

S'initier à la méditation

Table des matières

La pratique de la méditation

1. Pourquoi méditer?	13
2. Qu'est-ce que la méditation?	17
La méditation en tant que nature fondamentale de l'être	18
La méditation en tant que processus et exercice.....	20
3. Ce que la méditation n'est pas.....	25
La méditation n'est pas un moyen de fuir la réalité ou de chasser les émotions qui nous déplaisent.....	25
La méditation n'est pas un moyen d'acquérir du pouvoir, de l'argent ou de la gloire.....	26
La méditation ne se réduit pas à la pratique d'une technique ou à l'évaluation d'une performance	26
La méditation n'est pas une maîtrise du corps et de la pensée, ni une façon originale de respirer.....	27
La méditation n'est une expérience psychique.....	28
La méditation n'est pas un exercice de réflexion ou un exercice de la pensée discursive .	29
4. Faut-il avoir fait un cheminement personnel avant de commencer à méditer?	31
5. Quels sont les bienfaits de la méditation?	35
Les bienfaits physiologiques de la méditation.....	37
Les bienfaits psychologiques et émotionnels de la méditation.....	40
Les bienfaits sociaux de la méditation.....	45
Les bienfaits énergétiques de la méditation.....	48
Les bienfaits spirituels de la méditation	50
6. Y a-t-il des dangers à méditer?.....	55
« J'ai peur de me conter des histoires, de m'imaginer des choses. ».....	56
« Peut-on se couper de la réalité, perdre le contrôle de soi? ».....	57
« Je ne veux pas faire partie d'une secte. ».....	62
« Je ne veux pas devenir égoïste ni indifférent aux autres. »	69
« Je ne veux pas souffrir »	73
« Je crains de ne plus tenir à rien ni à personne si je me détache trop du monde ».....	76
« Je ne veux pas perdre mes amis et me retrouver seul. »	77
7. Quel comportement doit-on adopter à l'égard des éléments qui perturbent la vigilance?.....	83
Les pensées.....	84
Les désagréments physiques.....	85
Les émotions et les sentiments	87
Le désir, la peur et la nature refoulée (l'ombre)	90
Les visions et autres phénomènes psychiques	97

Méditation et vie spirituelle

8. Méditation et religion.....	101
9. Méditation et désidentification de l'égo	105
10. Méditation et évolution humaine	113
11. Trois modes de présence consciente en méditation	119
Dix états mentaux vécus en méditation	123
12. L'état méditatif ultime	129
L'illumination.....	130
Le Samadhi.....	132
L'Éveil	134
La réalisation du Soi.....	135
Quelques métaphores de l'état méditatif ultime.....	136
13. L'être réalisé	143
14. Le rôle du maître	149
Distinguer les vrais maîtres des charlatans.....	151

Les approches et les techniques de méditation

15. Comment doit-on méditer?.....	161
Doit-on méditer dans un lieu particulier et à un moment précis?.....	162
Doit-on méditer dans une position particulière?.....	164
Quelle technique de méditation doit-on choisir?	167
16. Les méditations axées sur l'attention	175
L'attention aux sens.....	176
La méditation vipassana	179
Méditer sur les activités quotidiennes	181
Le karma yoga	183
17. Les méditations axées sur le corps	187
Les méditations axées sur les mouvements du corps ou sur la parole.....	189
Le hatha yoga	193
La méditation sur l'acte sexuel.....	194
Les méditations psychocorporelles.....	199
18. Les méditations basées sur la concentration.....	207
Le zen	209
Se concentrer sur un mantra	214
Se concentrer sur la musique	221
Se concentrer sur la respiration ou les sensations corporelles	222
Se concentrer sur une image mentale	224
19. Les méditations utilisant l'identification	235
Le jnana yoga	236
L'auto-investigation	237
Les koans en méditation zen.....	239
La contemplation	241

20. Les méditations pour les enfants	243
Mimer un animal	245
Bourdonner	245
Percevoir les sensations de son corps	245
L'expression corporelle.....	246

Épilogue.....	247
Annexe 1 : Monastères au Québec offrant des chambres pour une retraite	249
Annexe 2 : Bibliographie des travaux de recherche sur les bienfaits de la méditation	250
Glossaire.....	259
Bibliographie générale.....	262

Figures

1 : Différentes positions de méditation.....	166
2 : Endroits où porter sa respiration lors de la méditation sur les sons reliés aux chakras	218
3 : Endroits de visualisation des couleurs reliées aux sept chakras majeurs	228
4 : Exemples de mandalas	232

Tableaux

1 : Bienfaits physiologiques de la méditation.....	39
2 : Bienfaits psychologiques et émotionnels de la méditation.....	41
3 : Bienfaits sociaux de la méditation.....	47
4 : Bienfaits énergétiques et spirituels de la méditation	52
5 : Les cinq stades de développement de la conscience	117
6 : Répartition de certaines techniques de méditation selon leur degré d'activité et de structure.....	172
7 : Symbolisme rattaché aux principales couleurs.....	227