Les étapes de la Méditation

© Gaël Brajeul, tous droits réservés

- **Avant de commencer**
  - qu'est-ce que la Méditation laïque ?
  - comment vient-on à la Méditation ?
  - Les bienfaits de la Méditation
  - Pourquoi méditer
  - trouver sa voie
  - l'origine de la souffrance psychique
- **Module 1 : débuter**
  - comment débuter
    - en cours
    - sur internet
    - par soi-même
  - trouver sa bonne position corporelle
    - les positions au sol
    - les positions sur chaise
    - les jambes
    - le dos
    - les mains
    - la tête
      - la bouche
      - les yeux
  - les techniques de Méditation
    - le but des techniques
    - les techniques appropriées
      - combien de techniques différentes utilisées
  - méditer les yeux fermés
  - la bonne attitude envers soi-même
    - rien à réussir ou à rater
      - la bienveillance
      - la patience
      - l'humour
    - scientifique et non disciple
  - les obstacles
    - toujours chercher à vivre des expériences
    - essayer d'être comme un Bouddha
    - vouloir toujours se sentir bien
    - le bonne conscience
    - pas de prise en charge
- **Module 2 : approfondir**
  - la motivation indispensable
    - faire un inventaire
      - qu'est ce qui marche, qu'est ce qui ne marche pas ?
    - la Méditation en haut de la liste
      - être clair avec son choix
      - une implication totale
    - ne plus souffrir
    - souhaiter disparaitre en tant qu'entité séparée
      - la non-dualité
  - bien débuter la pratique personnelle
    - les règles de base
      - le temps
      - la fréquence
      - le lieu
    - arriver à modifier les habitudes
    - quelles techniques utiliser ?
    - Comment éviter de se décourager ?
    - quels supports utiliser ?
    - savoir par soi-même
  - apprendre à poser le corps-esprit
    - dans le champ de sa conscience
      - le corps
      - la respiration
    - le travail avec l'attention
      - la concentration
  - l'observation passive
    - l'accueil
  - la respiration diaphragmatique
    - la différence entre diaphragmatique et thoraxique
    - les 3 phases de la respiration complète
    - l'intégrer dans sa pratique méditative
    - l'importance du maintien corporel
  - s'informer
    - les livres
    - les rencontres
    - les expériences
- **Module 3 : un Art de vivre**
  - la Méditation quotidienne
    - les moments les plus appropriés
    - le temps idéal
    - le nombre de fois
  - l'observation active
    - la nature
      - des pensées
      - des émotions
      - des sensations
      - des expériences
    - ne plus être esclave du fonctionnement du corps-esprit
    - faire la différence entre comprendre et savoir
      - au-delà de la logique de l'esprit
    - la lumière en soi
  - état modifié de conscience
    - l'esprit au repos ou dans le passif
      - la présence
  - la Méditation, un processus physiologique précis
  - le chemin
- **Module 4 : Être un Méditant**
  - méditer sans technique
  - le fonctionnement de l'esprit
    - les 3 états
    - la créativité
    - les croyances
    - les limites
  - le corps-esprit
    - un organisme unique
      - l'esprit en résonance avec le corps et inversement
      - les pensées-émotions
  - la résilience ou le lâcher prise
    - rien à faire ou à devenir
    - il n'y a que maintenant
    - l'histoire d'amour avec l'existence
    - reconnaître la valeur de ce qui est
    - l'impermanence
    - la vie elle-même
  - au-delà des apparences
    - le silence éveillé
  - la question que pose la Méditation
- **Module 5 : la fin du chemin**
  - le Satsang
    - la transmission
      - qu'est ce qu'un Maître ?
      - qu'est ce qu'une lignée ?
      - la lignée Advaïta
    - la vérité essentielle que montre la Méditation transmise par un Maître
      - reconnaître par soi-même
  - tomber le masque
    - plus d'identité
      - devenir sa propre surprise
  - la non-dualité ou non-séparation
    - le bonheur inconditionnel
      - au-delà des circonstances
    - la clarté
    - la fin du mystère
      - tout savoir sur la vie et la mort
    - la réponse à la question que pose la Méditation