21 jours de pleine conscience

LIVRET

Par Frédéric Burri

Novembre 2020

Le mot de Frédéric

Bonjour à vous,

Vous trouverez dans ce document les informations que j'estime essentielles pour que vous puissiez déterminer si la formation « **21 jours de pleine conscience** », peut vous convenir.

Même sans intérêt pour cette formation, vous tirerez de ce document des informations précieuses pour **bonifier votre pratique de la méditation**, quelle que soit sa forme.

Pratiquant avec passion et assiduité la méditation de pleine conscience depuis plus de dix ans, j'ai mis dans ce document de présentation et dans les 21 audios qui composent cette formation, **toute mon expérience et toute mon âme** 💔

De tout cœur, je vous souhaite une lecture instructive et surtout des expériences méditatives enrichissantes et épanouissantes…

Bien à vous 😊🙏
Frédéric

À qui s'adresse cette formation ?

À toute personne intéressée par la méditation de pleine conscience et curieuse d'en faire l'expérience à partir d'une approche inédite.

Suivre cette formation **ne nécessite aucun prérequis**. Il conviendra tant aux novices souhaitant découvrir la méditation de pleine conscience qu'aux méditants déjà expérimentés désireux d'affiner et d'approfondir leur pratique.

La méditation est-elle faite pour moi ?

Évidemment, ce n'est pas à moi de répondre à cette question à votre place. Si vous lisez ce document, c'est que vous êtes intéressé-e ou curieux-se, assurément, et c'est déjà amplement suffisant pour vous lancer dans l'expérience.

Je dirais que la seule condition pour pratiquer la méditation est d'avoir « toute sa tête ». Si c'est votre cas, alors **il n'y a pas de raisons de douter de vos capacités**… 😊

Je dis cela, car j'entends souvent toutes sortes d'arguments dont les gens se servent pour se persuader que la méditation n'est pas faite pour eux. Le plus souvent, ces arguments ne se fondent pas sur quelque chose de réel, mais relèvent davantage d'une stratégie d'évitement ou d'un auto-sabotage.

Voici les arguments qui sont les plus fréquemment avancés, dont je vais tâcher de présenter le caractère irrationnel :

- ***« Je n'ai pas le temps »*** : ce n'est pas forcément une bonne excuse dans la mesure où méditer permet au contraire de gagner du temps, puisque cela redonne de l'énergie (nécessitant donc moins de sommeil) et rend plus concentré-e (donc plus performant-e) dans les activités quotidiennes. Aussi, les exercices audios du programme ne dépassent pas 15 minutes par jour, vous permettant de les intégrer aisément à ses journées.

- ***« Mon environnement est trop bruyant »*** : si l'environnement est bruyant, ce n'est pas un problème non plus, puisqu'avec cette formation vous apprendrez à concentrer votre attention afin de ne pas vous laisser distraire par votre environnement, voire même à utiliser directement

les bruits perturbants comme objet de la contemplation[1].

- ***« Je n'arrive pas à ne pas penser »*** : si vous vous dites que cela va être difficile pour vous de réussir à ne pas penser, eh bien rassurez-vous car c'est tout-à-fait normal. Même un pratiquant aguerri ne parvient pas à rester continuellement sans pensée au cours de sa pratique. Et cela n'a aucune espèce d'importance, car dans la méditation, le but n'est pas de ne pas penser, mais de prendre conscience des pensées dès que possible pour revenir à l'instant présent grâce à l'effort de concentration de l'attention, en pleine conscience. C'est un point fondamental sur lequel j'insiste très souvent au cours de cette formation.

- ***« Je n'arrive pas à visualiser »*** cela tombe bien, car il n'y a rien à visualiser dans les exercices proposés au cours de cette formation. La méditation de pleine conscience implique justement de renoncer à toute forme d'activité mentale, donc aussi la visualisation qui en fait partie.

[1] L'expression « objet de la contemplation » est utilisée pour parler de tout phénomène sur lequel l'attention est susceptible de se poser. Un bruit, une odeur, une sensation, une pensée, voire même l'attention elle-même (être attentif au fait d'être attentif), tout ceci peut constituer un « objet de la contemplation ».

- ***« Il y a peut-être des contre-indications »*** : la seule contre-indication est le trouble mental dit « psychotique », qui ne ferme toutefois pas la porte de la méditation aux personnes qui en souffrent du moment où elles peuvent être accompagnées par un professionnel compétent.

Si, malgré ces précisions, vous persistez à penser que la méditation de pleine conscience n'est pas faite pour vous, laissez-moi vous faire savoir que vous avez déjà médité aussi bien qu'un adepte du Zen, sans le savoir… et même plus souvent que vous pouvez vous en douter !

En effet, quand vous vous êtes laissé-e absorber entièrement par la vue d'un magnifique coucher de soleil, par l'écoute d'une mélodie harmonieuse ou par un sentiment de présence à vous-même dans un endroit improbable et inconnu (« moi ici, dans cet endroit ? »), eh bien votre mental s'est tu pour quelques instants et

votre état fut purement méditatif pendant ce laps de temps.

La seule différence, c'est qu'avec cette formation vous allez apprendre à calmer votre mental « à la demande », donc sans attendre que les circonstances soient réunies pour le produire en vous-même sans effort de votre part.

La méditation de pleine conscience

En vérité, associer « méditation » et « pleine conscience » relève du pléonasme, car la pleine conscience est inhérente à l'état méditatif.

Si l'on veut parler de méditation au sens traditionnel du terme, celle-ci doit en effet se pratiquer en pleine conscience, sinon **CE N'EST PAS DE LA MÉDITATION**.

Si méditer et être en pleine conscience est une seule et même chose, alors définir la pleine conscience permet de comprendre ce qu'est la méditation, du moins dans sa dimension traditionnelle.

La notion d'attention juste

Si l'on se réfère à la tradition bouddhiste qui est sans doute celle qui accorde à la méditation la place la plus importante, la pleine conscience est associée à la notion d'**attention juste**[2].

[2] L'attention juste est l'un des huit termes du « Noble Octuple Sentier » enseigné par le Bouddha et parfois nommé « Voie du

L’attention juste, c’est l’attention en pleine conscience, c'est-à-dire l’attention au travers de laquelle la conscience se laisse totalement absorber par l’objet de sa contemplation.

Pour que cette absorption soit totale, le mental et les pensées qui le composent doit forcément être absent, car il est impossible d’être pleinement absorbé par un objet de la contemplation et penser en même temps.

Cette absorption de l’attention en pleine conscience sous-tend **un effort de concentration**. Sans cet effort de concentration, la conscience perd sa « plénitude » et ce sont les pensées qui reprennent le dessus (et pour cela, aucun effort n’est nécessaire en revanche…).

C’est précisément cet effort de concentration de l’attention juste, en pleine conscience, qui est entraîné dans les différentes formes traditionnelles de méditation et qui constitue également **le cœur de l’entraînement** proposé dans cette formation.

Si vous entendez que la méditation ne doit impliquer aucun effort, cela est forcément faux. Seul un être déjà spirituellement « réalisé » est dispensé de l’effort, car pour lui l’état méditatif est devenu naturel et il ne peut plus perdre cet état de plénitude de la conscience. Mais tant que la Réalisation ou Libération spirituelle n’a pas été obtenue, l’effort de concentration est nécessaire.

Milieu ». C’est le chemin que le Bouddha a lui-même emprunté et qui lui a permis d’atteindre l’Éveil (Bouddha signifie « l’Éveillé »).

Ce que la méditation N'est PAS !

Si le mental et les pensées qui le composent doivent être absents pour que l'attention juste, l'état de pleine conscience, soit atteinte, alors la pratique de la méditation ne peut mettre en jeu le phénomène de la pensée, quelle qu'elle soit.

Si le mental est absent, alors cela veut dire aussi qu'il ne peut y avoir la moindre forme de contrôle, d'intention, d'attente, de volonté, d'induction quelconque, etc.

La méditation de pleine conscience ne peut donc en aucun cas être comparée à la sophrologie, à l'hypnose ou à la relaxation, comme à toute autre forme de développement personnel.

En effet, dans la méditation de pleine conscience, on ne cherche pas à obtenir des effets particuliers. Cette pratique consiste au contraire à accueillir la réalité telle qu'elle est, sans volonté qu'elle soit différente.

> *En cela, la méditation de pleine conscience est l'essence même du lâcher-prise !*

Le mental n'est donc d'aucune utilité, si ce n'est pour comprendre et appliquer les instructions données lors de la guidance (j'y reviendrai plus loin…).

À quoi sert la méditation ?

Traditionnellement, la méditation, quelle qu'en soit la forme, est **une Voie de Réalisation spirituelle, et rien d'autre**. Comprenez par là qu'elle est censée aider l'être humain à se libérer de sa condition limitée, pour réaliser sa Nature spirituelle, transcendante, divine, illimitée.

Autrement dit, la méditation a pour but de conduire à la transcendance de l'ego et à l'affranchissement des limites inhérentes à sa vision étriquée de la réalité du monde sensible, pour réaliser qu'en vérité, il n'y a qu'une seule Conscience, absolue et infinie, quel que soit le nom qu'on lui donne (Nirvana, Éveil, Dieu, Conscience universelle, Moi suprême, Soi, etc.)

Mais aujourd'hui, on utilise beaucoup la méditation de pleine conscience à des fins qui ne permettent pas de dépasser l'ego. Au travers de son usage, on cherchera par exemple à prévenir ou combattre les effets délétères du stress, à se détendre et à se ressourcer, à accélérer les processus d'auto-guérison du corps, à calmer le mental et à se sentir mieux « dans sa peau ».

> *C'est de cette manière que les médias et le monde scientifique présentent la méditation de pleine conscience aujourd'hui.*

En effet, elle n'est jamais présentée comme la méthode de Libération spirituelle qu'elle est à l'origine, mais comme une simple technique de bien-être et de détente, comme c'est le cas également du *yoga* et des arts martiaux internes comme le *taï chi* par exemple, qui visent eux aussi à l'Éveil spirituel dans leur fonction primordiale.

La raison à cela est sans doute que le monde moderne a tendance à aborder les choses à partir d'un angle de vue purement matérialiste qui place l'être humain au centre de toute démarche (oubliant un peu vite la dimension transcendante, spirituelle) avec des objectifs eux aussi matérialistes.

On voit donc davantage la méditation comme un moyen de réduire le stress, de soulager les douleurs, d'échapper à l'inconfort des émotions dites « négatives », de rendre l'humain plus performant, plus rentable, etc.

Pourquoi pas après tout, car l'humain est libre d'utiliser la méditation comme bon lui semble. Mais il me paraît en revanche important qu'il sache qu'elle est bien plus que cela…

Quels sont les principes de base de la méditation ?

Que les raisons qui motivent à pratiquer la méditation de pleine conscience soient spirituelles (recherche de l'Éveil) ou matérielles (recherche d'effets sur la plan physique et psychique), les principes de bases sont les mêmes dans les deux cas :

1) L'effort de concentration de l'attention juste (en pleine conscience) doit mener au calme et à l'équilibre parfait de la conscience, ce qu'on appelle, dans le jargon de la méditation, **l'équanimité**.

2) L'attention de la conscience peut être **focalisée ou non focalisée**. Lorsqu'elle est focalisée, elle est dirigée en direction des innombrables objets de la contemplation, qu'ils soient internes (sensations, pensées, émotions, etc.) ou externes (bruits, odeur, objets vus, etc.). Lorsqu'elle est non focalisée, l'attention n'est plus dirigée autour d'elle-même, mais sur elle-même directement ; c'est la conscience qui s'observe elle-même, dans toute sa plénitude.

3) Que l'attention soit focalisée ou non focalisée, et quelle que soit la nature des objets de la contemplation observés ou ressentis, **l'effort de concentration est**, quant à lui, **TOUJOURS le même !**

4) **Le mental est inutile**. Toute impulsion mentale, toute forme de pensée, même très subtile, toute volonté, toute intention, toute visualisation, ne peuvent que « voiler » la conscience et ainsi empêcher l'attention d'être totalement absorbée par l'objet de la méditation. La conscience n'est alors pas « pleine », pas totale. Même une seule pensée, très subtile, fait sortir la conscience de sa plénitude. Il n'est donc pas possible d'avoir une pensée et d'être en pleine conscience, en même temps. C'est soi l'un, soit l'autre…

5) **Il n'y a rien à faire mentalement**, ni physiquement. La méditation de pleine conscience consiste uniquement à **prendre conscience de « ce qui est »**, y compris de l'activité mentale elle-même. Comme l'a écrit Eckhart Tolle : *« il ne s'agit pas d'un "faire", mais d'un "voir" vigilant »*[3].

[3] « Nouvelle Terre », Éd. Ariane, 2005, p. 97.

Bien sûr, il n'est pas rare que la méditation de pleine conscience soit « mixée » avec d'autres méthodes, comme la sophrologie ou l'auto-hypnose par exemple. Cela est possible, mais il ne faut toutefois pas la confondre avec ces techniques qui mettent en jeu le mental.

Si l'on veut parler de méditation de pleine conscience **au sens strict**, alors le mental doit forcément être absent de la pratique. Et si le mental est absent, alors cela signifie qu'il ne doit pas y avoir d'attentes non plus au cours de la pratique. Ce point fondamental est généralement mal compris, car si les gens se lancent dans la pratique de la méditation, c'est bien parce qu'ils y ont un intérêt, des attentes.

Cela est bien compréhensible, car si l'on médite, c'est en effet parce que nous y avons un intérêt, une motivation ! À moins d'être déjà spirituellement réalisé, auquel cas la méditation est un état naturel, une « seconde nature », nous cherchons l'état méditatif pour atteindre un état spécifique ou échapper à quelque chose de désagréable, d'inconfortable.

Il s'agit là en fait de l'impulsion à l'origine de la démarche méditative, mais il faut comprendre que si cette impulsion est normale, **elle doit impérativement être abandonnée** au cours de la pratique, pour éviter que le mental ne reste aux commandes avec une forme de contrôle, comparant les résultats de la pratique à ce qu'il en attend, et empêchant par conséquent à la conscience

d’être dans toute sa plénitude et de produire ses multiples bienfaits.

> *Le contrôle étant absent dans la pleine conscience, elle peut être associée au lâcher-prise, ou en des termes plus ésotériques, au détachement, à l’abandon, à la non-identification.*

Le paradoxe du changement

Vu que la méditation de pleine conscience implique l’abandon de toute attente, de tout contrôle, elle mène au lâcher-prise.

Le lâcher-prise, c’est quand on cesse de vouloir que les choses soient différentes de ce qu’elles sont et qu’il y a une acceptation totale de la réalité, y compris de cette part de soi-même qui ne peut s’empêcher de résister et de vouloir un changement.

Mais aussi paradoxal que cela puisse paraître, accepter ainsi que les choses soient telles qu’elles sont, c’est en soit un puissant moyen de leur offrir la possibilité de se transformer.

🧐 Comme le dit bien ce dicton oriental :

> *« La vie est un changement permanent et la seule chose qui ne change pas, c'est que tout change tout le temps ! »*

Dans la méditation de pleine conscience, nous abandonnons le contrôle et nous permettons à la vie de suivre son cours, **sans tension ni résistance**. Alors, les choses changent d'elles-mêmes, se transforment harmonieusement, sans effort de notre part, si ce n'est celui de la concentration nécessaire au maintien de l'attention vigilante de la conscience.

C'est le paradoxe du changement !

Un exemple…

Prenons un exemple avec la relaxation. Face à une tension, on peut refuser cet état corporel et commander mentalement le relâchement, par un effort de volonté.

Dans ce cas précis, le mental refuse la réalité telle qu'elle est, et fait un effort pour la modifier selon ses propres critères.

Mais il est également possible de **choisir la voie du lâcher-prise** :

En pleine conscience, nous ressentons la tension et observons l'éventuelle réactivité du mental face à cette tension. Cette observation détachée a pour effet de calmer le mental et de neutraliser les facteurs de stress dont la tension corporelle est possiblement la conséquence. Si tel est le cas, comme le mental est calmé, la relaxation musculaire survient.

Nous avons donc atteint le même résultat (le relâchement de la tension), mais par une voie radicalement différente.

> *Dans la pleine conscience, nous renonçons à la volonté personnelle, pour faire confiance à la vie. Et dans ces conditions, les fruits de la pratique ne manquent pas d'être récoltés, en abondance.*

Les bienfaits de la pleine conscience

Il faut donc comprendre par là que moins on a d'attentes durant la pratique de la méditation, plus les bienfaits qu'elle est susceptible de prodiguer seront nombreux.

On peut expliquer cela en prenant en compte ces deux grands principes de la médecine antique d'Hippocrate, qui s'applique également à la pratique de la méditation :

> *« D'abord, ne pas nuire »*
> *« La nature est guérisseuse »*

Quand nous faisons l'effort de positionner la conscience dans le calme et l'équilibre, dans toute la plénitude de sa nature, alors nous cessons de nuire à son niveau, en

conséquence de quoi la nature peut s'éveiller, s'harmoniser, s'auto-guérir 🧬✨

Les bienfaits de la méditation de pleine conscience proviennent de ce simple état de fait. Voici quelques-uns de ces nombreux fruits :

- Renforcement du système immunitaire ;
- Paix et joie intérieures, non conditionnées par les événements ;
- Ralentissement du processus de vieillissement[4] ;
- Résistance au stress ;
- Ancrage et enracinement ;
- Régénération tissulaire, accélération des processus d'auto-guérison ;
- Amélioration de la qualité du sommeil ;
- Meilleure capacité de concentration ;
- Meilleure estime de soi (on se sent « mieux dans sa peau ») ;
- Maîtrise et connaissance de soi-même ;
- Performance et efficacité dans l'action, etc.

[4] Les effets de la méditation ont pu être observés sur les télomères, ces séquences d'ADN situées à l'extrémité de nos chromosomes. Particulièrement sensibles à l'influence des radicaux libres, ils sont de bons indicateurs de l'âge biologique de notre organisme. Selon l'avis de certains scientifiques, la méditation de pleine conscience aurait pour effet de les rallonger, ce qui voudrait dire qu'elle permet de ralentir le processus de vieillissement biologique. En d'autres termes, les personnes qui méditent régulièrement (et de la bonne manière !) serait biologiquement plus jeune que leur âge civil.

Souvenez bien du « paradoxe du changement » ! Si vous renoncez à obtenir ces bénéfices au cours de votre pratique, en acceptant que la réalité soit telle qu'elle est, ils auront d'autant plus de chances de se manifester. Et si ce n'est pas au cours de votre pratique directement, ce sera ultérieurement, dans les heures ou les jours qui suivront.

> *Les fruits de la pratique sont toujours récoltés en juste récompense de celle-ci, à condition qu'elle soit menée dans le juste positionnement intérieur (voir ses « principes de base » ci-dessus).*

Bien sûr, si vous pratiquez la méditation dans l'optique de l'Éveil spirituel, alors celui-ci sera le « fruit ultime » de votre pratique. Cependant, contrairement à certains bienfaits listés ci-dessus qui peuvent survenir rapidement, pour l'Éveil, il faudra vous armer de patience et faire preuve de **persévérance** et de **régularité** dans votre pratique, dans la conscience parfaitement intégrée que « **le but est le chemin lui-même** ».

Quel est le principe de la méditation guidée ?

Les exercices compris dans cette formation vous sont proposés **sous forme audio**, avec les instructions transmises sous la forme d'une guidance. Il vous suffit ainsi de suivre les instructions et de les appliquer du mieux possible, en fonction de vos capacités du moment.

La méditation guidée a ses avantages et ses inconvénients. **Le principal avantage** est que la guidance fait office de « rappel » à chaque fois qu'une instruction est donnée. En effet, si vous êtes perdu-e dans vos pensées, la guidance vous ramène à l'exercice.

Quant **au principal inconvénient**, c'est que la guidance vous « impose » non seulement le rythme mais aussi l'objet de contemplation, alors que la recherche de la justesse impliquerait de poser l'attention peut-être ailleurs et pour un temps plus long ou plus court.

Aussi, comme la méditation de pleine conscience implique d'aller au-delà du mental, on pourrait se demander si l'usage de celui-ci pour comprendre et appliquer les instructions de la guidance ne va donc pas à l'encontre du but recherché !

> *En fait, il faut considérer que la méditation guidée a* ***un caractère pédagogique*** *avant tout.* ☝

En effet, elle est censée vous accompagner dans votre apprentissage de la pleine conscience pour que vous soyez ensuite en mesure de « **voler de vos propres ailes** » , c'est-à-dire de vivre la pleine conscience le plus souvent possible **de manière autonome**, donc sans la guidance.

Ainsi, en cours d'exercice, mettez à contribution le mental pour comprendre l'instruction donnée puis, ensuite, lâchez le mental pour entrer dans la pleine conscience, jusqu'à ce que la prochaine instruction vous soit donnée, et ainsi de suite (voir chapitre « comment en profiter au mieux », ci-après).

J'ai fait en sorte de trouver le meilleur équilibre possible entre les temps de silence et les instructions, de sorte que vous puissiez disposer de suffisamment de temps pour les appliquer et vivre la pleine conscience dans ces intervalles silencieux.

À propos de cette formation

Cette formation de 21 jours a pour objectif de vous apporter les bases de la pleine conscience.

Notez toutefois qu'**elle ne constitue pas une initiation** à la méditation à proprement parler. L'initiation a toujours un caractère traditionnel et ne peut être reçue que dans le cadre d'une transmission de type « maître » à « disciple » s'inscrivant dans une lignée reconnue comme authentique (le maître ayant lui-même été initié par son maître qui l'a été lui-même par le sien, en remontant ainsi jusqu'aux origines de la méthode).

> *Cette formation vous offre une première approche dont le but est également de vous familiariser avec les différentes formes de pratique de la pleine conscience.*

En déterminant celle qui s'accorde le mieux avec votre sensibilité, vous pourrez ainsi vous orienter vers une méthode traditionnelle et en recevoir l'initiation, si vous en ressentez l'élan bien entendu.

Comment cette formation est-elle construite ?

La formation comprend **21 capsules audios**, envoyés à raison d'une capsule par jour (pendant 21 jour donc…). Chaque capsule dure en moyenne de **15 minutes**, et est divisée en trois parties distinctes :

1) **Une introduction :** elle vous offre des notions théoriques et des instructions pour expliquer et pratiquer correctement l'exercice.

2) **Un exercice :** à travers la guidance, il vous permet d'explorer l'un des multiples modes d'application de la pleine conscience. Impliquant de grands efforts de concentration, ils sont volontairement courts.

3) **Une conclusion :** elle annonce l'exercice prochain et vous apporte un résumé des informations les plus essentielles transmises dans l'introduction.

Les 21 jours de la formation sont eux-mêmes divisés en quatre parties : la **première** partie vous permet d'entraîner la pleine conscience avec les sensations. La **deuxième**, avec les pensées. La **troisième**, avec la

conscience elle-même. Quant à la **quatrième** et dernière partie, elle fait office de récapitulatif de toute la formation.

Pourquoi 21 jours ?

Il existe une théorie selon laquelle une nouvelle habitude a besoin de 21 jours pour être acquise et intégrée en lieu et place d'une ancienne habitude. Si aucune étude ne prouve que cela fonctionne systématiquement, cela rejoint en tous cas tout à fait cette philosophie issue du contexte initiatique selon laquelle il vaut toujours mieux **ajouter ce qui fait défaut** plutôt que de combattre ce qui est en surplus.

Si l'on considère que méditer est une « bonne habitude », alors vous pouvez utiliser ce principe à votre profit, en intégrant les exercices de cette formation à votre quotidien, en lieu et place d'une habitude dont vous aimeriez pouvoir être libéré-e.

Bien entendu, toutes les habitudes ne se valent pas en intensité et en nocivité, et il faut savoir qu'on intègre une nouvelle habitude d'autant plus facilement qu'elle apporte une satisfaction au moins égale à celle qu'elle remplace. Comprenez par là que le succès d'une telle démarche dépend du plaisir et de la satisfaction que cette pratique quotidienne de la méditation est susceptible de vous apporter.

Quant à savoir qu'elle « mauvaise habitude » vous aimeriez tenter de remplacer par la méditation de pleine conscience, c'est-à-vous d'en décider. Si, par exemple, vous constatez que vous avez tendance à grignoter fréquemment toujours au même moment de la journée, pourquoi ne pas essayer de suivre cette formation en lieu et place de cette habitude ?

Le message en « je »

Comme j'en ai l'habitude depuis plusieurs années maintenant, la guidance proposée dans tout le programme utilise le message en « je », comme si vous vous parliez à vous-même.

Pour certaines personnes, cette formulation peut surprendre, mais en principe on s'y habitude rapidement.

Pas d'ambiance musicale

Aucune ambiance musicale n'est utilisée dans les audios.

Par expérience, la musique induit des effets et peut modifier l'état de conscience. Or, dans la méditation de pleine conscience, le but est justement de ne rien induire

du tout, ni par les pensées, ni par des phénomènes extérieurs. L'ambiance doit donc être la plus neutre possible.

Si vous êtes évidemment libre de faire jouer votre musique relaxante préférée en parallèle aux exercices, personnellement je vous le déconseille pour les raisons que je viens d'indiquer.

Les seuls phénomènes sonores que vous entendrez dans chaque audio, sont **des cymbales tibétaines**, appelées ***tingshas***. Leur tintement marquera à chaque fois le début et la fin de chaque exercice. Vous saurez ainsi quand il commence et quand il se termine 🔔 !

Les objets de la contemplation

Dans cette formation, **les objets de la contemplation** avec lesquels vous pourrez entraîner la concentration de l'attention, sont pour la grande majorité internes. Ce sont les sensations avec lesquelles vous êtes en contact

partout dans le corps. Par exemple, la zone des narines, le *hara* (centre d'énergie situé dans le bas-ventre), les mains, les cuisses, la colonne vertébrale, etc. Même le corps dans son intégralité peut faire l'objet de votre attention pleinement concentrée.

Aussi, les pensées et la conscience elle-même pourront être pris comme objet de la contemplation.

Encore une fois, si la nature des objets de la contemplation peut être très variée, l'effort de concentration de l'attention en pleine conscience, **est en revanche toujours le même**.

Des exercices courts mais intenses

Parce qu'ils demandent de grands efforts de concentration qui peuvent s'avérer fatigants lorsqu'on n'y est pas habitué, les exercices sont relativement courts. Ils ne durent **pas plus de 10 minutes chacun**.

Une gymnastique de la conscience

Les exercices ont été élaborés de sorte qu'ils s'apparentent à **une véritable gymnastique de la conscience**.

En explorant le corps dans ces différentes parties, en alternance ou de manière simultanée, en élargissant ou en rétrécissant le champ de conscience, en dirigeant l'attention à l'intérieur ou à l'extérieur du corps, en cherchant les phénomènes ou la conscience elle-même, yeux ouverts ou yeux fermés, c'est en effet à **une gymnastique de votre cerveau** que vous pourrez vous livrer 🧠 !

À quel moment pratiquer les exercices ?

Je vous recommande de suivre la formation au moment de la journée où vous sentez que l'inertie est la plus forte, c'est-à-dire au moment où les habitudes dont vous aimeriez être libre ont tendance à prendre le dessus. Si vous considérez que cela ne vous concerne pas, alors choisissez le moment de la journée qui vous semble le plus opportun, tout simplement.

Pour que le principe des 21 jours puisse opérer en vous-même, il convient bien entendu de **suivre le programme quotidiennement**. Si vous n'y parvenez pas pour une raison ou une autre, poursuivez simplement le programme dans l'ordre chronologique des exercices. Vous pourrez toujours refaire le programme dans l'intervalle des 21 jours à une autre occasion.

Aussi, si vous souhaitez profiter au maximum des exercices, je vous recommande vivement de les pratiquer à d'autres moments de votre journée, **SANS la guidance**, afin de vous habituer à méditer de manière autonome.

À toutes fins utiles, sachez que **c'est la régularité qui importe** et il vaudra toujours mieux en faire tous les jours un peu que beaucoup une fois tous les tremblements de terre.

Mettez-vous dans l'ambiance…

Concernant l'aspect matériel, le moment consacré à votre pratique est d'autant plus profitable si vous « vous mettez dans l'ambiance ».

À cette fin, offrez-vous dans la mesure du possible **un espace calme rien que pour vous** 😇🕯️

Si vous avez la possibilité également, aménagez-vous votre « petit coin méditation » qui se chargera de l'énergie de paix et de calme produit lors de chacun de vos exercices, ce qui, en retour, vous aidera dans votre pratique.

Allumez une bougie et/ou un bâton d'encens sans toutefois que cela vous incommode.

Enfin, choisissez de préférence des vêtements amples, doux et confortables, dans lesquels vous vous sentez parfaitement à l'aise.

Si toutefois ces conditions ne peuvent être réunies, faites avec celles que les circonstances vous imposent, du mieux que vous le pouvez.

Dans l'absolu, il est possible de méditer même dans un environnement bruyant, et il vaut toujours mieux méditer dans ces conditions, même très imparfaitement, que de ne pas méditer du tout (attention ici aux mécanismes d'évitement, le mental est très rusé…).

Récapitulons les principaux éléments de la pratique

Concernant la pratique elle-même, je vous livre un résumé des points les plus essentiels à considérer pour qu'elle se déroule dans les meilleures conditions intérieures et vous offrent ainsi toutes les chances d'en récolter les plus beaux fruits 🍇 :

- ***Soyez détaché-e du résultat*** : au cours de la pratique de la méditation, le résultat n'importe pas. Seul l'effort de concentration compte ! Et paradoxalement, moins vous êtes focalisé-e sur les résultats et plus vous vous efforcez de maintenir l'attention bien concentrée, avec équanimité (voir « cherchez l'équanimité » ci-dessous), plus les résultats seront au rendez-vous. Être détaché du résultat, c'est aussi éviter l'esprit de comparaison, l'attente et le contrôle inhérents au mental.

- ***Suivez la guidance du mieux possible*** : méditer avec une guidance n'est pas idéale dans le sens où le rythme vous est imposé. Parfois, elle vous paraîtra trop rapide, parfois trop lente. C'est le caractère pédagogique qui importe cependant, et non le fait d'avoir suffisamment de

temps pour appliquer les instructions. Quand il s'agit de scanner certaines parties du corps, s'il vous est demandé de passer à une autre partie du corps alors que vous n'avez pas terminé de scanner la précédente, ne vous en faites pas ! Passez simplement à la suivante. À l'inverse, si vous avez tendance à aller plus vite que la guidance, restez avec la partie du corps concernée, et passez à la suivante lorsque vous y serez invité-e.

- ***Lâchez le mental*** : mettez uniquement le mental à contribution pour comprendre les instructions données au travers de la guidance. Pour le reste, les pensées sont inutiles, de même que la visualisation ou toute autre forme d'activité mentale. Cette recommandation est particulièrement importante car vous remarquerez que le mental a beaucoup de peine à lâcher le contrôle. Pourtant, la conscience ne peut faire l'expérience du moment présent dans toute sa plénitude si le mental est actif, même de manière très subtile. Il ne peut y avoir de demi-mesure dans ce contexte : soit vous êtes en pleine conscience, soit vous êtes identifié-e au mental.

- ***Cherchez l'équanimité*** : ce point est le corollaire du précédent. L'équanimité est la capacité de la conscience à rester parfaitement calme, en

équilibre, dans toute sa plénitude (d'où l'expression de « pleine conscience ») face aux phénomènes, quelle que soit leur nature. Elle est atteinte lorsque vous parvenez à être totalement absorbé-e par l'objet de votre contemplation. Si, par exemple, vous ressentez une sensation et que le mental émet une forme ou une autre de réaction (rejet, aversion, satisfaction, impatience, jugement, etc.), alors la pleine conscience est perdue, et l'équanimité avec. Prenez alors conscience de cette réactivité mentale (attention, elle peut être très subtile… soyez vigilant-e) sans faire l'erreur de vous juger là non plus (auquel cas le mental serait toujours aux commandes…) et faites à nouveau l'effort de concentrer votre attention sur l'objet de la méditation.

- ***Privilégiez la position assise*** : par expérience, je conseille la position assise, le dos droit sans appui. La position couchée est possible, mais il faut savoir qu'elle favorise l'endormissement, et que lorsqu'on dort, eh bien on ne peut évidemment pas méditer…

- ***Faites simplement de votre mieux*** : la méditation, c'est simple, mais pas facile ! Il arrive que votre faculté de concentration soit faible et qu'à l'inverse, la dispersion inhérente au mental soit forte. Aussi, il arrive que la somnolence vous gagne très souvent. Tout cela arrive et c'est tout-

à-fait normal. Rassurez-vous, il arrive même à un grand Maître Zen d'avoir des pensées et de somnoler durant sa méditation. Quand cela vous arrive, prenez-en conscience dès que vous le pouvez puis, sans vous juger, revenez simplement au cours de l'exercice, grâce à l'effort de concentration.

- ***Évaluez votre capacité de concentration, et non les résultats*** : les personnes qui débutent dans la méditation font toujours l'erreur d'évaluer leur pratique en fonction des effets obtenus pour savoir si celle-ci s'est bien déroulée. Étrangement, ce ne sont pas les résultats obtenus qui font que votre méditation est réussie, mais votre capacité à avoir reproduit, encore et encore, l'effort de vous désidentifiez des pensées pour revenir aux phénomènes, en l'instant présent. S'il y a quelque chose que vous devez évaluer, c'est donc cela, et rien d'autre.

Ce qu'il faut retenir 🎯

S'il devait y avoir un seul point à retenir parmi toutes ces recommandations, **c'est la nécessité de revenir, encore et encore, à l'objet de la contemplation, par l'effort de concentration**.

> *Si le mental fait de la résistance, c'est normal.*
> *Si les pensées reprennent le dessus et captivent votre attention, c'est normal.*
> *Si vous sortez de l'exercice pour entrer dans de longues rêveries, c'est normal.*
> *Si la somnolence vous gagne, c'est normal.*

Tous ces « fauteurs de trouble » font partie de la pratique de la méditation 😕

Plutôt que de vous juger inutilement, considérez ces « obstacles » comme **autant d'opportunité de revenir à l'instant présent** et ainsi d'entraîner votre capacité de concentration en pleine conscience.

Un mouvement de va-et-vient…

En somme, la pratique de la méditation, c'est un mouvement de va-et-vient entre l'inconscience et la conscience.

Quand l'inconscience a pris le dessus, **vous ne pouvez strictement rien faire** ; elle vous emporte jusqu'à ce qu'un éclair de lucidité vous permette de prendre conscience de cette inconscience. C'est alors le moment crucial où tout se joue :

- **soit vous restez dans le mental** en jugeant le fait que vous avez été dans l'inconscience en vous impatientant, en vous agaçant, en vous sentant incapable de méditer, etc.,
- **soit vous lâchez prise** et vous revenez avec détachement à l'exercice, là où vous l'aviez laissé.

Comme dit, si vous faites cet effort de revenir à l'objet de la contemplation dès que vous avez pris conscience que vous étiez parti-e « ailleurs », en concentrant à nouveau l'attention sur lui, **alors vous pratiquez avec justesse**, même si les effets bénéfiques ne sont pas au rendez-vous immédiatement durant l'exercice.

Au cours de cette formation, cet enseignement clé de la pratique de la méditation vous sera souvent répété, **car c'est là que tout se joue**…

Pour suivre la formation

Souhaitez-vous suivre cette formation ?

Rien de plus simple ! Cliquez sur le lien « Inscription » juste ci-dessous. Vous serez dirigé-e sur une page web où la procédure d'inscription vous sera expliquée dans les détails.

De manière inédite sur internet, je vous offre la possibilité de choisir entre **trois formules tarifaires**, adaptées à votre budget, avec le même contenu dans les trois cas.

Si, en cours de route, vous vous rendez compte que cette formation ne correspond pas à vos attentes, vous pourrez en demander le remboursement intégral !

Inscription

Mise en garde & copyright

Bien que potentiellement efficace sur certaines pathologies, la méditation de pleine conscience ne doit pas être considérée comme un substitut à un traitement médical ou à un suivi psychologique.

Cela vaut également pour les explications et conseils d'utilisation dispensés dans ce document.

L'auteur ne saurait être tenu responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations et des exercices transmis au travers de cette formation.

Droit d'auteur

Ce document diffusé par **Portail Harmonie, Frédéric Burri**, est strictement réservé à un usage personnel. Toute diffusion est formellement interdite.

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

Crédits images

Adobe Stock
© Detailblick-foto, Konstantin Yuganov, Jag_cz, denis_333, Dmitry Rukhlenko, SolisImages, Christos Ioannidis, ニコ

Mentions légales

Portail Harmonie, Frédéric Burri
Route de Porrentruy 6
2800 Delémont, SUISSE
Email : contact@fredericburri.com
Téléphone +41 (32) 422 68 32