

The background of the entire page is a light gray gradient. Scattered across this background are numerous water droplets of various sizes. Some are large and prominent, while others are small and subtle. The droplets have a realistic appearance with highlights and shadows, giving them a three-dimensional effect. They are distributed across the top, bottom, and right sides of the page, with a few near the center.

5 TECHNIQUES POUR DEBUTER LA MEDITATION

MAINTENIR SON ATTENTION

TIRÉ DU LIVRE MÉDITER AU QUOTIDIEN D'HÉNÉPOLA GUNARATA

INTRODUCTION

- LE BUT EST DE CENTRER LE MENTAL SUR LA RESPIRATION.
- UNE FOIS QU'IL EST CENTRÉ SUR ELLE, CESSEZ DE COMPTER.
- C'EST UN MOYEN POUR ACQUÉRIR DE LA CONCENTRATION.
- IL Y A DE NOMBREUSES FAÇONS DE COMPTER. POUR CES TECHNIQUES, VOUS ALLEZ LE FAIRE MENTALEMENT, SANS ÉMETTRE UN SON.

1^{ÈRE} MÉTHODE DE COMPTAGE

- PENDANT QUE VOUS INSPIREZ, COMPTEZ « UN, UN, UN, UN, ... » JUSQU'À CE QUE VOS POUMONS SOIENT PLEIN D'AIR. PENDANT QUE VOUS EXPIREZ, COMPTEZ « DEUX, DEUX, DEUX, DEUX, ... » JUSQU'À CE QUE LES POUMONS SOIENT VIDES.
- ENSUITE PENDANT QUE VOUS INSPIREZ À NOUVEAU, COMPTEZ « TROIS, TROIS, TROIS, TROIS, ... » JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT DE NOUVEAU PLEIN, ET PENDANT QUE VOUS EXPIREZ, COMPTEZ « QUATRE, QUATRE, QUATRE, QUATRE, ... » JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT VIDES.
- COMPTEZ AINSI JUSQU'À DIX, ET RECOMMENCEZ AUTANT DE SÉRIES QU'IL EST NÉCESSAIRE POUR GARDER LE MENTAL CENTRÉ SUR LA RESPIRATION

2^{ÈME} MÉTHODE DE COMPTAGE

- CETTE 2^{ÈME} MÉTHODE CONSISTE À COMPTER RAPIDEMENT JUSQU'À DIX.
- PENDANT QUE VOUS COMPTEZ « UN, DEUX, TROIS, QUATRE, CINQ, SIX, SEPT, HUIT, NEUF, DIX », INSPIREZ, ET LORSQUE DE NOUVEAU, VOUS COMPTEZ « UN, DEUX, TROIS, QUATRE, CINQ, SIX, SEPT, HUIT, NEUF, DIX », EXPIREZ.
- CELA SIGNIFIE QUE VOUS DEVEZ COMPTER JUSQU'À DIX PENDANT UNE INSPARATION ET DE MÊME PENDANT UNE EXPIRATION.
- RÉPÉTEZ AUTANT DE FOIS QU'IL EST NÉCESSAIRE POUR CENTRER LE MENTAL SUR LA RESPIRATION.

3^{ÈME} MÉTHODE DE COMPTAGE

- CETTE 3^{ÈME} MÉTHODE CONSISTE À COMPTER SUCCESSIVEMENT JUSQU'À DIX. CETTE FOIS-CI, COMPTEZ « UN, DEUX, TROIS, QUATRE, CINQ » (SEULEMENT JUSQU'À CINQ) « UN, DEUX, TROIS, QUATRE, CINQ, SIX » PENDANT QUE VOUS EXPIREZ.
- DE NOUVEAU, COMPTEZ « UN, DEUX, TROIS, QUATRE, CINQ, SIX, SEPT » PENDANT L'INSPIRATION. ENSUITE « UN, DEUX, TROIS, QUATRE, CINQ, SIX, SEPT, HUIT » PENDANT L'EXPIRATION.
- COMPTEZ AINSI JUSQU'À NEUF PENDANT L'INSPIRATION ET JUSQU'À DIX PENDANT L'EXPIRATION.
- RÉPÉTEZ AUTANT DE FOIS QU'IL EST NÉCESSAIRE POUR CENTRER LE MENTAL SUR LA RESPIRATION

4^{ÈME} MÉTHODE DE COMPTAGE

- CETTE 4^{ÈME} MÉTHODE CONSISTE À PRENDRE UNE LONGUE INSPIRATION.
- QUAND LES POUMONS SONT PLEINS, COMPTEZ MENTALEMENT « UN » ET EXPIREZ COMPLÈTEMENT JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT VIDES. ALORS, COMPTEZ MENTALEMENT « DEUX ».
- PRENEZ DE NOUVEAU UNE LONGUE INSPIRATION ET COMPTEZ « TROIS », PUIS EXPIREZ COMPLÈTEMENT COMME PRÉCÉDEMMENT. QUAND LES POUMONS SONT VIDES, COMPTEZ « QUATRE ».
- POURSUIVEZ AINSI EN COMPTANT VOTRE RESPIRATION JUSQU'À « DIX ».
- ENSUITE COMPTEZ À L'ENVERS, DE DIX À UN. PUIS DE NOUVEAU DE UN À DIX ET AINSI DE SUITE.

5^{ÈME} MÉTHODE DE COMPTAGE

- CETTE 5^{ÈME} MÉTHODE CONSISTE À JOINDRE L'INSPIRATION ET L'EXPIRATION.
- CETTE FOIS-CI, VOUS DEVEZ COMPTEZ L'INSPIRATION ET L'EXPIRATION ENSEMBLE POUR « UN ».
QUAND LES POUMONS SONT VIDES, COMPTEZ MENTALEMENT « UN ».
- DE NOUVEAU, INSPIREZ, EXPIREZ ET, MENTALEMENT, COMPTEZ « DEUX ».
- CETTE FAÇON DE COMPTER DOIT ÊTRE FAITE SEULEMENT JUSQU'À CINQ ET RÉPÉTÉE DE CINQ À UN.
- CONTINUEZ CETTE MÉTHODE JUSQU'À CE QUE VOTRE RESPIRATION DEVIENNE SUBTILE ET CALME

RAPPEL

- VOUS NE DEVEZ PAS COMPTER CONSTAMMENT.
- AUSSITÔT QUE VOTRE ATTENTION EST FIXÉE ALORS CESSEZ DE COMPTER.
- COMPTER EST SEULEMENT UTILISÉ POUR APPRENDRE À SE CONCENTRER SUR UN POINT.