

# MÉDITER DANS LE MÉTRO, LE BUS, LE TRAM

Cindy Chapelle



**+ 10 méditations en ligne**

**De la même auteure, aux Éditions Jouvence:**

*30 + 1 idées de pause en tout lieu, à tout moment*

*La Slow Life en pleine conscience*

*Méditer en tout lieu, à tout moment*

*Mon cahier poche : Ma slow life : je lève (enfin) le pied*

*Mon potager en permaculture, c'est parti !*

*Un jour, un défi*

*Un rituel zen par jour*

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

*France:* BP 90107 - 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

*Suisse:* Route de Florissant 97 – 1206 Genève

*Site Internet:* [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

*Mail:* [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-212-4

*Maquette de couverture et réalisation :* Éditions Jouvence


*Maquette de mise en pages et réalisation :* Sir

*Dessin couverture :* Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

*« Le passé et le futur émoussent l'esprit.  
Seul l'esprit capable de s'ajuster au présent  
continuellement, d'instant en instant,  
peut affronter les puissantes influences  
et les pressions que notre milieu  
exerce constamment sur nous. »*

**Krishnamurti**  
*La Première et Dernière Liberté*

L'ensemble des méditations sont disponibles  
en version audio  et sont consultables  
en ligne via ce lien :

<https://www.laslowlife.fr/le-podcast/>

ou en flashant le QR code ci-dessous  
avec votre smartphone :



# Sommaire

Introduction.....	7
Voyager vers soi.....	13
Pourquoi méditer? .....	17
Mieux vivre ses trajets.....	23
Petit précis de méditation dans les transports en commun.....	27
Sur les rails .....	33
Prendre son temps.....	41
10 méditations dans les transports en commun.....	45
Exercices de pleine conscience .....	83
Conclusion et bibliographie.....	96

# Introduction

Le livre que vous avez entre les mains va devenir votre petit guide de méditation. Il a été conçu pour accompagner vos voyages quotidiens ou ponctuels dans les transports en commun et pour transformer vos trajets en cheminement personnel. L'occasion de mettre à profit vos temps de parcours pour prendre soin de vous.

## Méditer dans les transports en commun, une drôle d'idée ?

La méditation de pleine conscience peut se pratiquer dans des contextes aussi divers que variés. On peut très bien méditer au pied d'un arbre en pleine nature comme dans un parc en ville, chez soi comme au bureau, dans le bus comme dans le train. **Elle s'adapte avec souplesse à de multiples desseins de pratique.** Les transports en commun ne sont ainsi qu'un contexte de plus qui nécessite seulement quelques ajustements pour méditer à son aise. En somme, un temps d'attente utilisé à bon escient.

## Un rituel à portée de main

Comme c'est le cas dans la plupart des apprentissages, la pratique régulière est une clé pour approfondir la méditation. Et pour asseoir cette pratique régulière, autrement dit l'intégrer à ses habitudes, rien de tel que d'en faire un rituel quotidien. Car ce n'est pas toujours une évidence de s'accorder systématiquement 5 minutes ou plus de son temps à tel moment de la journée. On a souvent tendance à repousser l'échéance, ou à estimer que l'on n'a pas le temps pour cela, que l'on est trop fatigué, etc. Or, quel meilleur moyen pour instaurer un rituel que de le calquer sur une habitude déjà existante, en l'occurrence le fait de se déplacer en métro, en bus ou en tram ? Naturellement, dès que vous grimpez dans un de ces transports en commun, vous penserez « méditation ». Bien sûr, que vous preniez le métro ou autre chaque jour ou de façon ponctuelle, rien ne vous empêche de vous créer un rituel de méditation hors transports. Mais **optimiser ce temps de trajet en séance de méditation** est une belle opportunité pour faire d'une pierre deux coups.

## Sas de décompression


Les déplacements en transports en commun représentent souvent des sas de décompression pour souffler entre deux rendez-vous ou encore

pour faire une transition douce entre le milieu professionnel et personnel. Lors d'un trajet matinal pour vous rendre au travail, méditer sera notamment propice à débiter votre journée du bon pied, dans un élan positif. Lors du trajet retour de la fin de journée, ce sera l'occasion de faire le pont entre la journée de travail qui vient de s'achever et la soirée en famille qui vous attend. Ce sas de décompression est particulièrement appréciable pour se ressourcer et laisser de côté d'éventuelles marques de stress. **Vos trajets pourront ainsi devenir de véritables parenthèses de sérénité pour préserver et renforcer votre bien-être.** Il est cependant bon de préciser que la pratique peut parfois être inconfortable : ce n'est pas si simple de méditer « pour de vrai » et de le faire régulièrement, jour après jour. Si vous ressentez cela, ne vous découragez pas. C'est tout à fait normal. En fait c'est en instaurant la méditation dans votre quotidien, à force de pratique, que cela deviendra beaucoup plus naturel et que vous en ressentirez les bienfaits.

## Des cours ludiques et pédagogiques

Afin de faciliter votre pratique, ce livre vous propose de vous entraîner à la pleine conscience sous deux formes distinctes mais complémentaires avec :



- **des méditations guidées pas à pas**, qui sont des exercices approfondis pour se relier à son souffle, à son corps, aux sons, etc.  
**Retrouvez l'ensemble des méditations en version audio**  (Voir le lien p. 4).
- **des exercices de pleine conscience**, qui sont de brefs moments à concrétiser de façon statique ou dynamique (dans les couloirs du métro par exemple!) pour agir en se rendant présent à l'instant dans des actions simples du quotidien.

Ce livre vous accompagne donc dans l'apprentissage de la méditation de pleine conscience et plus précisément dans la pratique dans les transports en commun. Vous découvrirez ainsi 10 cours de méditation et 20 exercices de pleine conscience pensés pour s'adapter tout particulièrement aux trajets en métro, bus, tram. Une précision importante : chaque cours et exercices peut être répété à l'envi puisque c'est avec l'entraînement que l'on progresse, que l'on intègre le vécu et les bienfaits de ses expériences. Ces pistes de pratique vous sont présentées de façon ludique sous la forme d'histoires, d'introductions de séance ou encore de points clés. L'idée étant de vous faciliter la tâche en vous permettant de suivre un fil conducteur. Cette méthode vise à ouvrir la pratique aux méditants débutants mais aussi aux méditants confirmés qui souhaitent

inviter la pleine conscience dans leurs trajets quotidiens. Entre les cours de méditation se présentent des réflexions de méditant qui feront sans doute écho en vous. Par exemple: « Je ne parviens pas à gérer le bouillonnement de mes pensées. » Ces temps de respiration d'après séance vous permettront de ne pas vous sentir seul dans vos ressentis, dans vos éventuelles difficultés, et aussi d'avoir le sentiment d'être accompagné dans votre pratique puisque à chaque réflexion, une réponse est là pour expliquer et rassurer.

**Une démarche pédagogique pour méditer sereinement dans le métro et rendre le texte de ce livre vivant, propice à éveiller l'enthousiasme de la pratique.**

## Porter son attention sur...

En méditant dans les transports en commun vous allez apprendre à observer vos sensations, vos émotions, vos pensées mais aussi votre environnement direct. C'est une bonne école. Cela invite assez naturellement à se concentrer sur son monde intérieur tout en se reliant au monde extérieur. Car le fait de se recentrer sur soi n'implique pas de devenir autocentré. La méditation tend vers l'ouverture.