vous presse, au fait ? Beaucoup d'entre nous sont fiers d'être occupés, considérant cela comme un signe de productivité. Nous traversons notre journée à toute allure, sans conscience, comme des robots, en nous précipitant sans savoir où nous sommes ni où nous allons. Traverser la vie sans réfléchir ne contribue pas à notre bonheur. C'est plutôt le contraire. Si nous ne vivons pas le moment présent, nous sommes beaucoup plus susceptibles de faire des erreurs irréfléchies.

Lorsque nous ralentissons physiquement, nous ralentissons également notre cerveau. Prenez le temps d'une méditation consciente en marchant. Asseyez-vous dans un parc et regardez les écureuils se courir après. Arrêtez-vous pendant 15 minutes et écoutez votre musique préférée. Faites une pause et reconnectez-vous avec vous-même.

6. Comme la précipitation dans la vie, le multitâche nous rend inconscients du présent. Nous ne nous concentrons pas sur une seule tâche, mais nous nous démenons pour en accomplir plusieurs à la fois. Nous n'accomplissons pas plus de choses, nous sommes simplement moins attentifs et faisons plus d'erreurs.

Il est non seulement plus sain mais aussi beaucoup plus efficace de se concentrer sur une seule tâche à la fois. La vie n'est pas une course, c'est un voyage à savourer.

La pleine conscience vous aide à rester dans le moment présent lorsque vous effectuez une tâche, puis la suivante. C'est aussi beaucoup moins stressant.

7. Prenez l'habitude de "faire le point" avec votre esprit. Observez attentivement vos pensées et vos émotions sur une base régulière.

Prenez conscience de ce que vous ressentez lorsque vous êtes appelé au bureau du patron ou lorsque vous vous retrouvez dans votre allée à la fin de la journée. Plus vous ferez cela, plus vous reconnaîtrez les "schémas de script" lorsqu'ils apparaîtront. Cela vous aidera à contrôler le torrent de monologue intérieur négatif au lieu de vous laisser submerger. Chaque fois que vous augmentez votre conscience, vous pratiquez la pleine conscience. Gardez à l'esprit que la pleine conscience ne consiste pas à se sentir toujours positif. Cela signifie être toujours conscient de ce que vous ressentez.

8. Ne rien faire est étroitement lié au ralentissement, et tout aussi important. Presque tous les jours, quelqu'un nous demande : "Comment ça va ?" Nous répondons automatiquement "Oh, occupé, occupé", comme s'il s'agissait d'un badge d'honneur. Ce dialogue, qui semble se produire constamment, est aussi insensé que le multitâche. Notre niveau d'énergie va et vient, et les temps d'arrêt deviennent une nécessité physique pour stimuler nos performances optimales. Au lieu de vous sentir coupable de passer un après-midi à vous détendre à la plage ou à regarder un film, planifiez régulièrement ces moments dans votre mode de vie conscient. L'avantage d'un temps d'arrêt

régulier est que nous pouvons nous asseoir et profiter simplement du présent en utilisant tous nos sens. Sentez les fleurs, écoutez les oiseaux, regardez un chiot s'ébattre et appréciez davantage et plus en détail tout ce que la vie a à offrir.

Conclusion

La méditation consciente et d'autres pratiques de pleine conscience peuvent améliorer considérablement la façon dont vous vivez chaque jour. Tout ce que vous avez à faire, c'est de vous y mettre.

Imaginez que vous parveniez à connaître le vrai vous et à atteindre votre plein potentiel. Imaginez profiter pleinement de chaque jour. Il ne s'agit pas de magie. Il s'agit de reconquérir notre moi authentique. Il y a beaucoup de choses dans la vie sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle. La méditation en pleine conscience nous donne le contrôle de nous-mêmes, de nos pensées et de nos comportements. Nos actions ne sont plus aléatoires et autodestructrices.

Commencez lentement en ne méditant que quelques minutes par jour, puis augmentez progressivement la durée. Vous ne remarquerez peut-être pas les changements immédiatement, mais ils se produiront. Tout ce que vous devez faire, c'est vous lancer dans ce puissant voyage.