



*Transformer sa Vie
grâce à la Méditation*

Les bases de la Méditation3G

Par Claude Cléret

www.Meditation3G.com

Bonjour,

Vous trouverez ici, sous une forme pratique, un résumé du mini-cours que je propose sur le site.

Il vous permettra, si ce n'est pas déjà fait, de mieux comprendre les principes à l'œuvre derrière l'efficacité de la [Méditation3G](#).

Bien évidemment, je parle beaucoup de la Méditation3G, car je crois que cette technologie peut changer de nombreuses vies, tout comme elle a changé la mienne.

C'est en tout cas ce que je vous souhaite.

A votre succès et à votre paix intérieure !

Claude

Bonjour,

Bienvenue à ce mini-cours sur la méditation.

La méditation est une pratique encore peu connue en occident. Elle n'en est pas moins un composant indispensable à une vie harmonieuse et équilibrée.

L'objectif de ce cours est de vous donner un aperçu rapide de la méditation, de ses bénéfices, et des meilleures façons de pratiquer avec la [Méditation3G](http://www.Meditation3G.com).

Introduction

Il existe beaucoup de confusions sur la méditation.

Pour certains, cette pratique est rapidement associée à l'idée de religion, voire de sectes... C'est un peu comme s'il suffisait de se mettre à méditer pour devenir un moine rasé faisant vœux de pauvreté absolue avant de s'exiler au Tibet...

J'aimerais dissiper cette confusion.

Il est vrai que la méditation est un outil de développement spirituel extraordinaire, associé à de nombreuses écoles de pensée, principalement orientales.

Cependant, son intérêt immédiat, et pour la plupart le principal, réside dans son apport indéniable à la construction d'un véritable bien-être au sein d'une vie matérielle bien remplie.

De nombreuses études démontrent que la pratique de la méditation diminue le stress et les risques d'accident cardio-vasculaire. Les méditants sont plus détendus, plus ouverts, capables d'idées plus innovantes, bref plus performants dans leur vie quotidienne.

Certaines techniques de méditation, comme la [Méditation3G](#) permettent d'harmoniser les deux hémisphères du cerveau, le droit (créativité) et le gauche (logique), pour une approche plus équilibrée et plus efficace de la vie.

J'ai pu en constater moi-même les effets : la méditation m'a apporté beaucoup de sérénité dans ma vie. Quel bonheur d'être enfin débarrassé du stress et de la tension que m'apportaient mon travail... Et je ne parle même pas des réorientations profondes que j'ai pu faire dans ma vie, et dont je n'ai aujourd'hui qu'à me féliciter.

Je vois la méditation comme une pratique sportive. Certains sont des athlètes olympiques et dévouent leur vie à leur passion. Mais il suffit d'un peu de sport de temps en temps pour bénéficier de ses nombreux bienfaits !

Sous cet angle, la méditation, c'est un peu le sport du cerveau...

Bref, vous l'avez compris, la méditation ne s'oppose pas à la vie moderne. Au contraire : dans nos vies toujours plus folles et chargées, elle est un apport indispensable à une réussite épanouie.

Il faut cependant pouvoir la 'caser' dans nos emplois du temps. S'il faut passer 10 ans à apprendre et 3 heures par jour de pratique pour atteindre la paix intérieure, c'est un peu cher payé... C'est pourquoi j'ai mis au point la [Méditation3G](http://www.Meditation3G.com) pour permettre d'avoir tous les avantages de la méditation – sans les inconvénients !

Principe de la Méditation

Il existe de nombreuses définitions de la méditation et d'innombrables écoles. Tellement que je m'y suis perdu pendant de longues années.

Mais la réalité est bien plus simple que cet état des lieux pourrait le laisser penser.

Pour simplifier, je dirais que l'objectif de la méditation est de 'nettoyer' notre esprit de toutes les pollutions mentales dont nous sommes l'objet.

Nous accumulons tous les jours de la saleté, de la poussière. Pour rester propres, nous nous lavons.

Mais nous accumulons aussi tous les jours des préoccupations, des soucis, des influences, des conditionnements. La publicité nous dit d'acheter ceci, notre entreprise nous convainc de ce qui est important, notre famille veut que nous respections ses valeurs, ... Pour rester sereins, nous avons besoin d'une hygiène de l'esprit. C'est la méditation.

Pourriez-vous vivre en bonne santé sans jamais vous laver ?

Comment imaginer de vivre sainement sans prendre soin de votre esprit ?

Certains passionnés de l'hygiène passent 3 heures chaque matin dans la salle de bain. Certains passent plusieurs heures par jour à méditer.

Mais est-ce vraiment nécessaire quand il suffit de 20 mn de [Méditation3G](http://www.Meditation3G.com) de temps en temps pour ressentir tous les bienfaits d'une méditation profonde ?

Surmonter les difficultés de la méditation

Avez-vous déjà essayé de méditer ? Peut-être pratiquez-vous depuis plusieurs années, comme moi ?

Même si vous n'avez jamais pratiqué, il ne vous échappera que méditer est difficile...

Si vous n'arrivez à rien, rassurez-vous : ce n'est pas votre faute.

Tenter de rester assis sans rien faire (quoi !! sans rien faire ? hurle notre cerveau), est une gageure pour la plupart d'entre nous.

Même avec les meilleures intentions du monde, c'est toujours à ce moment-là que l'esprit se met à vagabonder. Est-ce que j'ai payé le gaz ? Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? Et si on allait pique-niquer Dimanche ? ... etc etc... sans fin.

Penser à ne pas penser n'ajoute rien, bien entendu...

Dans notre compréhension habituelle, nous agissons sur notre cerveau par nos pensées : ne sois pas triste, courage, remue-toi, dis-lui que tu l'aimes !

Nous nous identifions d'ailleurs souvent à ce dialogue intérieur : nous sommes nos pensées et vice-versa.

C'est à devenir fou : nous voulons diminuer nos pensées, mais notre seul levier d'action c'est... nos pensées !!! impossible !!!

C'est pourquoi de grands sages ont développé des techniques compliquées : respiration, mandalas, postures, visualisation, mantras, koans et j'en passe...

Sauf que toute cette sagesse n'a qu'un seul but : 'tromper' le cerveau pour l'amener à diminuer son activité cérébrale et atteindre le calme de la sagesse.

A l'époque, les ondes cérébrales n'étaient pas comprises, et encore moins la technologie pour les influencer. Mais s'ils avaient eu connaissance de telles possibilités, combien de grands maîtres auraient écrits de traités sur le sujet ? Combien auraient dédié leur vie à leur étude ?

C'est un peu comme si des générations avaient testé tous les trucs pour faire porter la voix au loin. Il y a tous ces traités, ces experts, ces grands-maîtres crieurs... et un jour, quelqu'un invente le téléphone !!!

La comparaison est réductrice, bien entendu, je vous la livre comme une boutade. J'ai le plus grand respect pour les Maîtres. Je cherche juste à traduire leurs enseignements pour la vie moderne.

Cela paraît miraculeux, mais aujourd'hui vous pouvez 'manipuler' (sans danger, bien entendu) directement vos ondes cérébrales pour atteindre des états méditatifs profonds. Avec la [Méditation3G](http://www.Meditation3G.com), il vous suffit de cliquer sur un bouton !!!

Contrairement aux méditations classiques, qui dépendent fortement de vos soucis, de ce que vous avez mangé la veille, etc... le résultat de la [Méditation3G](#) peut être facilement reproduit, vous permettant non seulement de bénéficier beaucoup plus vite des bénéfices de la méditation profonde, mais aussi d'apprendre beaucoup plus vite à maîtriser vos expériences.

J'ai beaucoup de respects pour les moines Zen qui passent leur vie à apprendre la méditation, comme pour les artisans calligraphes qui font de superbes peintures au bout de 20 ans de pratique.

Je ne pourrais jamais avoir leur vie. Mais cela ne m'empêche pas d'intégrer dans mon quotidien les compétences dont ils témoignent et dont j'ai besoin, avec les moyens technologies à ma disposition. Pour écrire, je prends un stylo-plume, pour méditer profondément sans effort, j'utilise la [Méditation3G](#).

Méditations et ondes cérébrales

Comme vous le savez, le cerveau est fait de neurones: des milliards de cellules microscopiques qui stockent l'information dans leurs connexions mutuelles.

Nos pensées ne sont donc que de petits courants électriques qui passent dans notre cerveau, à mesure que les neurones sont stimulés. Entre le souvenir d'une pomme un soir d'été, la résolution d'un problème mathématique ou l'appréciation d'un poème, il y a finalement peu de différences. Il s'agit toujours d'un courant électrique infime qui passe de cellule en cellule.

Il est difficile de mesurer cette activité au niveau de chaque cellule, mais on peut les mesurer de façon macroscopique, par exemple avec un électro-encéphalogramme. On peut ainsi voir quelles zones sont activées ou calmes.

Dans son ensemble, on peut définir un niveau d'activité global du cerveau, ce que nous nommerons pour simplifier 'ondes cérébrales', la résultante des petites ondes résultant de l'excitation de chaque neurone individuel. La recherche a montré qu'il y a une corrélation entre les ondes cérébrales et nos états de conscience.

A une onde cérébrale de fréquence élevée correspond un état 'actif', alors qu'une onde plus faible correspond à des états plus calmes, au sommeil, voire au sommeil profond.

Les neuroscientifiques ont défini des bandes de fréquences, ou d'activité du cerveau, associées à des comportements bien marqués, et leur ont donné des noms. Par exemple, l'état éveillé correspond aux ondes 'Beta', tandis qu'un état endormi correspond aux ondes 'Delta'.

Ce n'est bien entendu qu'une simplification, mais elle est très efficace.

La science avait pu prouver que l'activité cérébrale influençait les ondes cérébrales. Mais était-il possible de modifier les ondes cérébrales afin de modifier l'état d'excitation du cerveau – votre état de conscience ?

Après des années de recherche, la réponse de la science fut un grand OUI !

Et une application directe de cette recherche s'appelle [Méditation3G](#).

Domestiquer ses ondes cérébrales

Le but de la méditation, on l'a vu, est de domestiquer ses ondes cérébrales. Toutes les techniques compliquées (respiration, mantras, etc...) ont pour but d'apaiser ces ondes.

Mais ne serait-ce pas plus efficace de les stimuler directement, sans passer par ces actes bizarres et surtout très consommateurs de temps ?

La recherche a commencé au sortir de la deuxième guerre mondiale, ce qui ne nous rajeunit pas...

Il n'a pas échappé aux chercheurs que le cerveau est un système, qui répond aux fréquences avec lesquelles on le stimule, comme un ressort ou un pendule. Si vous passez votre doigt sur un verre en cristal, il va se mettre à vibrer car il suit la 'fréquence' que vous lui imposez.

Le cerveau n'est pas différent.

Cela veut dire que vous pouvez contrôler, avec les outils appropriés, la fréquence de vos ondes cérébrales, et donc votre état de conscience.

C'est ce que j'appelle la Domestication des Ondes Cérébrales (DOC)

Il est intéressant de constater que les sociétés pré-industrielles utilisaient déjà des moyens de DOC, comme des tambours ou des bols chantants. Des gens passant de nuit en cercle autour d'un feu peuvent aussi créer des flashes périodiques qui facilitent l'entrée du cerveau dans des états méditatifs profonds.

Mais avec le développement de la technologie, nous disposons maintenant d'outils bien plus puissants, et bien plus efficaces pour entraîner les ondes cérébrales. Comme la [Méditation3G](#).

Tout a commencé avec les recherches sur les ondes sonores. Il ne faut pas être grand moine Zen pour se rendre compte de l'impact immédiat de la musique sur nos humeurs, et de son absence générale d'effets secondaires.

Le problème est que les fréquences de méditation profonde sont en dessous du niveau de l'audition. C'est triste à dire, mais si la plus belle musique du monde peut vous aider à vous relaxer, elle n'est pas moins une perturbation mentale, un obstacle à une vraie méditation...

Dans les années soixante a eu lieu la première révolution : les sons binauraux. Sans vous abrutir de détails techniques, il est possible de faire entendre 2 sons

très légèrement différents à gauche et à droite, qui vont se traduire par une ‘troisième onde’ au sein du cerveau. Cette onde est inaudible, mais peut quand même entraîner les ondes cérébrales.

C’est ce que j’appelle la **méditation de deuxième génération**.

Cette technologie marche sur le papier, mais elle a trois inconvénients :

- ◆ Tout d’abord, vous avez besoin d’écouteurs, ce qui n’est pas toujours pratique (ex: pour dormir), et qui peuvent aussi être une distraction.
- ◆ Elle demande une stimulation totalement parfaite pendant plus de 10 minutes pour commencer à générer ses effets.
- ◆ Au final, son efficacité reste décevante, comme a pu le démontrer le Dr. Gerald Oster en 1972.

Cela n’a pas empêché le développement de nombreuses applications, comme par exemple les sons Hemi-Sync de Bob Monroe.

Cependant, la plupart des applications ne respectaient pas les conditions d’applications et avaient peu d’effets au-delà du placebo.

Ce n’est que dans les années 80 qu’ont été obtenus les premiers résultats concernant la **méditation de troisième génération**, quand le Dr. Arturo Manns a démontré l’incroyable effet des sons Isochrones sur les ondes cérébrales. Il s’agit d’ondes d’une forme spéciale, qui permettent une influence directe sur les ondes cérébrales.

Cependant, il fallu près de 30 ans pour intégrer cette technologie complexe à des produits grands publics.

Ce qui était hier réservé à une élite est aujourd'hui accessible, notamment à travers la [Méditation3G](#).

La méditation profonde tout de suite !

Je sais, il peut paraître paradoxal de parler du désir de méditer 'tout de suite' quand la méditation nous invite au détachement.

Je pense que nous ne devons pas nous cacher derrière notre petit doigt.

Beaucoup de gens veulent méditer, essayent, échouent, et abandonnent, se privant par là-même de nombreux avantages.

Ce n'est pas parce que la méditation n'est pas bonne, mais parce que le chemin pour profiter de ses bénéfices est long. C'est en pouvant méditer 'tout de suite' de façon profonde que l'on peut asseoir sa pratique et l'intégrer à sa routine régulière.

Lorsque la méditation sort du Temple, tout doit être fait pour faciliter et améliorer l'expérience du méditant.

J'ai personnellement fait des recherches dans le domaine de la méditation pendant plusieurs années, fait des milliers de kilomètres, dépensé des fortunes pour trouver un moyen de diffuser l'accès à cette pratique extraordinaire.

En réunissant ma formation d'ingénieur et mes connaissances de la spiritualité, je suis convaincu que cette technologie, utilisée par la [Méditation3G](http://www.Meditation3G.com), est une bénédiction pour l'humanité, par rapport aux méditations de première (traditionnelle) et seconde génération :

- ◆ Accès plus rapide et plus simple à des états méditatifs profonds (ou des états de conscience modifiés)
- ◆ Grande efficacité dans la domestication des ondes cérébrales
- ◆ Pas besoin d'écouteurs
- ◆ Technologie sans danger et sans effet secondaires... à part celui de transformer votre vie ! (attention : ne pas conduire de machines pendant l'audition, ne pas écouter si vous êtes sujet à des troubles neurologiques tels que l'épilepsie par exemple).

Ceci étant dit, quelques mots sur la pratique...

Il paraît que pour sculpter un éléphant, il suffit d'enlever tout ce qui ne ressemble pas à un éléphant.

Pour la méditation, c'est pareil. Il suffit de regarder son cerveau et d'enlever tout ce qui ne ressemble pas à du vide... ☺

Il existe une multitude de livres sur la méditation, regorgeant de trucs et d'astuces. Sauf que sans aide, 90% des gens abandonnent. La posture, le souffle, la position des mains, ... des années de pratique pour tout maîtriser.

De mon point de vue, c'est bien plus simple.

Je m'assois et j'écoute mon CD de [Méditation3G](#).

Si vous voulez simplifier votre expérience de la méditation, rentrer en méditation profonde instantanément, ce produit est fait pour vous.

Je pense qu'il peut transformer votre vie.

Où en est votre méditation aujourd'hui ?

J'espère que vous avez progressé dans cette voie : c'est une étape indispensable à tout vrai chemin intérieur.

Si vous êtes au même point, qu'est-ce qui vous permettra d'avancer ?

La [Méditation3G](#) a aidé de nombreuses personnes dans votre cas à démarrer ou à renforcer une pratique méditative, tout cela pour un investissement minime.

J'ai toujours fait de mon mieux pour aider les gens autour de moi à améliorer leur vie. Je suis persuadé que cette technologie peut transformer votre quotidien.

J'ai toujours pense que quand l'élève est prêt, le maître arrive – ce qui veut simplement dire que la vie nous offre les ressources nécessaires pour progresser quand notre temps est venu.

Pour beaucoup, la [Méditation3G](#) a été ce petit coup de pouce du destin.

J'espère qu'il en sera de même pour vous.

Dans tous les cas, je vous souhaite succès et paix intérieure.

Claude

www.Méditation3G.com – la méditation profonde en cliquant sur un bouton !

AVERTISSEMENT

Ces informations sont un partage d'expérience destinées à vous permettre de tirer le plus de bienfaits de vos expériences méditatives. Elles ne sont cependant pas à vocation médicale ou thérapeutique.

Si vous rencontrez des problèmes physiques ou psychologiques, vous devez consulter un professionnel.

Comme tous les produits de relaxation musicaux, méditation3g.com peut induire de la somnolence ou un déficit d'attention lors de son utilisation.

L'utiliser lors de la conduite de véhicules, ou de toute situation pouvant présenter un risque pour soi ou pour autrui est fortement déconseillée. De même, si vous êtes sujet à des crises d'épilepsie ou tout autre désordre ou maladie liée au système nerveux, réelle ou somatique, vous êtes invité à consulter votre médecin traitant avant d'utiliser ce produit.

La responsabilité de meditation3g.com ou de ses partenaires ne pourrait être engagée en cas de non-respect des consignes ci-après.