

Table des matières

AVANT-PROPOS 7

1. POURQUOI MEDITER ?	11
A. TRANSFORMER SA CONSCIENCE	11
B. SE CONNAÎTRE RÉELLEMENT ET ARRIVER A L'EVEIL	15
1. Le rappel de soi	15
2. La méditation	17
2. LES PENSEES DURANT LA MEDITATION	21
A. LA FONCTION DES PENSEES DURANT LA MEDITATION	21
B. LA FORMATION DES PENSEES	23
Toujours reliés à une conscience plus grande	23
La pensée n'est jamais en contact avec la réalité	23
Une énergie qui se condense dans le mental	25
On peut observer le processus	26
Pensées et charge émotionnelle	27
L'énergie non dissoute se manifeste physiquement	28
La mémoire d'un passé non résolu	30
C. SE LIBERER DU MECANISME DES PENSEES	32
L'homme éveillé : conscient de tout mais non identifié.	35
L'homme ordinaire : hypnotisé	35
En arrêtant de croire les histoires de votre mental	42
Pendant la méditation : on laisse passer	45
Le mental, obstacle au contact	46
D. POUR ETRE LIBRE, ETRE PRESENT	47
Présence, conscience, rien d'autre	50
E. LA VOIE ROYALE POUR TROUVER LA PRESENCE	52
D'abord démasquer l'illusion. Et laisser passer	55
F. NE PAS CONFONDRE PENSER ET OBSERVER	59
Que signifie s'identifier ?	61
3. MEDITER : S'ASSEOIR ET REGARDER LES CHOSES EN FACE	65
A. VERS L'HARMONIE INTÉRIEURE	65
Quelque chose de supérieur qui peut se glisser en vous	70
B. CESSER LA FUITE CONSTANTE DE SOI-MEME	73
Tout le temps en train de vous fuir vous-même	76
Face à soi-même, on devient authentique	83
C. SORTIR DE L'ETAT DE VICTIME	85
Observer : la base du Travail	87
Plus confortable d'être victime	90
Nécessaire droiture	91
Ne pas oublier les bases	92
Fixer une ligne	94
Décider définitivement de quelques lignes fortes	95
Méditer est la base de l'entraînement	96
D. L'ACCEPTATION	97
Face à une situation sur laquelle on n'a pas d'influence	99
La méditation : l'éveil à une stabilité en soi	105
4. MEDITER EN ETANT ACTIF ET RECEPTIF	108
5. LA SPECIFICITE DE LA MEDITATION DE LA 4 ^e VOIE	114

A. LA NATURE DE SON PROPRE ESPRIT	114
B. ETRE ATTENTIF	121
Les différents degrés de l'attention	121
6. A PROPOS DE LA DIFFICULTE DE MEDITER	128
A. LES DIFFERENTS STADES DE L'ILLUSION	128
Le premier stade de la méditation : faire le calme	128
La paix et silence, L'élimination de la peur	129
Perceptions suprasensibles et moments d'éveil	130
Une libération des pulsions inconscientes	131
L'illumination. La rencontre de l'ultime réalité	132
Une totale conscience	133
La rencontre d'une image et non d'une réalité	133
B. UN EXERCICE TOUJOURS DIFFICILE	135
Les difficultés rencontrées : une occasion de progrès	138
Le plus important : la préparation et l'intention	139
C. LA NECESSITE DES OPPOSITIONS	140
La force de conciliation : les influences C ou D	141
D. LA MEDITATION EST UN JEÛNE	143
Les pensées pendant la méditation	145
E. LA NECESSITE DU SACRIFICE	147
7. LES SEPTS POINTS-CLES DE LA MEDITATION	151
1. L'esprit du débutant	151
2. Sans but, si ce n'est l'attention	153
3. L'acceptation	153
4. Lâcher prise, sans refouler et sans s'accrocher	154
5. Sans juger	154
6. La patience	155
7. La confiance	156
8. LA PRATIQUE	159
A. GENERALITES	159
Uniquement et exclusivement une pratique	165
La force "joriki" et le discernement "che"	167
B. LA PREPARATION A LA MEDITATION	168
Les ablutions avant la pratique	168
Focalisation de l'attention sur le but	168
Comment se préparer à la méditation	169
La séquence recommandée	169
C. LA POSTURE	171
1. Prendre la posture juste	171
Photo face Photo profil	174
Assis sur un coussin	174
Assis sur un shoggi	174
Assis sur une chaise	174
2. La nécessité de l'immobilité	176
3. La durée	179
D. LA RESPIRATION	180
1. La voie vers l'amour : la respiration juste	180
2. La respiration durant la méditation	195
E. LES BASES DE LA MEDITATION	209
1. Première étape : l'intention	209
2. Deuxième étape : la posture	210
3. Troisième étape : l'observation du mental	211

4. Quatrième étape : ablutions	211
La respiration détoxiquante tibétaine	212
5. Cinquième étape : la méditation	215
Pourquoi méditer ?	218
F. TABLEAU RECAPITULATIF	223

LA MEDITATION DE TYPE ZEN	223
---------------------------	-----

9. POUR CONCLURE : RETOUR A L'ESSENTIEL	227
---	-----

LEXIQUE	229
---------	-----

BIBLIOGRAPHIE	250
---------------	-----