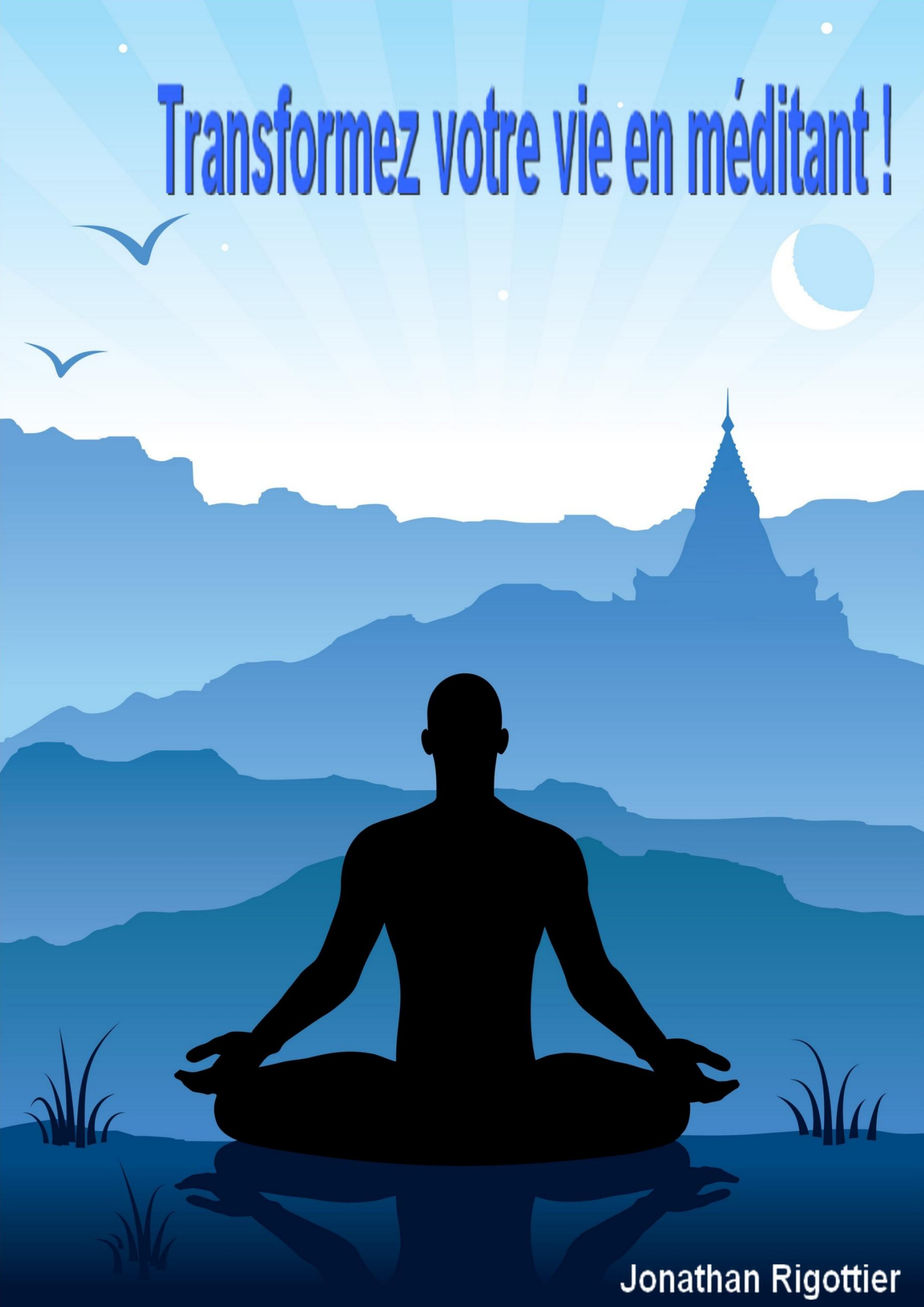
Transformez votre vie en méditant !



Jonathan Rigottier

TRANSFORMEZ VOTRE VIE EN MEDITANT !

Ecrit par Jonathan Rigottier

Auteur du blog http://www.mediter-pour-etre-heureux.com

Licence à respecter

Modifications

Le fait de posséder cet e-book ne vous donne PAS le droit :

- De le renommer et de le réécrire

- De le décomposer en articles

- De rajouter votre nom en qualité d'auteur.

-De modifier le contenu de quelque façon que ce soit

Diffusion

- Cet e-book vous donne le droit de l'offrir en cadeau en le gardant sous la forme d'origine.

- Cet e-book ne vous donne PAS le droit de le vendre sur tout type de support : site, plateforme de ventes, d'affiliation ou d'enchères, etc.

Sommaire:

Qui suis-je ? 5
1) Diagnostic de la situation : Où en êtes-vous dans votre vie ? 6
a) Comment nous fonctionnons au quotidien ? 6
Une dimension particulière dans ce processus : 7
b) La loi du Karma : 8
2) Le but pour retrouver la liberté et agir en pleine conscience : 9
a) Voyez-y plus clair pour sortir des concepts et des idées reçues 9
b) Sortir de l'ignorance pour retrouver le moment présent. 10
La reconnexion avec le moment présent pour sortir du cercle du mental et des interminables pensées : 11
Vivre la pleine conscience pour voir ce que l'on fait : 12
Que reste-il s'il n'y a plus d'ego, plus de "je" ? 13
3) Le chemin 15
a) La méditation 15
Première méditation 15
La méditation comme outil pour y voir clair : 16
Comment méditer au quotidien ? 17
L'attitude à développer en méditant : 18
Quelle posture adopter ? 19
Comment assouplir ses jambes pour réussir la position du Lotus ou du demi-Lotus ? 20
Voici quelques petits exercices pour cela: 21
b) La compassion 23
Maintenant voyons comment pratiquer la compassion au quotidien ? 24
Comment procéder ? 26
c)Cultiver la gratitude au quotidien - une histoire d'étiquette : 27
d) De nouvelles habitudes pour de nouveaux résultats 28
Comment mettre en place une nouvelle habitude : 28
e) Être toujours vigilant 31
Que faire face à une forte émotion, un fort ressenti ? 32
f) Attention au piège des attentes 33
h) Mettre de la simplicité dans sa vie 34
Remerciements : 35

Qui suis-je ?

Je suis Jonathan Rigottier, vous me connaissez peut-être au travers de mon blog www.mediter-pour-être-heureux.com dans lequel je partage des conseils avec mes lecteurs dans le domaine de la méditation et du développement personnel.

Pour me présenter brièvement, je suis né et j'ai grandit en Bourgogne jusqu'à l'âge de mes 18 ans avant de faire des études d'économies et d'avoir vécu dans plusieurs pays (Irlande, Espagne et Japon). Les nombreuses rencontres dans ces différentes cultures ont aiguisés ma curiosité sur le sens de la vie. J'ai pendant longtemps lu des ouvrages de philosophies et de psychologies en trouvant cela à chaque fois trop complexe.

Je n'étais pas toujours très heureux dans ma vie en voyant bien que de nombreuses choses "clochaient" sans pour autant trouver la solution aux problèmes. Puis de fils en aiguille, j'ai découvert et appliqué la méthode de Bruno Lallement "Ressource et Actualisation" qui m'a permis de découvrir tout ce dont je recherchais. Depuis Décembre 2010, je pratique quotidiennement 2 méditations par jour tout en suivant les enseignements de Bruno Lallement. J'ai également beaucoup appris dans les ouvrages d'Eckhart Tolle, de Matthieu Ricard, dans la pratique du zazen et dans la diversité des auteurs en développement personnels.

Tout ceci a complètement transformé mon existence et mon rapport avec le monde. Aujourd'hui, j'ai trouvé réponse à mes interrogations, je sais dans quelle voie je trouverais le bonheur et dans quelle autre, je ne le trouverais pas. Tout était très compliqué et tout est devenu très simple. J'écris cet ouvrage afin de pouvoir transmettre à mon tour ce que j'ai reçu de toutes ces personnes formidables qui permettent d'y voir claires et de ne plus se perdre dans l'une des nombreuses voies sans issues.

1) Diagnostic de la situation : Où en êtes-vous dans votre vie ?

Si vous lisez ce livre, c'est sans doute que vous vous interrogez comme j'ai pu moi-même le faire par le passé. Pourquoi la vie est-elle parfois si compliqué. Pourquoi je n'arrive pas être plus heureux dans mon existence. Commençons par comprendre comment nous fonctionnons et comment tout se déroule. Vous verrez que les choses sont plus simples qu'elles en ont l'air une fois qu'on a découvert le "truc".

a) Comment nous fonctionnons au quotidien ?

A notre naissance, nous arrivons dans ce monde sans repère, tout est nouveau pour nous à chaque instant. Nous sommes comme un disque vierge sur lequel peu de données sont encore inscrites dessus. On est alors perdu et on se demande comment tout cela fonctionne.

C'est à ce moment là que notre environnement, nos guides (principalement nos parents) nous permettent de comprendre comment tout cela fonctionne en nous donnant des repères sur le monde qui nous entoure. On nous apprend le langage, les us et coutumes sur la façon de se comporter. Le cerveau crée alors à chaque instant de nouvelles connexions nous permettant d'automatiser, de mémoriser ces apprentissages. Dès qu'une information entre par l'intermédiaire de nos sens, elle est inscrite puis si la même information est répétée encore et encore, on l'applique de façon automatique sans même nous en rendre compte.

Le simple fait de marcher est assez complexe pour tenir l'équilibre, il faut coordonner de nombreux muscles, de nombreux mouvements pour ne pas chuter. A chaque essai, le cerveau enregistre ce qui se passe et crée de nouvelles connexions. Une fois la bonne façon de faire, celle qui permet de ne plus tomber. Elle sera enregistrée en nous par la force de la répétition jusqu'à ce que cela devienne totalement naturel.

Notre cerveau crée des "raccourcis" de cette façon en enregistrant et en automatisant de nombreuses tâches. Le fait de conduire, d'apprendre une nouvelle langue est assez pénible et laborieux puis devient de plus en plus facile et automatique à mesure que cela est répété encore et encore. On grave de nouvelles informations le disque vierge qu'on a reçu au départ avec de nouvelles données au fur et à mesure.

L'écart dans la maîtrise d'une activité dépend principalement du nombre de répétitions et donc du nombre de connexions dans notre cerveau. C'est ce qui fait toute la différence entre une personne qui apprend une langue et un natif qui pourra utiliser des tournures bien plus complexe avec une facilité naturelle. Il l'aura pratiqué tellement de fois plus que tout sera très facile et instinctif sans qu'il n'y ait besoin de réfléchir. Pour l'autre personne, il va devoir réfléchir comment faire sa tournure de phrase afin de se faire comprendre.

C'est le même écart entre un sportif amateur qui s'entraine 1h par semaine et un professionnel qui s'entraine chaque jour à temps plein. Pour le professionnel, il sera capable de

techniques très complexe de façon assez naturelle alors que pour l'amateur, même des choses simples ne seront pas si évidentes.

Voila comment se crée en nous de nombreux conditionnements. Par la force de la répétition, à force de faire ou t'entendre quelque chose, le cerveau l'intègre sans se poser plus de questions.

Quand on réalise la façon de fonctionner de notre cerveau, le pouvoir de notre inconscient, on comprend très bien pourquoi une personne qui fume depuis plusieurs décennies à autant de mal à pouvoir arrêter. Essayez simplement de changer une habitude profondément ancré en vous et vous verrez comment votre mental va vous ramener assez vite dans la voie déjà tracé. C'est comme un GPS qui ramènerait de façon automatique la voiture sur la route qui était programmé dès qu'elle s'en écarterait un peu.

Maintenant, vous pouvez très bien comprendre combien il est difficile de perdre ces vieilles habitudes au profit de nouvelles.

C'est de cette façon que ce crée de façon inconsciente toutes sortes de schémas et de représentations mentales. Si par exemple, on vous a répéter encore et encore que vous ne pourriez pas être heureux, il y a de grandes chances pour que vous en soyez convaincus. Même si vous réfléchissez à tête reposer sur le sujet, il y a de fortes chances pour que le doute revienne au pas de charge et vous ramène dans la même croyance mainte fois répéter.

Une dimension particulière dans ce processus :

Plus une émotion sera importante, et plus les connexions ou la gravure sur le disque seront importantes. On peut voir l'émotion comme un amplificateur que ce soit en positif ou en négatif.

Si dans le passé une situation a été mal vécu en ressentant beaucoup de charges négatives avec de la colère, de la peur, etc. Celle-ci sera alors très bien ancrée en nous et c'est ce qui va remonter à la surface quand une situation similaire va se présenter. Tous ces processus sont inconscient et ne se manifeste que quand la situation se produit. Tant qu'aucune circonstance identique ne se présente à nouveau, on ignore sa présence. C'est simplement enregistrer quelque part prêt à refaire surface le cas échéant.

Cela peut se manifester également par des sensations désagréables au moment de vouloir faire autrement. L'inconscient est programmé pour nous ramener dans les mêmes schémas, sans se demander si cela nous est bénéfique où si tout cela a des conséquences sur notre vie.

Découvrez comment se manifeste ces conséquences avec à la loi du Karma.

b) La loi du Karma :

Vous avez sans doute entendu parler du karma en ayant une idée vague de ce dont il s'agit. Tout ce que nous pensons, disons, faisons a son lot de conséquences sur notre vie. C'est ainsi qu'avec cette loi combiner avec la force de nos conditionnements, nous répétons inlassablement les mêmes schémas, les mêmes histoires comme un disque qui tourne en boucle. Les mêmes causes ayant les mêmes conséquences bien qu'on n'arrive pas à voir "ses causes".

Quelque soit votre vie en ce moment, que celle-ci vous plaise ou vous déplaise, elle est votre point de départ qui correspond à tout ce que vous avez pu mettre jusqu'à maintenant dans notre vie. Un peu comme une recette de cuisine qui aura un goût, une apparence différente selon les ingrédients et la cuisson qu'on va utiliser. C'est la même chose dans notre vie, selon ce que l'on va faire, dire, penser, les résultats seront très différents.

En ayant une vie résultant en partie de nos différents conditionnements, on ne peut pas dire que nous sommes très libre, c'est ainsi que beaucoup d'entre nous ne sont pas à leur place et vivent la vie d'un autre. Vous pouvez facilement vous en rendre compte quand vous rêvez à une autre vie mais que les conditionnements à travers des ressenties, des images mentales vous ramènent vite dans le chemin tracé.

A partir de maintenant, je veux vous montrer la voie pour retrouver la liberté, être à votre place et avoir la vie que vous souhaitez. Mais pour pouvoir ce libérer de quelque chose, il faut déjà le "voir", sinon comment faire. Tant qu'on ne voit pas l'origine du problème, comment alors mettre en place un plan pour remédier à la situation. C'est à partir de là que la méditation intervient.

2) Le but pour retrouver la liberté et agir en pleine conscience :

Dans cette partie, je veux vous montrer peu à peu le but à atteindre. Cela consiste à prendre l'habitude de toujours voir ce qui se passe, à comprendre comment se reconnecter avec la réalité et ne plus être enfermé dans différents concepts et idées sur soi, sur les autres, sur le monde, etc.

a) Voyez-y plus clair pour sortir des concepts et des idées reçues

La méditation est un entrainement pour voir les choses telles qu'elles sont et non plus au travers de notre filtre conceptuel comme on le fait habituellement. Voici un petit exercice pour illustrer tout cela. Prenez un objet et observez-le pour lui trouver de nouvelles fonctions. Par exemple un crayon est associé à l'écriture mais peut avoir d'autres fonctions. C'est ce processus de conditionnement qui donne aux choses tel ou tel concept et les figent dans cela.

Nous faisons la même chose avec nous mêmes et les autres en leurs attribuant certaines caractéristiques. Un tel est timide, un tel courageux, un tel ne l'est pas, un tel est riche, ect. Ces concepts sont comme des étiquettes collés sur nous et sur les autres que nous prenons pour la réalité sans que cela ne soit le cas. Chacun est composé d'un ensemble d'atome et de cellules en interdépendances qui se transforment en permanence. Vous avez par exemple changé plusieurs fois de corps depuis votre naissance. Certaines cellules disparaissent et d'autres apparaissent, cela change en permanence, rien n'est figé.

Les concepts sont des raccourcis de notre cerveau pour simplifier les choses. C'est très utile pour communiquer, avancer sur un projet. Le danger est de prendre ses concepts pour ce qu'ils ne sont pas en oubliant que ce ne sont que des concepts. Aucun objet n'a des caractéristiques immuables car tout change à chaque instant. Une personne peut avoir une étiquette puis le temps passe et elle se transforme. Cela ne lui correspond plus.

Cette image que l'on se fait des autres et de soit est une construction de l'esprit et non pas la réalité telle qu'on le croit. Cela demande un certains temps pour le réaliser mais c'est extrêmement libérateur pour comprendre que toutes nos croyances, toutes les barrières que l'on s'impose en étant persuadé de leur réalité sont en faites des illusions. Le fait que tout change est une énorme chance pour nous offrir de nombreuses nouvelles possibilités.

Si cela était figé et immuable alors oui, nos croyances seraient justes mais ce n'est pas le cas. Tout résulte d'un ensemble de cause et de conditions. Ce que vous êtes aujourd'hui est le produit d'un ensemble de causes et de conditions. Ce qui veut dire que si vous les modifier une à une, cela donnera des résultats différents.

Je ne sais pas si vous réalisez ce que cela implique, **c'est que tout devient possible en réunissant les différents ingrédients pour que cela s'actualise dans la réalité**. Les seules limites sont celles inventés par notre mental qui ne sont que des illusions.

b) Sortir de l'ignorance pour retrouver le moment présent.

Il ne s'agit pas d'acquérir un savoir intellectuel quelconque mais de prendre conscience de ce que nous faisons et des conséquences que cela entraine à la fois pour nous et pour les autres. Cela revient à agir ou ne pas agir de façon consciente. Ce qui ressemble à ce que nous faisons quand nous prenons le temps de murir une nouvelle décision. Habituellement, on fonctionne par habitude, par ce qui est connu sans mesurer l'impact et les conséquences dans cette façon de faire. Sortir de l'ignorance signifie agir en pleine conscience.

Nous attribuons souvent à tort des qualités à la réalité qu'elle n'a pas. Cela est du à toutes ces associations que notre mental crée. Nous sommes en réalité comme un miroir qui change en fonction de ce qui passe devant lui.

Ce qui se passe, c'est qu'au lieu de regarder les choses telles qu'elles sont, telles que le miroir les perçoit, notre esprit aux travers des pensées et des émotions va déformer ce miroir pour n'y voir qu'une partie.

On ne s'en rend pas compte et on est persuadé de percevoir les choses telles qu'elles sont, pour vous en convaincre, vous pouvez montrer un même objet à plusieurs personnes. Personne ne le percevra exactement de la même façon.

Nos pensées et émotions vont s'élever devant ce miroir pour ne voir qu'une partie de la réalité et ne plus voir le reste. **La pratique de la méditation et de la concentration aura pour but de voir la à nouveau la réalité telle qu'elle est sans passer par ce filtre déformant**.

Une grosse erreur que nous commettons tous est de prendre ces déformations pour la réalité. Le mental, c'est à dire les pensées et les émotions ont besoin du miroir, de notre conscience pour exister. Mais elles ne sont pas nous, c'est une grande duperie du mental qui nous attrape très facilement en nous les faisant prendre pour la réalité.

Le mental vit au travers du temps, revivant le passé et imagine le futur avec anxiété ou bien en anticipant de meilleurs moments, crée des attentes et des écarts entre la réalité et notre perception de la réalité. Dès que ces écarts ou ces attentes sont très élevées, le retour à la réalité sera de plus en plus difficile à vivre. C'est à ce moment là que la souffrance ce manifeste.

Mais fondamentalement, en réalisant que nous ne sommes pas les pensées, alors il n'y a plus lieu de se torturer ou de souffrir. Le fils du moment présent est toujours là en nous pour nous permettre de nous y raccrocher.

L'entrainement, la méditation consistera donc à prendre du recul sur tous ces états intérieurs en les voyants pour ce qu'ils sont. C'est à dire des flux en constant changement. Cela monte puis faute d'être alimenter, la pensée disparait alors aussi vite qu'elle est venu. Notre erreur à tous est de prendre cette pensée pour ce qu'elle n'est pas, c'est à dire nous. Cela demande beaucoup de temps pour être étudié sous tous les angles et le réaliser par soi-même.

Une fois cela réalisé, on vie alors enfin dans le moment présent, dans la seule réalité qui existe. On a pour habitude de beaucoup réfléchir, d'analyser et de se poser beaucoup de questions

sur un peu tout et n'importe quoi. En faisant cela, on se coupe de la seule réalité qui soit, celle de l'instant présent. On peut avoir des projets et ceux-ci ne pourront se réaliser que dans l'instant présent. J'écris ces lignes parce que je tape sur un clavier à un moment présent. Le fait d'y penser ou d'analyser n'aurait rien apporté et ne vous permettrait pas de lire ses lignes. Le passé n'existe plus, le futur est hypothétique, ce ne sont que des tromperies de notre mental, des illusions comme un hologramme que l'on pourrait prendre pour réel.

L'intelligence telle que la société la définie repose sur de nombreux raisonnements, beaucoup de cogitation. La véritable intelligence est l'absence de pensée, l'absence de réactions à ses conditionnements.

Habituellement, une situation, une circonstance arrive dans notre vie et tout un tas d'idée surgissent dans notre esprit. Je vais faire ceci, cela, blabla. En ayant observée par soi-même, quasiment rien de tout ceci n'est réellement arrivé car tout change et de nouvelles circonstances vont faire s'élever de nouvelles pensées et démarrer un nouveau dialogue intérieur. Et ainsi de suite, c'est ainsi que la vie se consume petit à petit sans qu'on en savoure toute la plénitude.

Les questions en amènent toujours de nouvelles, qui en amèneront à leur tour de nouvelles et ainsi de suite. Cette façon de procéder est sans fin.

La reconnexion avec le moment présent pour sortir du cercle du mental et des interminables pensées :

L'instant présent permet de prendre de la distance et de simplement voir ses pensées et réactions émotionnelles sans les suivre comme si ce n'était pas nous mais une autre personne. Le drame est de prendre ses pensées pour la réalité et de s'identifier à elle, de s'identifier à une illusion et de l'alimenter.

L'instant présent est ce ruban sans fin du perpétuel changement qui rend la vie belle car justement tout change. Notre ego quand à lui perds cette beauté en voulant la figer et s'approprier les choses au lieu de simplement les apprécier pour ce qu'elles sont.

C'est un exercice vraiment peu habituel que de simplement voir sans saisir. Sachez que vous avez toujours avec vous ou que vous soyez ce ruban de l'instant présent qui est là disponible. Plus besoin de cogitez, tout est déjà là sous vos yeux.

La nature, le monde nous offre cet instant présent donc pourquoi ne pas le vivre, le ressentir. C'est une immense joie et gratitude de pouvoir observer avec détail tout se qui se passe. Il n'y a plus besoin d'expérimenter différentes choses, de faire de nombreux efforts pour défendre un ego, une image de soi. Tout est déjà là dans l'instant présent et nous est offert.

C'est à chaque fois notre mental qui va donner une étiquette, une coloration aux choses selon ses propres conditionnements. L'instant présent ne se perd pas dans ses illusions en se transformant à chaque instant pour le meilleur. C'est assez troublant de réaliser que l'on cherche partout ce qui est simplement là sous nos yeux, qu'on fait de nombreux efforts pour avoir quelques choses qui finalement nous a toujours été offert. Il n'y a aucun effort supplémentaire à réaliser.

Vivre la pleine conscience pour voir ce que l'on fait :

La pleine conscience ne nous est pas très naturelle, notre esprit part dans de nombreuses directions selon les circonstances. La méditation sera donc l'outil indispensable pour nous aider à la développer graduellement. C'est un entrainement au même titre que faire une leçon d'anglais tout les jours renforcera petit à petit votre niveau.

L'instant présent est un long fils conducteur qui est toujours là et qui nous est toujours offert. Même si le mental se perds souvent dans les illusions qui montent de l'inconscient. Il est à chaque instant possible de revenir sur l'instant présent. Il est toujours là. Il ne suffit plus que de le voir et de l'apprécier à sa juste valeur car comme souvent le mental va venir rappliquer.

Vous vous dites peut-être : "Mais ça ne peut pas être aussi simple ?" "Ca se saurait si c'était aussi facile ?" etc. et vous voila reparti pour un tour dans les cogitations intérieures. C'est parfois sans fin jusqu'à ce que l'on s'épuise et que le dialogue interne cesse enfin d'exister. Cela peut parfois durer très longtemps ! Quand vous êtes en vacances, coupé des perturbations du quotidien, dans un cadre tranquille. Vous avez sans doute ressenti cet état paisible ou on apprécie les choses telles qu'elles sont et on se sent alors en paix.

En état de paix intérieure, on n'est alors plus perdu dans tout ce bavardage pour simplement observer ce qui est sans rien rajouter de plus.

On en arrive à l'état décrit par les grands maîtres, c'est celui où il n'y a plus de pensées. Quelque chose s'élève dans l'esprit. Très bien, je le note et je le laisse partir pour me re-concentrer dans l'instant présent, dans ce que je vois, ce que je fais.

Mesurer son avancement spirituel est très simple, quelle quantité de pensées produisez-vous au quotidien ?

Je mesure au moment où j'écris ces lignes que j'ai déjà parcouru un long chemin tout en voyant en même temps le long chemin qu'il me reste à parcourir.

Maintenant une fois tout ceci dit, c'est normal d'avoir énormément de pensée et d'être pris dans une colère. On ne devient pas ce que certaines traditions appellent "éveillé" en quelques secondes. C'est une nouvelle façon de fonctionner qui se met en place petit à petit dans notre esprit. Comme pour toutes nos habitudes et tout ce que nous faisons, de nouvelles connexions se créent dans le cerveau et c'est alors de plus en plus ancré en nous.

Il est donc primordial de s'entrainer tous les jours mais si c'est assez peu au début de façon à ce que cela soit bien régulier.

Plus quelque chose aura été répété et plus cela sera facile car les connexions dans notre cerveau seront alors de plus en plus forte. Pour un grand méditant après une longue retraite, méditer est comme une seconde nature. Il ne se fait plus vraiment impressionner par ce qui peut s'élever dans son esprit. Comme un conducteur de train expérimenté qui aura vécu diverses circonstances et qui est prêt quoi qu'il peu arriver. Ce qui n'est pas la même chose pour un conducteur débutant puisqu'à chaque nouvelle première fois, il sera confronté à ses limites. Parfois,

cela se passera bien et parfois il se peut qu'il fasse des erreurs qui vont lui permettre d'apprendre pour faire mieux la prochaine fois.

C'est pareil pour le méditant qui va se laisser avoir dès que quelque chose avec une trop forte charge émotionnelle va s'élever en lui. Puis petit à petit, il sera de moins en moins dupe, il se fera régulièrement avoir dès que quelque chose de très fort va s'élever mais ça sera de moins en moins souvent et chaque "accident" sera une occasion de renforcer sa connaissance.

C'est comme cela que personnellement j'affine ma pratique en "voyant" des choses qui m'échappait avant. Le réflexe naturel est d'être emporté donc cela prends un certain temps pour simplement observer et voir les choses telles qu'elles sont. Toutes ses peurs sont reliées à une chose : l'ego, l'image que l'on veut donner ou que l'on a de soi-même. C'est pour le protéger qu'on fait tant d'efforts inutiles.

Notre inconscient est un excellent outil pour nos faciliter la vie dans nos tâches quotidienne car cela serait terriblement compliqué s'il fallait chaque jour tout réapprendre. En automatisant de nombreuses tâches, tout est plus simple. La limite est que certains raccourcis sont très inappropriés et crée des concepts sur soi et les autres comme je suis ceci... je suis cela... en étant convaincu qu'il s'agit de la pure vérité.

La réalité est que tout change à chaque instant donc tôt ou tard la représentation de nous ou des autres sera forcément erroné.

Que reste-il s'il n'y a plus d'ego, plus de "je" ?

C'est sans doute là que c'est très dur à comprendre pour beaucoup de monde quand on dit qu'il n'y a plus de "je" d'identité formelle. La réaction qui monte dans le champ de conscience est alors mais j'existe bien, c'est des bêtises tout ça.

Vous qui lisez ces lignes existez bien mais sans porter les caractéristiques, les concepts attribués à ce "je". Je suis triste, je suis le meilleur, je nul en math, je suis bon en ceci ou cela. C'est cette image qui est chimère. Ce que nous sommes tous, nous sommes des être humains en perpétuels transformation. A chaque instant, certaines de nos cellules meurent, d'autres naissent, etc. Comme une vague qui prend une certaine forme à un instant précis puis se transforme en fonction de ce qui se trouve sur sa route pour prendre une autre forme et ainsi de suite. La vague n'est jamais figée dans une forme unique, permanente qui ne changerait jamais.

En ayant une image prédéfinis de soi, par exemple je suis beau et en forme. C'est la déprime assuré quand le moment inévitable de la vieillesse arrivera ou si n'importe quoi se produit dans notre vie et nous fait perdre cet attribut. Un autre exemple, avec l'idée je suis riche et que les circonstances extérieures vous font perdre votre argent, c'est la déprime assuré une nouvelle fois.

Sans ego, il n'y pas de quoi se réjouir d'être ceci ou cela tout comme il n'y a pas à déprimer de ne pas être ceci ou cela. **"C'est" tout simplement, les choses sont comme elles sont**. Il n'y a rien à défendre, rien à gagner ou à perdre. Le bonheur n'est alors plus conditionné à certaines conditions extérieures.

Ce sont ces concepts, toutes ces images de soi qui alimentent très fortement le dialogue interne et tout le blabla fatiguant qui se déroule en nous au quotidien. Quand il n'y a plus d'ego, plus d'image de soi à défendre, il n'y a plus de raison d'être inquiet, d'avoir peur de quoi que ce soit.

Il ne reste alors qu'une conscience qui observe ce qui se passe simplement, sans rien rajouter. Eckhart Tolle le décrit très bien dans une vidéo où il est assis tout au long de la journée sur un banc à Londres. Il observe simplement ce qui est.

Dans cet état, nos qualités humaines peuvent s'éveiller. C'est à ce moment là qu'on peut parler d'altruisme et de compassion. On se fiche de se que les autres peuvent penser ou croire, cela leur appartient, il n'y a plus de concept qui alimentent le bavardage interne pour dire : "lui je l'apprécie, lui non pour telle ou telle raison". Cela n'a plus d'intérêt.

Cela permet de réaliser la beauté de ce monde, tout est impermanent. Tout change et c'est ce qui fait la beauté de ce monde.

En état ordinaire, c'est la panique dès que quelque chose n'est pas conforme à nos attentes. Si les circonstances sont favorables, c'est "l'extase" jusqu'à ce que les circonstances ne soient plus aussi favorables.

C'est cette dualité qui porte en elle la graine de toutes les souffrances humaines. En sortir est terriblement difficile car c'est notre façon de fonctionner naturelle et celle que nous avons toujours utilisé depuis notre tendre enfance. **Mais difficile ne veut pas dire impossible**.

La pratique méditative si elle est accompagnée de fortes attentes et de concepts, d'idées préconçues produira le même effet que dans d'autres domaines de notre vie : **On sera déçu et on aura envie d'abandonner**.

Pour celui qui réalise cela, il n'y a dans le fond aucune pratique à faire. Les cas sont très rares, E. Tolle le décrit très bien. Il ne se supportait, il était très anxieux angoissé et puis une nuit une transformation s'est produite. Il s'est senti plus léger, débarrassé de tout ce poids. Stephen Jourdain a également réalisé cela au cours d'une nuit en se répétant encore et encore la phrase de Descartes pour en résoudre l'énigme : je pense donc je suis.

Mis à sa part ses cas très rare, il y a la méthode "longue" que je suis qui est la voie méditative afin d'éroder petit à petit les couches de l'ego. A force de répéter le processus, à force d'observer en n'alimentant plus, l'ego et tout ce qui y est rattaché perd alors peu à peu de son importance.

3) Le chemin

Voici toute une liste d'ingrédient à réunir pour transformer votre vie en profondeur vers le bonheur.

a) La méditation

Première méditation

Avant toute chose, seul le développement de la concentration permettra de voir ce qui se passe dans notre mental, de voir combien nos pensées sont importantes et se répètent sans cesse. Il se peut qu'en pratiquant vous ayez l'impression d'avoir plus de pensées qu'avant. Ce n'est pas le cas, c'est simplement qu'avant, vous ne voyiez plus ses pensées alors que maintenant en ayant débuté la pratique, vous pouvez les voir qui s'élèvent dans le champ de conscience.

Comment faire pour cela ? En restant fixé sur le même support pendant la durée de la séance. La respiration est un bon support comme elle est toujours là, disponible à n'importe qu'elle instant. Notre mental va vite partir dans de nombreuses directions. A ce moment-là, observez simplement ce qui se passe puis revenez sur le support de votre méditation, à savoir la respiration. Cela demande un peu d'entrainement avant de trouver le bon équilibre entre les deux travers habituels. L'endormissement d'un côté lorsque le mental est calme mais que notre concentration diminue d'intensité. C'est la phase par laquelle on passe avant de s'endormir. L'autre extrême est lorsque le mental est très agité et par dans de nombreuses directions. C'est difficile à se moment là de rester bien concentré.

Vous pouvez également vous entrainer à vous concentrer sur un seul objet et à garder votre attention sur celui-ci. A nouveau, vous allez voir le mental qui part dans de nombreuses directions. C'est la même chose dans la pratique du zazen en étant assis face à un mur. Le mental veut partir dans de nombreuses directions mais petit à petit, on apprends à le maitriser en restant là, dans l'ici et maintenant assis face à son mur sans suivre aucune pensée. En observant simplement ce qui se passe, en laissant tout cela passer. Après avoir atteint un paroxysme, cela va disparaître, cela ne peut pas rester éternellement, c'est impossible.

Notre mental est un peu comme un éléphant sauvage que l'on cherche à apprivoiser. Au départ, lorsqu'on l'attache à un piquet, (ici le piquet sera le support fixe sur lequel garder notre attention) il va se débattre et chercher à partir dans de nombreuses directions. Puis le mental comme l'éléphant sauvage va se calmer au bout d'un certain temps en voyant qu'il ne peut aller nul part.

C'est un processus graduel car une fois la pratique terminé et le retour dans la vie quotidienne, le mental va à nouveau bien s'agité mais petit à petit en vous familiarisant avec ce processus, cette façon de faire, vous serez en mesure de l'intégrer de plus en plus dans votre vie quotidien et de voir ce qui se trame dans votre tête.

Plus une émotion ressentie sera forte et plus il sera difficile de ne pas la suivre comme une émotion est une énergie. Mais graduellement, vous pourrez faire face à de plus en plus de situations. C'est important de ne pas avoir d'attentes particulières par rapport à sa pratique. Le faite de rechercher quelques chose va justement alimenter le mental et empêcher le calme intérieur d'apparaître. C'est pourtant en état de paix qu'on est libre et qu'il est facile de rester concentré car rien ne vient perturber notre concentration, notre présence à l'instant présent. On est juste là, sans rien ajouter à ce qui est.

La méditation comme outil pour y voir clair :

Dans le développement personnel, j'ai découvert une technique que je trouve assez intéressante, il s'agit d'avoir un outil qui permet de "voir" la façon dont on fait les choses. Par exemple, une personne dépense son argent sans faire vraiment attention pour se retrouver en fin de mois dans le rouge. La seule façon de voir comment cette personne dépense son argent est de pointer ses dépenses, reprendre ses factures, etc. Si rien n'est organisé, l'argent va au gré des impulsions du moment.

C'est la même chose pour une personne qui "manque de temps". En prenant le temps de noter pour voir qu'elles sont ces activités et ou passe-temps, cela permet alors d'y voir bien plus clair pour prendre des décisions et voir ou "part" ce temps. Sans cela, on ne se rend pas compte de ce qu'on fait en suivant ces habitudes sans se poser la moindre question.

Cette façon de faire est intelligente à condition de ne pas le faire pour juger mais pour "voir" et se rendre compte de la réalité avec une plus grande précision. Sans une vision claire de la situation, il est alors bien difficile de prendre de bonnes décisions. Comme un médecin qui a besoin d'avoir des certitudes quant à son diagnostic afin de pouvoir prescrire le remède adéquat. Sans le bon diagnostic, il sera impossible de savoir quel traitement utiliser.

La méditation fonctionne sur le même principe en nous permettant de voir nos tendances, nos envies du moment et dans quoi cela nous entraine. Rien n'est positif ou négatif mais chaque décision aura son lot de conséquences, il s'agit de voir si ces conséquences contribuent ou non à notre bonheur. En état ordinaire sans faire l'effort de "regarder" ce qui s'élève dans notre champ de conscience, nous suivons nos tendances sans mesurer les conséquences de cela. En méditant, on y voit plus clair et cela permet ainsi d'avoir une vue plus élargit de ce que l'on fait sans l'exécuter de façon robotique.

Car tant que l'on n'a pas une vue clair et objective de la réalité, c'est bien difficile de se rendre compte de ce qui serait à mettre en place et comment prendre de meilleures décisions. Tant que l'on ne voit pas clairement ses tendances, on va replonger dedans très facilement. C'est comme ça qu'on répète les mêmes bêtises indéfiniment.

Une fois qu'on a une vue claire de ce qui se passe, ça sera bien plus simple d'avancer et de modifier ce qui doit l'être. Il se peut que de cette façon on n'est pas encore la solution à comment transformer certaines tendances mais il n'y a plus de quoi se raconter des histoires.

En continuant dans sa pratique méditative, on a alors un feedback permanent de sa transformation, de ces tendances encore présentes en soi et de celles dont on arrive peu à peu à se défaire au profit de nouvelles façon de faire. Un peu comme une personne souhaitant perdre du poids et qui va regarder chaque matin où il en est et pouvoir ainsi cultiver ce qui sera favorable à son but tout en éradiquant ce qui serait défavorable. Le regard est alors objectif et non pas teinté par ce que l'on a envie de voir.

Comment méditer au quotidien ?

Comme pour tout nouvel apprentissage, seule une progression graduelle peut fonctionner. Pour cela, je recommande de ne pas méditer très longtemps et de le faire en étant dans de bonnes dispositions intérieurs, c'est à dire pas au moment d'une bourrasque émotionnelle. Au début, il sera facile de voir certaines pensées, certains états émotionnels peu intense tout en étant emporté par d'autres plus forts. Ce que j'entends par "emporter", c'est par exemple : vous êtes assis sur votre coussin, et vous ressentez une forte envie de vous gratter le visage suite à un picotement. Et au lieu de simplement observer ce qui s'élève, vous bougez. C'est exactement ce qui se passe quand on décide de démarrer une nouvelle habitude. Des choses s'élèvent, vous séduisent et vous voilà partie ailleurs et la nouvelle habitude est bien vite oublié. A mesure que vous aurez pratiqué et renforcé votre entrainement, il sera de plus en plus aisé de voir sans intervenir.

La méditation est un positionnement d'esprit. En étant trop tendu, on va bloquer les pensées alors qu'en étant trop relâchées on va laisser les pensées se manifester très facilement et être distrait. C'est en faisant que vous trouverez le bon positionnement.

Pour les premières séances, vous pouvez simplement être allongé sur un tapis ou sur un matelas et (re)prendre conscience de votre corps. En ayant conscience de chacun de vos muscles et des nombreuses parties de votre corps, il se peut que certaines pensées s'élèvent durant le processus. C'est important de seulement observer ces pensées qui s'élèvent sans les nourrir donc en revenant sur l'objet de votre attention, ici votre corps que vous pouvez parcourir de haut en bas. Il se peut que vous vous endormiez, ce n'est pas grave. Faites cela à un horaire différent, essayez d'être plus conscient de ce qui se passe. Les erreurs font parties de l'apprentissage et permettent de grandir.

Après avoir médité sur le corps quelques semaines, vous pouvez ensuite méditer assis et utiliser la respiration comme support de concentration. Vous observez alors simplement l'air qui entre puis qui ressort de votre corps. Là encore, si jamais des pensées viennent à apparaître, observez simplement leur présence pour revenir à votre respiration. Si ce n'est pas parfait, ce n'est pas grave, il s'agit d'un entrainement. Certaines séances, ce sera assez facile et d'autres, il sera difficile de rester concentré.

La méditation formelle est un entrainement pour la vie quotidien et non pas une fin en soi. Vous pouvez pratiquer cet exercice dans de nombreuses situations du quotidien. Par exemple, si vous êtes en retard, au lieu de se fâcher et d'alimenter le dialogue intérieur et tout le négatif, concentrez-vous plutôt sur votre respiration ou un support stable de façon à voir ce qui se passe.

Si vous êtes coincé dans un train ou dans un embouteillage, votre négativité ne vous fera pas arriver plus vite donc vous pouvez vous détendre. Cela ne sera pas parfait et vous vous ferez sans doute attraper par le mental de nombreuses fois mais petit à petit, vous verrez de plus en plus ces phénomènes monter dans le champ de conscience en ne les prenant plus pour une réalité mais bien comme un brouillard émotionnel. Tout cela est basé sur des peurs et des réactions de survies, c'est donc totalement inapproprié pour apporter les conditions de notre bonheur et de notre paix intérieure.

Ce que l'on perçoit à ce moment là n'est pas la réalité mais la perception erronée de notre inconscient en fonction de ses traces passées. C'est assez difficile car comme son nom l'indique, tous ce qui est inconscient, nous ne le percevons pas comme telle et nous nous identifions facilement à lui. La méditation est alors la seule façon de "voir" cela pour replonger de moins en moins souvent dans ces traces.

L'attitude à développer en méditant :

Le résultat de la méditation dépend de l'état d'esprit du méditant. Il convient donc de suivre les attitudes suivantes qui sont essentielles pour le succès de la pratique :

- Ne rien attendre : Il suffit de prendre du recul et de voir ce qui arrive, il s'agit simplement d'une expérience. Ne vous laissez pas distraire par une attente de résultat. Pour cette raison, il ne faut pas être impatient de quelques résultats que ce soit. La conscience méditative cherche à voir la réalité exactement comme elle est. Que cela corresponde ou non à vos attentes, une suspension temporaire de toutes vos préconceptions et idées est requise. Vos images, opinions, interprétations doivent être remisées hors du chemin pendant la durée de la méditation. Autrement, elles vous feront trébucher.

- Ne forcez pas. Ne forcez rien. Ne faites pas d'efforts exagérés. La méditation n'est pas agressive. Il n'y a pas de lutte violente. Que votre effort soit simplement détendu et stable.

- Ne vous précipitez pas : il n'y a pas d'urgence, prenez votre temps. Installez-vous sur un coussin et restez assis, comme si vous aviez toute la journée devant vous. Tout ce qui a réellement de la valeur prend du temps pour être développé. Patience. Patience. Patience.

- Ne vous attachez à rien et ne rejetez rien. Laissez venir ce qui vient et accommodez-vous-en, quoi que ce soit. Si ce sont de bonnes images mentales qui apparaissent, c'est bien. Si ce sont de mauvaises images mentales qui apparaissent, c'est bien aussi. Observez simplement avec attention et ne luttez pas avec ce que vous expérimentez.

- Lâchez prise : apprenez à flotter avec tous les changements qui se produisent. Assouplissez-vous et relaxer-vous.

- Acceptez tout ce qui apparaît. Acceptez vos émotions y compris celles que vous souhaiteriez ne pas avoir. Acceptez vos expériences, mêmes celles que vous détestez. Ne vous condamner pas pour avoir des défauts humains et des faiblesses. Apprenez à voir tous les phénomènes comme étant parfaitement naturels et compréhensibles.

- Soyez gentil avec vous-même. Soyez bon pour vous. Vous pouvez être imparfait, mais vous êtes tout ce que vous avez pour travailler. Le processus pour devenir qui vous serez commence d'abord par la totale acceptation de qui vous êtes.

- Examinez-vous. Questionnez tout. Ne prenez rien pour argent comptant. Ne croyez pas quelque chose parce que cela paraît sage et pieux ou parce qu'un saint homme l'a dit. Voyez par vous-même. Soumettez toutes les propositions au test réel de votre propre expérience et laissez le résultat vous guider vers la réalité. La méditation de la vision intérieure se développe à partir d'un besoin intérieur de s'éveiller à ce qui est réel et d'obtenir une vision libératrice dans la structure véritable de l'existence. La pratique entière dépend de ce désir d'être éveillé à la vérité. Sans lui, la pratique est superficielle.

- Regardez tous les problèmes comme des défis : considérez ce qui semble négatif comme un moyen d'apprendre et de grandir. Ne fuyez pas, ne vous condamnez pas, n'enterrez pas non plus votre fardeau dans un saint silence. Vous avez un problème, réjouissez-vous, plongez et observez.

- Ne cogitez pas. Vous n'avez pas besoin de tout calculer. La pensée discursive ne vous sortira pas du piège. Le mental est purifié naturellement par l'Attention, par l'attention pure, sans mot. Concepts et raisonnements sont simplement des entraves sur le chemin. Ne pensez pas. Voyez.

- Ne vous attardez pas sur les différences : des différences existent entre les gens, mais s'y attarder est dangereux. Cette attitude mène directement à l'égotisme. La pensée humaine ordinaire est pleine de cupidité, de jalousie et d'orgueil. Un homme en voyant un autre peut par exemple penser : « il est plus séduisant que moi ».

Et le résultat est aussitôt l'envie ou la honte. C'est une attitude malhabile, que nous adoptons constamment. Nous comparons notre apparence à celle des autres, nos succès, nos accomplissements, notre richesse, nos possessions, notre QI. Et tout cela mène au même endroit : désunion, barrières entre les êtres, et rancune.

Quelle posture adopter ?

La méditation ne signifie pas s'assoir sur un coussin dans la position du lotus. C'est une habileté mentale qui peut être pratiqué ou bon vous semble. Certaines postures vous aideront à apprendre la technique et à accélérer votre progrès et votre développement.

Les 3 buts d'une posture sont :

- Procurer une sensation stable dans le corps pour ne pas avoir à se préoccuper de fatigue musculaire ou de problème d'équilibre

- Favoriser l'immobilité physique qui est reflétée par l'immobilité mentale

- Avoir la possibilité de rester assis pendant une longue durée sans céder aux 3 ennemis principaux du méditant que sont : la douleur, la somnolence et la tension musculaire.

Le plus important reste de s'assoir avec le dos droit. Il est important de faire cela de manière détendu de façon à ce qu'il n'y ait pas de tensions musculaires pour garder le dos droit.

Le choix de la posture de méditation :

L'objectif est d'arriver à une posture dans laquelle vous puissiez rester assis pendant toute la séance, sans bouger du tout.

Si vous choisissez de vous assoir sur le sol à la manière asiatique traditionnelle, il vous faut un coussin pour rehausser votre colonne vertébrale. Il doit être ferme et d'au moins 8 cm d'épaisseur une fois compressé.

Il y a plusieurs façons de plier vos jambes :

1 : Demi-lotus : vos deux genoux touchent le sol. L'une des jambes y compris le pied repose à plat sur le mollet de l'autre jambe.

2 : Lotus complet : les deux genoux touchent le sol, et vos jambes se croisent à hauteur des mollets. Votre pied gauche repose sur la cuisse droite et votre pied droit sur la cuisse gauche. Les deux plantes de pied tournées vers le haut.

Dans toutes ces postures, vos deux mains sont posées en forme de coupe l'une sur l'autre, et elles reposent contre l'abdomen, les paumes tournées vers le haut. Les mains se situent juste sous le nombril avec la courbure des poignets appuyée sur la cuisse. Cette position des mains fournit un soutien ferme pour la partie supérieur du corps.

Choisissez la posture de méditation qui vous permette de rester le plus longtemps sans douleur et immobile. Les tendons s'assoupliront avec la pratique. Il se peut que vous ne puissiez pas vous assoir à cause de douleurs. Vous pouvez dans ce cas utilisez une chaise à la place. Il en faut une avec un siège plat, un dos droit et pas de bras. Placez vos jambes côte à côte, les pieds à plat sur le sol. Placez les deux mains contre l'abdomen, en forme de coupe, l'une sur l'autre. Vos yeux peuvent être clos ou ouverts.

Certaines personnes ont des difficultés avec ces différentes postures.

Comment assouplir ses jambes pour réussir la position du Lotus ou du demi-Lotus ?

Je tiens tout d'abord à dire que **la position du lotus ou du demi-lotus n'est pas indispensable**. Le but de la méditation est de pacifier le mental et pas de faire des prouesses gymnastiques avec ses jambes. Si vous pouvez méditer assis en position du lotus ou demi-lotus, c'est très bien mais si vous ne pouvez pas, c'est très bien également. Une chaise fera tout aussi bien l'affaire, l'important dans ce cas est de garder le dos bien droit.

L'assouplissement des jambes est comme la pacification du mental : un long et progressif processus. Il convient de faire cela petit à petit. En se comparant surtout qu'avec soi-même sans vouloir faire des prouesses sous peine de se blesser.

Tout d'abord, il est important de comprendre que pour effectuer le lotus ou le demi-lotus la rotation doit se faire au niveau des fesses et surtout pas au niveau des genoux. C'est donc à cet endroit qu'il va falloir assouplir son corps.

Voici quelques petits exercices pour cela:

Les images en dessous montrent les exercices que vous pouvez réaliser. Il convient de ne rien forcer donc faite bien les choses à votre rythme. Je vous recommande entre 5 et 10 minutes par jour. D'expérience, je vous recommande d'en faire peu mais régulièrement plutôt que de vouloir en faire beaucoup une fois et plus du tout ensuite.

La personne sur les photos est déjà très à l'aise donc ça à l'air simple. Il se peut que vous n'arriviez pas à écarter autant les jambes ou à toucher le sol. **Ce n'est pas grave, l'important s'est d'avancer à son rythme** et ne comparer ses progrès qu'avec soi-même petit à petit.

L'exercice en dessous à pour but d'assouplir les chevilles petit à petit :

Enfin ce dernier exercice est là pour aider les genoux pendant la posture :

b) La compassion

Les Bouddhistes et d'autres traditions parlent beaucoup de l'amour et de la compassion envers tous les êtres alors que dans notre culture cela est assez mal compris. On se demande bien comment avoir de la compassion pour celui qui nous a fait souffrir, qui a eu un comportement très dur envers nous ou d'autres personnes.

Je vais essayer d'expliquer comment cela fonctionne. Celui qu'on prend pour un bourreau est en même temps victime. Ce qui l'a amené à ce point, à ce comportement est tout un ensemble de causes et de conditions réunis, de conditionnements, de concepts et d'idées sur soi et les autres. Il ne voit pas ce qu'il fait. Apporter sa haine à cette personne ne nous sera d'aucune aide et n'apportera rien à celui qui a commis cela.

Il ne s'agit en aucun cas de minimiser ou d'excuser ses actes mais de souhaiter profondément à cette personne d'enfin voir ce qu'elle fait et de réaliser qu'**elle ne trouvera aucun bonheur, aucune réalisation en persévérant dans cette direction**.

Comme la réalité est parfois peu évidente, il avait été demandé au Dalaï-Lama ce qu'il ferait face à une personne armée menaçant la vie d'autrui. Il avait répondu je lui tirerais dans la jambe pour le neutraliser puis j'irai lui caresser la tête ensuite pour le réconforter. Chaque situation est différente mais cet exemple à le mérite d'éviter une escalade de violence.

Il faut parfois être armé d'une très grande patience avant que certaines personnes réalisent que ce qu'elles font est inapproprié.

En cultivant l'amour et la compassion, c'est soi même que l'on pacifie et en même temps à qui on souhaite d'être heureux. On ne peut pas dire qu'on soit très en paix quand on est remplit de grief à l'encontre d'une autre personne.

Comme pour tout ce que l'on fait, attention à ne pas avoir de grandes attentes et tomber dans le comble "je n'arrive pas à avoir de compassion" et d'en faire tout une histoire. Vous pouvez vous entrainer en ayant de la compassion pour un petit enfant puis avec un membre de votre famille ou un ami puis en élargissant petit à petit.

En souhaitant du bonheur aux autres, c'est en même temps à soi-même que l'on souhaite d'être heureux. Bruno Lallement parle d'un égoïsme intelligent. En souhaitant à une autre personne d'échouer, comment intégrer que le fait de réussir est naturelle et correspond à la réalité des choses.

Tout le monde peut vraiment se transformer, c'est important d'arriver à prendre les gens par le bon bout. Un peu comme la rose qui si on ne la prend pas correctement va nous piquer mais qui si on sait la prendre correctement peut alors nous faire bénéficier de toute sa beauté.

Quand on parle de l'ignorance, c'est à dire le fait d'attribuer à une personne son comportement comme étant immuable dans le temps alors que celui-ci est à l'origine du aux différents obscurcissements du mental qui est coupé de sa vraie nature et recouvert de nombreuses tendances. C'est en ôtant peu à peu les voiles que sa vraie nature peut se révéler.

Maintenant voyons comment pratiquer la compassion au quotidien ?

Le mot "compassion" évoque sans doute de nombreuses idées ou notion sur le sujet. Quand on parle d'amour altruiste ou de compassion, on a parfois l'idée qu'il s'agit d'être toujours gentil, de toujours sourire, de se laisser marcher sur les pieds sans rien dire.

J'étais moi-même dans cette croyance alors que la véritable compassion n'est pas ainsi. Il s'agit de vraiment souhaiter aux autres d'être heureux, de réussir ce qui leur tient à cœur et qui a de l'importance pour eux. Pour cela, ça veut dire parfois être également ferme.

Pour donner un exemple et illustrer cela, c'est comme une mère qui réprimanderait son enfant pour éviter qu'il ne se brûle par ignorance. Elle le fait parce qu'elle sait qu'en allant dans cette direction, c'est dangereux et donc elle ne veut pas que ça arrive. C'est la même chose avec une personne qui ressasse toujours la même histoire et qui n'avance pas tant qu'elle est collée là-dedans.

Mais cela n'est pas chargée de d'agressivité, de colère, c'est de la compassion pour que la personne avance dans la bonne direction et arrête de répéter les mêmes bêtises.

Parfois la même attitude ne sera pas du tout appropriée. Dans tout les cas, **l'intention est d'aider l'autre à avancer et de lui rendre service.** Cela ne lui plaira pas toujours forcément mais ce n'est pas grave. Ce n'est pas le but.

En souhaitant vraiment aux autres de réussir ce qu'ils entreprennent et d'être pleinement heureux, **cela légitime le bonheur pour tous, nous y compris**. Comment légitimer le bonheur en souhaitant aux autres d'échouer ou en se comparant en tant que supérieur ou inférieur.

Comme pour la méditation ou pour tout le reste si on a peu de mal à avoir de la compassion, à vraiment souhaiter du fond du cœur aux autres de réussir, on peut le faire graduellement en se focalisant sur une personne que l'on apprécie, puis une personne neutre et enfin une personne pour qui on n'a pas beaucoup d'estime au départ, etc.

Le mental peut réagir de la façon suivante : "Oui mais personne n'a rien fait pour moi, les autres ne m'ont jamais souhaité de bonheur donc je ne vois pas pourquoi j'irais leur en souhaiter." **Et c'est bien là le problème, personne ne fait le premier pas et personne n'est heureux au final**.

L'altruisme, c'est également prendre soin de soi. Car en étant stressé ou agité, on ne va pas rendre service à grands monde, bien au contraire. Alors qu'en ayant pacifié un minimum son état intérieur, on sera déjà plus en phase avec les autres pour comprendre ce qui se passe et voir la réalité telle qu'elle est au lieu de partir dans tout un ensemble de réactions.

On dit que la méditation est parfois une activité égoïste mais ce qui est égoïste s'est de ne pas prendre soin de soi et de sa propre situation, de ne pas faire d'efforts pour arrêter le mental qui tourne sans cesse à pleins régime. Je ne pense pas que vous ayez déjà vu une personne stressé venir en aide à une autre personne stressé. Tout comme un pessimiste ne pourra pas facilement venir en aide à un autre pessimiste, si ce n'est couler ensemble.

Après avoir médité un certains temps, on réalise que l'amour altruiste et la compassion sont notre état naturel à tous. On peut alors se demander pourquoi cela ne fonctionne-t-il pas ainsi au quotidien.

Notre mental de façon inné recouvre notre vrai nature par de nombreuses couches d'illusion. Ce que j'entends par le mental et les illusions, c'est la petite voie dans notre tête qui essaie de nous séduire pour nous emmener dans différentes directions. Parfois elle s'accompagne d'émotions et d'images mentales, c'est alors très difficile de lui résister. Le mental est basé sur notre survie et ce sont nos conditionnements qui remontent à la surface et se manifestent selon les circonstances du moment afin de nous protéger. Le cerveau reçoit des informations de nos 5 sens puis les interprètent selon sa base de données (notre vécu, nos nœuds, nos peurs, etc.)

Notre véritable nature est amour et compassion mais au fils du temps, cela va être recouvert par de nombreux concepts, de nombreuses idées sur soi, sur les autres. Sur ce qu'il est bien, pas bien, agréable désagréable, souhaite/ à éviter. C'est sur cette dualité que repose notre façon de fonctionner.

Quand les circonstances/la réalité sont conformes à ce qui est souhaitable, bien, nous voila emporter dans un doux tourbillon d'émotions positives, très agréable à vivre. A l'inverse, dès que les circonstances/la réalité devient ce qui n'est pas souhaitable/pas bien et nous voila emporter dans le négatif et dans la souffrance intérieure. Cette dualité s'est crée au fils du temps. En sortant de ce schéma et en prenant les choses comme elles sont, il n'y a plus de problèmes. Le bonheur devient inconditionnel, non dépendent de circonstances particulières.

En état ordinaire, avec cette dualité, le bonheur est dépendant de circonstances particulières. Comme c'est une construction mentale et non la réalité, ce qui est considéré comme souhaitable/bien sera différent pour chacun d'entres nous. Le problème avec cette façon de fonctionner, c'est qu'il faudrait qu'à chaque instant, toutes les circonstances soient réunies pour correspondre à ce qui est recherché par notre mental.

Hors, les phénomènes changent et se transforment donc ceci est d'avance voué à l'échec. Si je mets mon bonheur en les mains de ma réussite financière, c'est un bonheur conditionné à cette réussite, si cela réussi je suis heureux sinon je ne le suis pas. La réalité est que tout se transforme à chaque instant donc arriver à un certains points, cela peut disparaître. On ne peut rien figer avec certitudes.

En étant en accord avec la réalité des phénomènes et le fait que tout se transforme, que rien n'est immuable, on est en paix soi même. Plus besoin de courir après 10000 choses pour être plus heureux. Tout est déjà là.

Dans cet état, on est reconnecté avec sa vraie nature. L'autre est tel qu'il est, point final. Il n'y a rien à rajouter. C'est cette résistance à ce qui est qui va poser problème en nous faisant souffrir.

En réalisant la nature des phénomènes, on comprend que nous sommes reliés aux autres, que nous sommes qu'un élément parmi notre vaste univers. Un peu comme dans notre corps ou chaque cellule à son rôle à jouer pour le fonctionnement de l'ensemble du corps. Si une cellule ne participe plus à son rôle, cela va se faire au détriment de l'harmonie générale et cela favorisera la maladie.

L'ego nous fait croire à la séparation entre nous et les autres mais il n'y a rien de plus éloigné de la réalité que cela. Nous sommes comme une vague faisant partie de l'océan et qui se modifie au gré des nombreux éléments se présentant sur son chemin. La vague résulte de ses nombreux éléments et prend une forme particulière à un instant donné tout comme nous. Elle ne peut pas être séparé du reste de l'Océan et ne peut pas exister seule, c'est pourtant ce que l'on croit quand on fonctionne sur la base de l'ego.

Méditer sur la compassion ou l'amour altruiste ne consiste pas à créer quelque chose de particulier mais à se reconnecter à sa vraie nature. J'ai conscience que si vous méditez depuis seulement quelques jours ou quelques semaines, cela peu paraître un peu flou et abstrait mais avec le temps, les choses vont s'éclaircir. Néanmoins, il est tout à fait possible d'observer son état intérieur selon la situation et de se rendre compte de ce qui contribue à notre bonheur ou non. En cultivant, la jalousie, la colère, comment se sent-on ? En souhaitant le bonheur des autres, comment se sent-on ?

Comment procéder ?

Il est important d'arriver à avoir un minimum de calme intérieur car sinon il est bien difficile de méditer sur quoi que se soit. Les pensées nous entrainant dans toutes sortes de directions. Cela n'a pas non plus besoin d'être parfait mais un minimum de calme est nécessaire.

A ce moment là, on peut graduellement penser à un enfant ou une personne avec qui on a de l'affinité et lui souhaiter d'être heureux, de réunir les conditions pour être heureux et demeurer dans cet état. C'est facile de démarrer ainsi car il est plus facile d'avoir de la compassion pour un enfant ou une personne qui nous tient à cœur. Puis on peut ensuite élargir cela à d'autres personnes qui nous sont de moins en moins familières. Le plus difficile étant de souhaiter cela même à celui qui nous aurait causé du tort. De lui souhaiter de prendre conscience de ce qu'il fait et de se libérer de ses conditionnements et de sa vue rétrécie des choses.

C'est important de garder en tête que la méditation est un entrainement pour la vie de tous les jours donc vous pourrez ainsi pratiquer au quotidien. Il y aura sans doute toujours des gens pour vous irriter et cela est très bien au final. Cela permet d'apprendre. Observez à ce moment là ce que vous ressentez et comment vous êtes. Observez ce que vous ressentez quand vous arrivez à souhaiter à cette personne de se libérer de ses vues limitantes et d'être heureuse.

Vous aurez vite fais de comprendre ce qui est facteur de bonheur et de paix intérieure et ce qui est un facteur perturbateur pour la paix intérieure. Tout cela est un long chemin donc je vous souhaite de pouvoir le poursuivre et d'arriver réaliser tout cela.

c)Cultiver la gratitude au quotidien - une histoire d'étiquette :

La réalité est neutre, il n'y a rien de bien, de mal mais il y a simplement des phénomènes qui interagissent et se transforment en permanences. Notre façon de voir de voir les choses, nos croyances vont coller tout un tas d'étiquette sur ce qui peut-être considéré comme désirable ou non désirable, bien ou pas bien, etc.

Quand la réalité correspond avec "la bonne étiquette", c'est à dire celle qui correspond à nos attentes, tout va bien. Si cela change et ne correspond plus avec nos attentes (elles-mêmes changeants), alors tout ne va plus bien à ce moment-là.

La réalité est simplement telle qu'elle est, on ne peut changer que notre point de vue, notre façon de percevoir les choses.

Quand on était enfant et qu'on faisait 5 fautes dans une dictée, on nous faisait remarquer les 5 fautes, pas les 495 mots écrits sans fautes d'orthographes. On nous fait plus facilement remarqué tout ce qui n'est pas encore parfait, tout ce qu'il reste à corriger sans prendre la peine de voir par la même occasion tout le chemin déjà parcouru, tout ce qui a déjà acquis. Cela a des implications sur notre façon de voir ou de ne pas voir les choses telles qu'elles sont.

C'est l'histoire du verre à moitié vide ou à moitié pleins, la réalité est ultimement la même dans les 2 cas mais selon notre point de vue, les conséquences sur notre état d'esprit seront bien différentes. Observez simplement votre ressentie avec un le point de vue du verre à moitié plein puis ensuite avec celui du verre à moitié vide. La réalité est pourtant bien la même dans les deux cas.

Imaginez un marathonien, il vient de passer le panneau des 5 premiers kilomètres. Il peut se dire : "génial, j'ai déjà fais 5 km" ou bien il peut se dire "j'en ai encore 37 à parcourir" et là je vous laisse imaginer le petit discours intérieur qui risque de le traverser : "ca va être long, je ne vais pas y arriver, blablabla". Demandez vous bien dans quel cas il a le plus de chance d'arriver au bout de la course ?

Il ne s'agit pas de se raconter des histoires mais de voir le verre à moitié pleins et plus seulement le verre à moitié vide. Nous avons beaucoup de belles choses dans nos vies sans le voir pour à la place se focaliser sur ce que l'on n'a pas et être éternellement insatisfait.

Ca ne se voit pas beaucoup donc on a tendance à l'oublier un peu vite mais dans notre monde des centaines de millions de personnes vont vivre toutes leurs vies avec jamais plus de quelques euros dans leurs poches. Cela les empêchent-elles de sourire, d'avoir une famille ?

Comme le dit Bruno Lallement, nous qui avons tout pour bien peu d'efforts, nous sommes comme des enfants gâté jamais satisfait de rien.

Voici donc une nouvelle habitude à cultiver dans votre quotidien :

Si vous avez un toit, remerciez, ce n'est pas le cas de tout le monde.

Si vous avez de quoi manger au quotidien, remerciez, ce n'est pas le cas de tout le monde.

Si vous avez des amis, remerciez-les pour leurs présences au lieu de voir leurs défauts.

C'est plus agréable de voir les choses à partir de ce point de vue plutôt que de se répéter encore et encore tout ce qu'il reste à faire ou tout ce qu'on n'a pas.

Tout ceci est une question d'habitude. Donc quand vous vous voyez entrain de "ronchonner" intérieurement pour ceci ou cela. Voyez en même temps tout ce qu'il y a comme réussites dans votre vie. Vous avez peut-être une famille, des enfants, etc.

Cela ne sera peut-être pas très évident au départ mais de plus en plus facile ensuite par la force de l'habitude et de la répétition. Quand les choses sont très ancrées en nous, c'est parfois difficile de s'ouvrir à une nouvelle perspective donc allez-y progressivement.

d) De nouvelles habitudes pour de nouveaux résultats

Comme nous l'avons vue, selon les ingrédients que vous allez mettre dans votre vie, les résultats seront complètements différents. Le problème si l'on ne fait pas d'efforts particuliers, c'est que nos vieilles habitudes vont se répéter inlassablement. De cette façon, les mêmes schémas et les mêmes résultats vont se répéter dans nos vies.

En changeant ses habitudes, sa façon de penser, de parler, d'agir, on obtiendra alors des résultats différents fruits de ces nouvelles habitudes.

Comment mettre en place une nouvelle habitude :

Nous sommes faits d'habitudes qui se répètent. Plus une habitude aura été répété un nombre important de fois, plus elle sera facile à répéter comme celle-ci sera profondément ancré en nous et dans notre façon de fonctionner. Cependant au départ ce n'est pas toujours simple à mettre en place avec justement les anciennes habitudes, l'ancienne façon de faire qui va venir nous détourner. Voici les différentes étapes pour mettre une habitude en place.

Tout d'abord, être précis au niveau de l'horaire prévu et de la tâche à effectuer, **ceci pas dans un but de perfectionnisme** mais pour que les choses soit bien claires et que notre mental est le moins de subterfuges possible pour y échapper. Si ce n'est pas clair, on va facilement pouvoir se dérober selon les circonstances du moment en écoutant le mental qui va envoyer toute sorte de sensations ou d'images nous emmenant dans une autre direction.

Par exemple, cela peut-être 10 minutes de méditation après le réveil ou après le petit-déjeuner, l'important est que cela soit le plus précis possible. Ce qui n'empêche pas de faire des ajustements d'une semaine à l'autre en fonction de ce qui convient le mieux à chacun.

Ensuite soyez certains qu'une fois passé la période "lune de miel" des débuts et de la nouveauté, il y aura des moments par très agréables à vivre, car d'autres habitudes qui restent plus profondément ancrées en nous vous vouloir nous ramener dans ce qu'on faisaient au lieu de renforcer ce qu'on essaye de mettre en place.

Le début est toujours le plus délicat car on n'a encore aucun résultat particulier comme on est au début du développement de son habileté, de sa façon de faire et en même temps, c'est à ce moment là qu'on va rencontrer les plus fortes résistances internes. Au fur et à mesure que le temps passe, les obstacles vont s'amoindrir avec le temps et notre habileté va se développer. Ce qui n'empêchera pas d'avoir quelques retours en arrières et moment délicat mais cela sera moins fort et moins fréquent.

Il n'y a aucun exploit particulier à rechercher, **l'exploit sera la régularité**, dans le fait d'arriver à toujours faire un pas de plus, jour après jour. Sur la durée, cela entrainera des différences énormes entre une habitude favorable et une mauvaise habitude. Passé 10 minutes à ressasser ce qui ne va pas ou passer 10 minutes à méditer pour observer son état intérieur peut totalement changer sa vie du tout au tout.

Il se peut que malgré tout, vous ayez parfois des oublis, certaines journées, le ressenti étant trop fort et on y arrive pas. Ce n'est pas grave, chaque jour, les compteurs sont remis à zéro et tout est à refaire. Autant il n'y a pas de quoi s'extasier pour une journée bien réussi qu'il n'y a pas n'ont plus de quoi faire toute une histoire après une journée ratée. N'oubliez pas que l'exploit se situe sur la régularité à long-terme.

On peut vraiment rechercher n'importe quelle technique, mais celle-ci ne pourra être efficace qu'en étant profondément ancré en nous. La seule véritable technique et clé du succès pour développer n'importe quelle habileté comme celle d'être en paix : **c'est de ne jamais abandonner**.

Tôt ou tard, on sera pris dans le mental par des doutes, des peurs, ceux-ci ne sont que des hologrammes et pas la réalité. Les grands maîtres n'ont jamais douté dans leurs capacités de réalisation. Ceux qui ont douté ne sont pas là pour en parler comme ils ont doutés et abandonné. **Tout est vraiment possible**.

Chaque instant est précieux, donc vraiment réjouissez vous de chaque petit pas accomplit. Chaque petit pas apporte sa pierre à l'édifice de votre propre réalisation. Quelque soit le niveau ou vous pouvez vous retrouver, rappeler vous que **le secret de la réussite est de ne jamais abandonner**. Chaque journée qui passe qui n'a pas eu l'air d'être très palpitante ou spectaculaire vous a permis de développer votre habileté, encore et encore et ça c'est la plus belle des victoires. Celle sur soi-même.

Dans l'esprit de cet ebook, je n'ai rien de spectaculaire à vous proposer mais simplement de petites actions à mettre en place petit à petit de façon à ce que le changement soit durable et non pas spectaculaire sur le court-terme pour ensuite disparaître à moyen et à long-terme. Notre ego aime bien le spectaculaire, cela le valorise même si ce n'est pas forcément la façon la plus adéquate de faire.

Retrouver la liberté d'abord en ayant une quantité d'engagement raisonnable avec suffisamment de marge de manœuvre. Ce que j'entends par là, c'est que si vous avez par exemple un planning très chargé, très carré. Au moindre écart ou imprévu, cela sera le stress assuré car il y a de

grandes chances qu'un un moment où un autre, la réalité se déroule de façon différente du planning. En ayant une certaine marge de manœuvre, on s'évite les moments de tensions ou en tout cas on limite la probabilité que cela se déroule.

Cela est maintenant une chose importante mais que faire avec le temps qui reste. Être à sa place, ni plus ni moins sans suivre le chemin tout tracé par le mental grâce à la pleine conscience. Se libérer de trop d'engagements fait parti des nombreux ingrédients à réunir pour favoriser la pleine conscience et la paix intérieure. A chacun de trouver le degré qui lui convient, cela serait une erreur de vouloir créer des règles particulière alors que nous sommes tous différents avec chacun ses tendances, sa propre expérience, etc.

Développer une routine est de ma propre expérience utile pour se simplifier les choses. Au lieu de tergiverser sur ce qu'il convient de faire ou non. En se demandant s'il vaut mieux le faire maintenant ou plus tard, etc. On le fait simplement sans rien rajouter. On a souvent une mauvaise image de la routine, ce serait quelque chose d'ennuyeux. Ce qui est le cas en n'étant pas à sa place mais sinon la routine peut-être très plaisante en vivant son évolution dans différents domaine comme la méditation ou le domaine dans lequel vous souhaitez exceller pour apporter votre savoir-faire aux autres.

Tout cela n'est pas figé éternellement et permet de faire certains ajustements au fur et à mesure de son évolution. C'est même mieux d'y aller par petite touche sinon cela sera assez dur pour tenir.

On passe tous par des hauts et des bas, la différence se fera au moment de traverser les bas. C'est dans ses moments là que vous pourrez mesurer vos véritables progrès. Car quand tout va bien et que c'est facile, c'est utile mais on a peu de chance d'échouer. Ces moments sont également important pour renforcer son habileté et sa façon de faire dans un domaine.

Par exemple, prenons la méditation mais cela serait également valable pour tout autre domaine. Au début, il y a l'excitation de la nouveauté, c'est assez facile puis cela va peu à peu s'estomper. C'est dans ces moments là que les plus grands changements vont s'opérer en n'écoutant pas le mental pour faire sa pratique comme prévu. Une fois qu'on l'a fait, on se rend compte que ce n'était pas si dur que ça et qu'on a très bien fait de l'avoir réalisé. Il faut prendre l'habitude de ne pas prendre le mental pour la réalité et ne pas suivre cet épais brouillard de pensées et d'images mentales.

Maintenant, il est fort probable que vous vous faisiez prendre car au départ, on n'est pas très familiarisé avec tout cela. Ce n'est pas un problème, cela est juste le reflet de votre point actuel. Persévérez petit à petit et votre évolution vous permettra d'atteindre d'autres points.

L'importance de la régularité dans le temps :

En étant régulier la nouvelle habitude va devenir de plus en plus ancrée alors que la précédente va peu à peu perdre de sa force. Mais attention car perdre de sa force ne veut pas dire disparaître du jour au lendemain, cela a pris du temps pour devenir ancré dans notre mental et notre façon de fonctionner, il est donc naturel que cela prenne à nouveau pas mal de temps pour se désactiver. Ce qui implique surtout au début de passer de mauvais moment car des sensations, des émotions vont alors s'élever dans le champ de conscience pour tenter de nous convaincre. Comme

un ami qui nous aurait entrainés dans de mauvaises histoires et qui revient nous voir subtilement pour tenter de nous reprendre par la main.

Cela se manifeste de façon très subtile comme la petite voie dans notre tête qui tente de nous convaincre avec "allez juste une dernière fois", associé avec certaines images mentales qui apparaissent. C'est le point culminant auquel il est le plus facile de se faire attraper pour replonger et ne pas suivre sa nouvelle habitude. Sachez qu'à ce moment là, cela ne va durer dans le temps, cela ne sera pas éternelle, c'est juste un ressenti à ce moment là.

Si vous vous faites reprendre en ne pouvant pas résister, cela peut-être par exemple un méditant qui interrompt sa séance en ne pouvant résister à l'envie d'aller faire ceci ou cela. Cela a d'autant plus de chance d'arriver au début de la pratique.

Sachez que chaque jour, les compteurs sont remis à zéro donc n'en faites pas une histoire en alimentant le mental inutilement. Sachez qu'en persévérant, cela va fonctionner tôt ou tard sur le long-terme. Voila pourquoi il est essentiel de persévérer dans le temps sans jamais arrêter. Beaucoup de monde va douter et écouter ses doutes et ce qui fera la différence, c'est de continuer encore et encore.

Si votre objectif est d'être heureux et en paix, alors continuer encore et encore jusqu'à y arriver. Le mental va sans doute vouloir vous influencer avec tout une série de "oui mais..." A chaque fois, il ne s'agit que du mental qui est axé sur notre survie et non pas notre épanouissement donc peut-on vraiment réunir les conditions de son bonheur ainsi. Je vous laisse le soin de vous interroger sur cette question.

Il n'y a jamais rien de bon ou de mauvais au fil de votre progression, tout cela est à nouveau une appréciation de notre mental qui va se comparer avec certaines idées et attentes. S'il n'y a plus de comparaison, il n'y a alors plus de problème et on avance chacun à son propre rythme, ni plus ni moins. Pour éviter pour cela, il est important de développer sa vigilance.

e) Être toujours vigilant

Il est important de développer en soi la notion de vigilance, cela signifie la faculté à observer comme un témoin extérieur tout ce qui pourrait s'élever en nous. C'est l'absence de cette vigilance qui nous ramène encore et encore dans les mêmes schémas et les mêmes façons de faire.

La vigilance permet de "voir" et donc d'identifier notre façon de fonctionner. C'est à partir de cela qu'on peut envisager différentes solutions.

Beaucoup de nos états sont comme des vagues qui ondulent à la surface de notre mental. On se sent parfois très bien, d'autres fois pas bien du tout. Tant que l'on n'a pas remarqué la vague, on se laisse emporter par elle.

La vigilance consiste à faire les choses en pleine conscience au lieu de se laisser aller à ses propres tendances de façon automatique. Si vous ressentez une colère et que vous vous laissez entrainer, faite-le en pleine conscience pour voir dans quoi cela vous entraine.

Que faire face à une forte émotion, un fort ressenti ?

La plus grande difficulté est de rester calme en position d'observateur, en se laissant traverser sans rien rajouté. Bruno Lallement parle du positionnement du berger. Parfois les moutons mangent, parfois ils courent, parfois il dort et à chaque fois le berger ne fait qu'observer. Il n'intervient pas pour changer les choses et ses états de fait.

Nous allons très facilement nous identifier à notre ressenti et ainsi alimenter en rajoutant quelques couches comme le berger qui irait au milieu des moutons pour essayer de les faire se comporter d'une façon différente.

En étant observateur, on peut voir comment tout cela se construit et se déconstruit facilement. Notre mental et toutes ses ressenties sont des réflexes liés à notre survie et donc totalement inapproprié pour nous apporter un quelconque bonheur. A travers le temps, le mental s'est raffiné en étant en mesure de développer des concepts de plus en plus élaboré et détaillé mais cela reste encore et toujours des concepts et non pas la réalité.

Le mental va très facilement nous faire confondre plaisir et bonheur. Le plaisir naît d'un ensemble de condition réunit mais ces conditions sont changeantes, le plaisir ne peut donc pas durer dans le temps. Celui-ci eut amené simplement une paix temporaire mais pas plus. Pourtant nous allons sans cesse chercher à combler ses désirs, ce qui revient à une course sans fin.

Le désir engendre l'espoir, qui lui engendre la crainte et la peur de ne pas voir se désir se réaliser. Ses craintes engendrant de nouveaux désirs, etc. C'est un cercle sans fin. La seule façon de sortir de se cercle est de mettre un pied à l'extérieur.

Tout change, tout se transforme à chaque instant mais notre ignorance nous pousse à croire que la satisfaction de telle ou telle désir sera alors imparable pour nous apporter le bonheur. Cela revient à prendre les éléments constamment changeant pour fixe. Pour que cela soit possible, il faudrait que rien ne change, que notre désir soit identique et que l'objet de notre désir ne se transforme aucunement en restant fixe. Ce qui est impossible et cause notre mal-être.

En méditant, on devient cette observateur en ne partant pas dans tous les sens au gré de notre mental. Dans la vie quotidienne, nous avons très peu de présence en partant constamment dans de nombreuses directions au gré des ressenties et des schémas cognitifs. La méditation apporte cet état de présence afin de ne plus se laisser replonger dans ses états.

Dans les moments ou le ressentie est vraiment très fort, le monde dans notre perception n'est plus le monde et s'est beaucoup transformé alors que pourtant il n'en est rien. On en est persuadé en le ressentant ainsi mais cela ne correspond pas à la réalité. Ce sont comme des cycles ou le monde deviendrait merveilleux ou totalement désagréable en fonction de nos sensations et non plus en temps qu'observateur. Les personnes qui prennent des substances ne voient plus le monde de la même façon en fonction d'un ressenti différent lié à la substance. La réalité est pourtant toujours la même, le changement ne s'est produit que dans leur mental. C'est la même chose lorsque nous sommes aux prises avec notre état intérieur en étant persuadés qu'il s'agit de la réalité.

Vous pouvez le comprendre sur le plan intellectuel mais cela en reste qu'un concept tant que vous ne le vivez pas ainsi. En ne vous laissant pas entrainer pas votre ressenti et en étant assez ferme, vous pourrez petit à petit vous en rendre compte par vous-même et l'intégrer dans votre vie. Maintenant passons à un piège très courant dans lequel il est facile de tomber.

f) Attention au piège des attentes

J'aimerais partager avec vous un piège subtil dans lequel il est facile de succomber. C'est celui des attentes. Que ce soit en méditation où dans n'importe quel domaine, le fait d'avoir de grandes attentes, de placer la barre très haute va rendre la situation plus compliqué. Car alors le revers de la médaille de ses attentes sera la déception dès que la réalité ne sera pas conforme à celles-ci. Ce qui a d'autant plus de chance d'arriver lorsque la barre aura été placée très haute. Pour que cela n'arrive pas, il faudrait les circonstances soient conformes en tous points avec ses attentes. La réalité est trop complexe pour pouvoir être maitrisé ainsi.

C'est bien de définir clairement ce que l'on veut mais sans être « collé » à cela car la réalité est changeante et tout est possible, tout peut arriver. **C'est l'attachement au résultat de cet objectif qui va créer la souffrance. S'il n'y pas d'attachement, il n'y a pas de problème**.

Une personne débutante en méditation et qui a de grandes attentes sera forcément déçu après quelques semaines de pratique. **Sans attente, pas de déception, pas de problème**. Simplement le plaisir de pratiquer et d'apprendre. L'attente va générer de la peur et de l'angoisse si celle-ci ne se réalise pas. Sans elles, il n'y a plus de résistance à la réalité telle qu'elle est. On peut alors apprendre à son rythme.

En ayant une idée trop précise de ce qui devrait se passer, on sera à coup sur déçu dès que la réalité en ira autrement et ne se conformera pas à ces idées. En pratiquant de manière régulière, que ce soit la méditation où toute autre chose, cela s'enracine naturellement sans qu'il y ait besoin de rajouter quoique ce soit et les choses avancent à leur rythme naturel sans que rien ne soit forcé.

Cela revient à la notion de l'ego qui veut saisir les choses, qui veut que les choses soient conformes à ses désirs, à sa propre représentation. C'est pourtant de là que vient le problème. Quand je suis seul, je voudrais être avec quelqu'un, quand je suis avec quelqu'un je voudrais être seul, etc. C'est cette résistance à ce qui est qui est la source des problèmes et qui empêchent de voir les choses telles qu'elles sont en se racontant pleins d'histoires.

Se transformer en méditant où accomplir n'importe quel objectif implique de réunir un grand nombre d'ingrédients (à la fois intérieurs et extérieurs) qui tous mis ensemble permettent à cela de s'actualiser et d'exister dans la réalité. Parfois certains ingrédients nous échappent, ce n'est pas grave si on n'en fait pas un problème et qu'on n'a pas d'attentes. On apprend simplement de la situation.

Les choses peuvent aller très vite ou pas du tout sans que l'on comprenne pourquoi. C'est le problème avec un objectif figé qui ne peut pas intégrer tous les paramètres et les obstacles qui vont se trouver sur notre route. En méditation par exemple, il y a aura des jours où tout sera assez facile sans qu'il n'y ait de raisons à cela et d'autres jours où même en étant bien préparé, on sera pourtant

aux prises avec des émotions. Ce sont les mystères de la nature. Dans tout les cas, la pratique aura permis d'apprendre et de renforcer sa connaissance de soi et de ses tendances.

Parfois il se peut qu'on soit très près de son but mais qu'il manque un ingrédient, une condition à réunir, qui nous échappe pour le moment. C'est important d'être bon pour soit à ce moment et de voir tout ce qui a malgré tout été accomplie et non pas seulement voir ce seul ingrédient qu'il manque et qui nous échappe pour le moment. Ce serait bien dommage d'arrêter si prêt du but alors que tant de choses ont déjà été accomplis.

Sans attente, on prend la réalité telle qu'elle est, il n'y a plus de bonnes ou de mauvaises surprises, simplement de nouvelles informations dont on peut tenir compte pour avancer et éventuellement faire différemment la prochaine fois. A méditer !

h) Mettre de la simplicité dans sa vie

Les choses sont très simple et se déroule en trois temps :

-Avoir une vue clair de la situation

- Diagnostiquer ce qu'il convient de faire

- Appliquer le remède où la solution

C'est ensuite que notre ego entre en jeu pour nous couper de la simplicité. L'ego veut faire des prouesses, être le meilleur. C'est très important de faire le ménage pour aller à l'essentiel. Comme dans une vieille maison, il faut savoir faire le tri pour ne garder que l'essentiel. C'est là même chose avec notre esprit en essayant de le débarrasser de tous ce qui est inutile. C'est très facile à comprendre sur le plan intellectuel. Pour le vivre, c'est une aventure de tous les jours ;) Notre esprit est très compliqué.

« *La simplicité est la chose la plus difficile à réaliser* » Maître Deshimaru

Pour illustrer tout cela, voici l'article de Léo Babauta « une vie simple » que je trouve excellent pour le partager avec vous. C'est une belle illustration du bonheur, **c'est nous qui nous compliquons la tâche encore et encore au lieu d'aller vers plus de simplicité. La simplicité c'est pour aller à l'essentiel.** En courant dans tous les sens c'est la meilleure façon de se perdre en route. Le bonheur est un état, une façon de vivre les choses en toute simplicité.

Remerciements :

Bravo pour avoir lu cet e-book jusqu'au bout en espérant qu'il vous soit utile dans votre route vers le bonheur. Je remercie au passage tous ceux qui m'ont permis d'apprendre et de grandir en m'inspirant de leurs vécus.

N'hésitez pas à partager cet ouvrage si vous pensez qu'il peut être utile à d'autres personnes. Bonne route et heureux accomplissement !