

***Transformez votre vie  
en méditant !***



*Jonathan Rigottier*

**TRANSFORMEZ  
VOTRE VIE  
EN MEDITANT !**

*Jonathan Rigottier*

*Jonathan Rigottier*

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

© 2012 - Tous droits réservés

*Merci du fond du cœur pour la confiance que vous me faites en ayant acheté ce livre. J'espère sincèrement qu'il vous sera utile.*

*Vous pouvez entrer en contact avec moi sur mon blog :  
[www.mediter-pour-etre-heureux.com](http://www.mediter-pour-etre-heureux.com)  
Où directement par e-mail :*

[jonathanrigottier@msn.com](mailto:jonathanrigottier@msn.com)

*Vous pouvez également vous inscrire à ma newsletter pour recevoir mes derniers articles et être tenu au courant de mon actualité. Pour cela, remplissez le petit formulaire vous donnant accès à une vidéo offerte.*

*Maintenant, je vous souhaite une bonne lecture !*

# Table des matières

**Qui suis-je ? 6**

**1. Où en êtes-vous dans votre vie ? 8**

Comment fonctionnons-nous au quotidien ? 9

La loi du Karma s'applique à tous 13

**2. Le but : retrouver la liberté 15**

Voir plus clairement les choses 16

Sortir de l'ignorance 19

**3. Le chemin pour transformer sa vie 31**

La méditation 32

La compassion 44

Cultiver la gratitude au quotidien 52

De nouvelles habitudes 55

Être toujours vigilant 62

Attention au piège des attentes 66

Mettre de la simplicité dans sa vie 69

**Remerciements 71**

## Qui suis-je ?

Je m'appelle Jonathan RIGOTTIER. Vous me connaissez peut-être au travers de mon blog [www.mediter-pour-etre-heureux.com](http://www.mediter-pour-etre-heureux.com) dans lequel je partage des conseils avec mes lecteurs dans le domaine de la méditation et du développement personnel. Nous avons tous d'immenses possibilités. C'est un grand gâchis à la fois pour soi et pour les autres que de ne pas utiliser ses capacités ; je souhaite donc, vous permettre de remédier à cette situation.

Pour me présenter brièvement, je suis né et j'ai grandi en Bourgogne jusqu'à l'âge de 18 ans, avant de faire des études d'économie et de vivre dans plusieurs pays (Irlande, Espagne et Japon). Les nombreuses rencontres dans ces différentes cultures ont aiguisé ma curiosité sur le sens de la vie. J'ai, pendant longtemps, lu des ouvrages de philosophie et de psychologie 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 des solutions aux problèmes. Puis de fil en aiguille, j'ai découvert et appliqué la méthode de

Bruno LALLEMENT "Ressource et Actualisation", qui m'a permis de découvrir tout ce que je recherchais.

Depuis décembre 2010, je pratique quotidiennement deux 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 personnel.

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 par la suite, 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 clair et de ne plus se perdre dans l'une des nombreuses voies sans issue.

## 1

# **Diagnostic de la situation : Où en êtes-vous dans votre vie ?**

Commençons par un état des lieux de la situation. Si vous lisez ce livre, c'est sans doute que vous vous interrogez sur certains aspects de votre vie, comme j'ai pu moi-même le faire par le passé. On se pose des questions du genre : "Pourquoi la vie est-elle parfois si compliquée ? Pourquoi je n'arrive pas à être plus heureux dans mon existence ?" Commençons par le commencement, et voyons comment nous fonctionnons et comment tout se déroule. Vous verrez que les choses sont plus simples qu'elles en ont l'air, une fois que l'on a découvert le "truc".



## ***Comment fonctionnons-nous au quotidien ?***

À notre naissance, nous arrivons dans ce monde sans repères. Tout est nouveau pour nous à chaque instant. Nous sommes comme un disque vierge sur lequel peu de données sont inscrites. Nous sommes alors perdus et nous nous demandons comment tout cela fonctionne.

C'est à ce moment-là que notre environnement, nos guides (principalement nos parents) nous permettent de comprendre comment tout 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, nous l'appliquons de façon automatique sans même nous en rendre compte.

Le simple fait de marcher tout en maintenant son l'équilibre est assez complexe. Il faut coordonner de nombreux muscles et de nombreux mouvements pour ne pas chuter. À chaque essai, le cerveau enregistre ce qui se passe et crée de nouvelles connexions. Une fois la bonne façon de faire trouvée, 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 et instinctif. On n'aura, alors, plus à s'en soucier, cela se fera tout seul.

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

L'écart de maîtrise d'une activité entre deux personnes dépend principalement du nombre de répétitions que chacune aura effectuées, 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 complexes, avec une facilité naturelle. Le natif l'aura pratiquée tellement plus de fois, que cela s'avèrera très facile, voir instinctif, sans même qu'il ait besoin d'y réfléchir. Pour l'autre personne qui apprend, elle va devoir réfléchir avant de construire et formuler sa phrase afin de se faire comprendre.

C'est le même écart de niveau, entre un sportif amateur, qui s'entraîne une heure par semaine et un professionnel qui s'entraîne tous les jours à temps plein. Le professionnel sera capable de techniques très complexes, de façon assez naturelle alors que pour l'amateur, même des choses simples ne seront pas si évidentes.

Voilà comment se crée en nous de nombreux

automatismes. À force de répétition, à force de faire ou d'entendre quelque chose, le cerveau l'intègre sans se poser plus de questions.

Quand on réalise comment fonctionne notre cerveau, le pouvoir de notre inconscient, on comprend très bien pourquoi une personne qui fume depuis plusieurs décennies a autant de mal à arrêter. Ce que j'entends par inconscient, c'est justement tous ces automatismes qu'on fait instinctivement, sans s'en rendre compte. Essayez simplement de changer une habitude profondément ancrée en vous, et vous verrez comment votre mental va vous ramener, assez vite, dans la voie déjà tracée, comme un GPS ramènerait la voiture sur la route qui était programmée dès qu'elle s'en écarterait un peu. Maintenant, vous pouvez très bien comprendre combien il est difficile de perdre ses vieilles habitudes au profit de nouvelles.

C'est de cette façon que se créent toutes sortes de schémas et de représentations mentales. Si par exemple, on vous a répété 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 reposée sur le sujet, le doute va revenir au pas de charge et vous ramènera dans la même croyance. C'est programmé !

## **Une dimension particulière dans ce processus**

Plus une émotion sera intense, et plus les connexions (la gravure sur le disque) seront importantes. On peut voir l'émotion comme un amplificateur de

schéma, que ce soit en positif (agréable) ou en négatif (désagréable).

Si dans le passé, une situation a été mal vécue avec beaucoup de charges négatives telles que la colère ou la peur, celle-ci sera alors ancrée en nous et c'est ce qui va remonter à la surface quand une situation similaire se représentera. Tous ces processus sont inconscients et ne se manifestent que dans une situation identique. C'est enregistré quelque part et prêt à refaire surface, le cas échéant.

Ce processus est très utile pour mémoriser quelque chose. Si vous êtes concentré et appliqué sur ce que vous faites, en le vivant pleinement, vous le mémoriserez bien mieux que si vous êtes "froid", c'est à dire à moitié concentré, pas en forme et les pensées ailleurs.

Tout ceci, bien que l'on ne s'en rende pas immédiatement compte, a des conséquences sur notre vie. Je vais vous expliquer comment, en vous parlant de la loi du Karma.

## *La loi du Karma s'applique à tous*

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 ou faisons a son lot de conséquences sur notre vie. C'est ainsi qu'avec cette loi combinée à 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 "ces 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 y apporter, y mettre jusqu'à maintenant. Un peu comme une recette de cuisine qui aurait un goût, un aspect différent en fonction des ingrédients et la cuisson. Dans la vie les résultats seront très différents selon ce que l'on va penser, dire ou faire.

En ayant une vie résultant en partie de nos différents conditionnements, nous ne pouvons pas dire que nous sommes très libres. 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 ressentis, des images

mentales vous ramènent vite dans le chemin tracé. On appelle ça le doute. Vous êtes déchiré entre deux parties de vous et sans une véritable aspiration, je vous laisse deviner laquelle des deux forces prendra le dessus. Ne sous-estimez jamais la force de l'inconscient et des conditionnements. Voici un ordre d'idées du rapport de force selon les scientifiques :

- Le conscient traite 2000 d'informations/secondes.
- L'inconscient traite 4 milliards d'informations/secs.
- Le conscient représente 17% du cerveau.
- L'inconscient représente 83% du cerveau.
- Au niveau du contrôle/perception/comportement, l'inconscient gagne haut la main avec 96 à 98%.

Maintenant, rien n'est figé en nous et tout se transforme à chaque instant. Cela veut dire que peu à peu, on peut modifier la structure de ce qui est enregistré pour vivre autrement.

À présent, je veux vous montrer la voie pour retrouver la liberté, être à votre place et avoir la vie que vous souhaitez. Mais pour pouvoir se libérer de quelque chose, il faudrait déjà que l'on arrive à le "voir", sinon comment faire ? Tant que l'on ne voit pas l'origine du problème, comment alors mettre en place un plan pour remédier à la situation ?

C'est là que la méditation entre en scène.

## 2

### **Le but : retrouver la liberté et agir en pleine conscience**

Dans cette partie, je veux vous montrer, étape par étape, le but à atteindre. Cela consiste à prendre l'habitude de toujours voir ce qui se passe, de comprendre et de développer l'habileté à rester connecté avec ce qui est, et ne plus être enfermé dans différents concepts et idées sur soi, sur les autres ou sur le monde, etc. Car en agissant ainsi, votre vie se déroule par défaut en fonction de vos propres conditionnements et de ce qui est enregistré.

*"Qui sème une pensée, récolte une action ; qui sème une action récolte une habitude ; qui sème une habitude, récolte un caractère ; qui sème un caractère, récolte un destin."* Stephen R. COVEY.

## ***Voir plus clairement les choses pour sortir des concepts et des idées reçues***

La méditation est un entraînement 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 bol est associé au petit-déjeuner, mais il peut avoir d'autres fonctions. Il peut servir de presse papier, de récipients pour toutes sortes d'ingrédients, d'objet de décoration, etc. C'est le processus de conditionnement qui donne aux choses, telle ou telle étiquette et les fige dans cela.

Nous faisons exactement pareil avec nous-mêmes et les autres, en leur attribuant certaines caractéristiques et en les enfermant dedans. Un tel est timide, un tel est courageux, un tel est ennuyeux, un tel est très riche, etc. Ces concepts sont comme des étiquettes collées sur nous et sur les autres que nous prenons pour la réalité sans que cela soit le cas. Chacun d'entre nous est composé d'un ensemble d'atomes et de cellules en interdépendance qui se transforment en permanence. Vous avez, par exemple, plusieurs fois changé de corps depuis votre naissance.



Certaines cellules disparaissent et d'autres apparaissent, cela change en permanence, rien n'est figé.

Les étiquettes et les concepts sont des raccourcis de notre cerveau pour nous simplifier les choses. C'est très utile pour communiquer et avancer sur un projet. Le danger est de prendre ces concepts pour ce qu'ils ne sont pas en oubliant que ce ne sont que des étiquettes et en aucune façon la réalité. Aucun objet n'a de 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 soi est une construction de l'esprit et non pas la réalité telle qu'on le croit. Cela demande un certain temps pour le réaliser, mais c'est extrêmement libérateur de pouvoir comprendre que toutes nos croyances, toutes les barrières que l'on s'impose en étant persuadé de leur réalité, ne sont en fait, que des illusions. Le fait que tout change est en même temps une énorme chance qui nous offre de nombreuses nouvelles possibilités.

Si tout était figé et immuable alors oui, nos croyances seraient justes, mais ce n'est pas le cas. Tous les phénomènes résultent d'un ensemble de causes et de conditions. Ce qu'on appelle "phénomène" peut-être nous-mêmes, un objet ou un élément de la nature. Ce que vous êtes aujourd'hui est le produit d'un ensemble de causes et de conditions, de ce que vous avez mis dans votre vie. **Ce n'est ni bien ni mal, c'est simplement le résultat du mélange d'ingrédients qui ont été réunis. Si vous aviez mis autre chose dans votre vie, elle serait différente. À nouveau, ce n'est ni bien, ni mal.**

Je ne sais pas si vous réalisez ce que cela implique. **C'est que tout devient possible en réunissant les différents ingrédients (les différentes causes et conditions), pour que ce que l'on veut voir se réaliser puisse se concrétiser dans la réalité.** Les seules limites sont celles inventées par notre mental et nos conditionnements qui ne sont pourtant que des illusions et ne reposent sur aucune base valide. Il n'y a pas deux personnes qui ont exactement les mêmes croyances, exactement la même vision de la vie, c'est donc une construction de notre esprit et en aucun cas la réalité. Si c'était la pure vérité, alors on devrait tous voir la même chose, mais ce n'est absolument pas le cas.

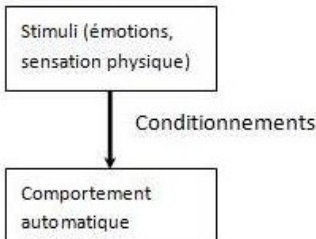
À présent, fini les petites histoires que l'on se raconte à longueur de journée. On peut se détendre !

## ***Sortir de l'ignorance pour retrouver le moment présent***

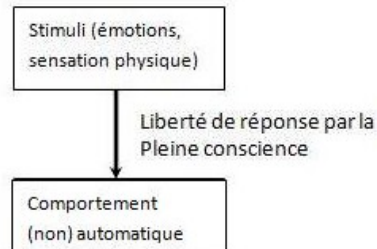
En parlant d'ignorance, il ne s'agit pas d'acquérir un savoir intellectuel quelconque, mais de prendre conscience de ce que nous faisons et des conséquences que cela entraîne pour nous et pour les autres. Cela revient à agir ou pas, de façon consciente. Ce qui ressemble à ce que nous faisons quand nous prenons le temps de mûrir une nouvelle décision. Nous fonctionnons par habitude, par ce qui est connu, sans mesurer vraiment l'impact et les conséquences dans cette façon de faire. Sortir de l'ignorance signifie agir en pleine conscience, et plus par habitude, dépendamment de ses croyances, de son environnement ou de son entourage.

Nous avons en nous la capacité de conscience, de voir ce qui se produit, et nous avons la liberté de prendre la décision que nous voulons. C'est ce qui nous différencie des animaux, alors qu'ils sont totalement identifiés à leurs ressentis et ne peuvent pas y échapper. Notre liberté humaine se situe précisément là. Face à un stimulus, nous avons la capacité de voir et d'agir en pleine conscience.

Chez l'animal :



Chez l'homme :



Notre conscience est comme un miroir qui va changer selon ce qui va se présenter dans notre champ de conscience. Si vous mettez une personne face à un miroir, vous ne pourrez que voir le reflet de cette personne-là ; si vous mettez un objet, vous verrez le reflet de l'objet en question, et pas un autre.

Ce qui se passe, c'est qu'au lieu de regarder les choses telles qu'elles sont, telles que le miroir les reflète et simplement observer sans rien toucher, notre mental va réagir en fonction des pensées et des émotions, le miroir va alors déformer les choses. Ce processus cognitif est automatisé en nous, c'est là que l'on perd la pleine conscience et que l'on retourne dans les automatismes. Cela demande de l'entraînement pour se familiariser avec tout cela.

On ne s'en rend pas compte, on ne voit pas le processus et on est persuadé de percevoir les choses telles qu'elles sont réellement. Pour vous en convaincre, vous pouvez montrer un même objet à plusieurs personnes. Aucune d'elles ne le percevra exactement de la même façon, c'est donc qu'il y a transformation dans la représentation de l'objet quelque part, sinon les deux personnes devraient voir exactement la même chose, si

rien n'était transformé ou interprété. Certaines personnes vont s'attacher à une partie en particulier, à certains détails alors d'autres vont décrire où focaliser leur attention sur une autre partie, etc. C'est toujours biaisé.

Nos pensées et émotions vont s'élever devant ce miroir, pour ne voir qu'une partie de la réalité, sans le reste. **La pratique de la méditation et de la concentration aura pour but, de voir 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 imaginant le futur avec anxiété ou bien en anticipant de meilleurs moments, cela crée des attentes, et des écarts entre la réalité telle quelle est et comment nous la percevons. Plus ces écarts ou ces attentes seront importants, plus le retour à la réalité sera difficile à vivre. C'est à ce moment-là que la souffrance se manifeste.

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

L'entraînement, la méditation consistera donc à prendre du recul sur tous ces états intérieurs, et les voir tels qu'ils sont. C'est à dire des flux en constant changement. Cela monte, puis faute d'être alimenté, la

pensée disparaît alors aussi vite qu'elle est venue. Notre erreur à tous est de prendre cette pensée pour ce qu'elle n'est pas, c'est-à-dire nous. Cela demande du temps pour être étudié sous tous les angles et pour le réaliser par soi-même.

Une fois cette étape franchie, on vit alors plus dans le moment présent, dans la seule réalité qui existe. On a l'habitude de beaucoup réfléchir, d'analyser et de se poser des questions sur un peu tout et n'importe quoi et 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 ces 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 définit, repose sur de nombreux raisonnements, beaucoup de cogitation. **La véritable intelligence est l'absence de pensées, l'absence de réactions à ses conditionnements.**

Lorsqu'une situation ou des circonstances particulières se présentent dans notre vie, tout un tas d'idées surgissent : je dois faire ceci, je dois faire cela, etc. En prenant le temps d'observer par soi-même, quasiment rien de tout cela 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 amènent toujours de nouvelles

questions qui en amèneront à leur tour d'autres et ainsi de suite. Cette façon de procéder est sans fin.

Je ne dis pas non plus qu'il ne faut jamais penser, ne jamais utiliser le raisonnement, mais simplement ne pas l'utiliser plus que nécessaire. Quand c'est le moment d'écrire, de planifier un projet, alors c'est très utile de raisonner pour prendre une décision, mais en quoi cela le serait-il quand on se promène dans un parc, quand on est assis dans le train ou quand on fait la vaisselle. Cela coupe de la réalité, du moment présent, de façon inutile et alimente les conditionnements. Pourquoi perdre sa liberté, sa paix intérieure alors que cela n'est pas nécessaire ?

## **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. C'est ce ruban sans fin, en perpétuel changement, qui rend la vie belle, car justement tout change. Si rien ne changeait, rien ne serait possible, mais la beauté de notre monde est telle, qu'il n'en est pas ainsi.

L'ego qui est construit sur la base de nos conditionnements et de nos préjugés navigue au milieu des milliards de phénomènes en perpétuelle transformation, certains étant souhaitable, agréable, bons et d'autres à éviter, désagréable, mauvais. Cette dualité

est à la racine de notre souffrance en voulant figer certains aspects de la vie. J'y reviendrai plus en détail par la suite.

C'est un exercice vraiment peu habituel que de simplement observer, sans saisir. Qu'est ce que cela signifie ? Vous vous baladez et vous voyez une belle fleur dans la nature. Au lieu de savourer cet instant, l'ego va vouloir s'approprier cette fleur en la cueillant, pour pouvoir la garder sans se soucier de la plante. Un autre exemple, vous passez un bon moment avec des amis, au lieu d'apprécier ce moment pour ce qu'il est, l'ego va s'attacher à reproduire ce moment. À l'inverse, vous rencontrez une personne que vous n'appréciez pas, l'ego va vouloir soit fuir, soit attaquer. Ultimement tout cela est neutre, c'est nos vues et nos constructions intérieures qui créent tout cela.

Sachez que vous avez toujours avec vous, où que vous soyez, ce ruban de l'instant présent qui est là, disponible. Plus besoin de cogiter, 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 ce 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 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 d'instant en instant.



## **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 entraînement au même titre que prendre une leçon d'anglais tous les jours, renforcera, petit à petit, votre niveau.

Même si le mental se perd 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, mais bien souvent le mental va « rappliquer ».

Vous vous dites peut-être : "Mais ça ne peut pas être aussi simple ! Cela se saurait si c'était aussi facile." et vous voilà, repartis 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, coupés des perturbations du quotidien dans un cadre tranquille, vous avez sans doute ressenti cet état paisible, où l'on apprécie les choses telles qu'elles sont et où l'on se sent alors en paix.

En état de paix intérieure, nous ne sommes alors plus perdus 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, 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 reconcentrer dans l'instant présent, dans ce que je vois, dans ce que je fais.

Mesurer son avancement spirituel est très simple, observez quelle quantité de pensées vous produisez 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 cela dit, c'est normal au départ d'avoir énormément de pensées 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 façon d'être. 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'entraîner tous les jours, même si c'est assez peu au début, de façon à ce que cela soit bien régulier. Comme expliqué au début du livre, plus quelque chose aura été répété, plus cela sera facile, car les connexions dans notre cerveau seront alors de plus en plus fortes. 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 à faire face à de nombreuses situations. 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 afin de 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 certainement régulièrement avoir quand quelque chose de très fort s'élèvera en lui, mais ça sera de moins en moins fréquent et chaque "accident" sera une occasion de renforcer sa connaissance.

C'est comme cela que j'affine ma pratique, jour après jour, en "voyant" des choses qui m'échappaient avant. Beaucoup de choses m'échappent encore et me restent à apprendre même si en même temps, je peux voir tout le chemin déjà parcouru.

Le réflexe naturel naît du conditionnement donc cela prend un certain temps pour observer et voir les choses telles qu'elles sont. Toutes ces 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 que l'on fait tant d'efforts inutiles.

Notre inconscient est un excellent outil pour nous faciliter la vie dans nos activités quotidiennes 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 créent des concepts comme s'il s'agissait de la pure vérité.

## **Que reste-t-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 suis nul en maths ; je suis bon en ceci ou cela. C'est cette image qui est chimère. Ce que nous sommes tous, nous sommes des êtres humains en perpétuelle transformation. À chaque instant, certaines de nos cellules meurent, d'autres naissent, se régénèrent. 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 prédéfinie de soi comme par exemple « je suis beau et en forme », c'est la déprime assurée quand le moment inévitable de la vieillesse arrivera ou si quelque chose se produit dans notre vie et nous fait perdre ces attributs. Il en est de même avec l'argent et l'idée d'être riche. La déprime nous guette dès que les circonstances extérieures nous font perdre de l'argent.

Sans ego, il n'y a 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 par des facteurs extérieurs. Vous êtes riche, c'est très bien. Vous ne l'êtes pas, c'est très bien aussi.

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 cette 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 ce que les autres peuvent penser ou croire, cela leur appartient. Il n'y a plus de concept qui alimente le bavardage interne pour dire : "lui je l'apprécie, lui non, pour telle ou telle raison". **Cela n'a juste plus d'intérêt. Cela permet de réaliser 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 qu'elles ne le soient plus, et c'est parti pour un coup de déprime.

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 naturelle de fonctionner que nous avons toujours utilisée depuis notre enfance. **Mais difficile ne veut pas dire impossible.**

La pratique méditative, si elle est accompagnée de fortes attentes et de concepts ou 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 la personne qui réalise cela, il n'y a dans le fond plus aucune pratique à faire. Eckhart TOLLE le décrit très bien. Il ne se supportait plus, 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 part ces cas très rares, 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. À force de répéter le processus, à force d'observer en n'alimentant plus l'ego et tout ce qui y est rattaché, il perd alors peu à peu de son importance pour laisser place à un bonheur inconditionnel, non dépendant de circonstances particulières.

## **3**

# **Le chemin pour peu à peu transformer sa vie**

Voici toute une liste d'ingrédients à réunir pour transformer votre vie en profondeur vers le bonheur inconditionnel et la liberté. Dans cet état, tout devient possible. On est habitués dans notre société aux changements spectaculaires. Il ne s'agit pas du tout de cela dans cet ouvrage, mais de progression graduelle. Les raccourcis n'existent pas. Nous sommes issus de la nature et tout met un certain temps à aboutir. Si vous tirez sur une fleur, vous ne la ferez pas pousser plus vite. Certains dans leur impatience vont avoir recours à des produits chimiques qui boosteront la croissance à court terme, mais avec son lot de conséquences sur le long terme pour la plante et pour la planète.

# *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 ne sera pas vraiment le cas. C'est simplement qu'avant, vous ne voyiez pas ces pensées, alors que maintenant en ayant débuté la pratique, vous pouvez les voir qui s'élèvent dans le champ de conscience.

## **Comment faire pour développer sa concentration ?**

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 quel instant. Notre mental va vite partir dans de nombreuses directions. À 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'entraînement 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 peu à peu, et l'agitation d'un autre côté, lorsque le mental est très agité et part dans de nombreuses directions. Il est difficile à ce moment-là de rester bien concentré.

Vous pouvez également vous entraîner à vous concentrer sur un seul objet et à garder votre attention sur celui-ci. À 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 apprend à le maîtriser 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, ce qui nous déconcentre 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 peut aller nulle part.

C'est un processus graduel car une fois la pratique terminée et le retour à la vie quotidienne, le mental va à nouveau s'agiter, mais petit à petit vous serez en mesure de l'intégrer 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 car 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 fait de rechercher quelque chose va justement alimenter le mental et empêcher le calme intérieur d'apparaître. C'est pourtant en état de paix que l'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 permette 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 quelques minutes pour noter qu'elles sont ses activités et où passe son temps, cela permet alors d'y voir bien plus clair, pour prendre des décisions et voir où "part" ce temps. Sans cela, on ne se rend pas compte de ce qu'on fait en suivant ses 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 entraîne. 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 et à ce qu'on cherche à obtenir. En état ordinaire, sans faire l'effort de "regarder" ce qui s'élève dans notre champ de conscience, nous suivons nos tendances, sans en mesurer les conséquences. En méditant, on y voit plus clair et ça permet ainsi d'avoir une vue plus élargie de ce que l'on fait, sans l'exécuter de façon robotique.

Car tant que l'on n'a pas une vue claire 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 que l'on répète les mêmes bêtises indéfiniment.

Une fois que l'on a une vue claire sur ce qui se passe, il nous sera bien plus simple d'avancer et de modifier ce qui doit l'être. Même si l'on n'a pas encore la solution quant à la façon de transformer certaines tendances, on comprend que l'on ne peut plus continuer à se mentir.

En poursuivant sa pratique méditative, on obtient un feedback permanent de sa transformation, de ses tendances encore présentes et de celles dont on arrive peu à peu à se défaire au profit de nouvelles façons d'agir. Un peu comme une personne souhaitant perdre du poids et qui va regarder chaque matin où elle en est afin de cultiver ce qui sera favorable à son but tout et d'éradiquer ce qui y serait défavorable. Le regard est alors objectif et non déformé 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 intérieures, c'est-à-dire pas au moment d'une bourrasque émotionnelle. Au début, il sera facile de voir certaines pensées, certains états émotionnels peu intenses, tout en étant emporté par d'autres plus forts. Ce que j'entends par "emporter", c'est par exemple quand vous êtes assis sur votre coussin, et que vous ressentez une forte envie de vous gratter le visage suite à un picotement ; 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, vous voilà parti ailleurs et la nouvelle habitude est bien vite oubliée. À mesure que vous aurez pratiqué et renforcé votre entraînement, il vous 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 relâché 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 pourrait 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 partie 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 rentre 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 entraînement. Certaines séances, ce sera assez facile et durant d'autres, il sera difficile de rester concentré.

**La méditation formelle est un entraînement pour la vie quotidienne 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 vous fâcher et d'alimenter le dialogue intérieur 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 rattraper par votre mental de nombreuses fois, mais 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 survie, 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 une vue erronée de notre inconscient en fonction de ses traces passées. C'est assez difficile, car comme son nom l'indique, tout ce qui est inconscient n'est pas perçu comme tel et nous nous y identifions très facilement. La méditation est alors la seule façon de "voir" cela pour ne pas y replonger.

## **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 (ces recommandations sont issues de ma chronique du livre « Méditer au quotidien »).

- 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 résultats. Pour cette raison, il ne faut pas être impatient de quelque résultat 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 idées est requise. Vos images, opinions, interprétations doivent être mises hors du chemin pendant la durée de la méditation sinon 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 relaxez-vous.

- Acceptez tout ce qui apparaît. Acceptez vos émotions y

compris celles que vous souhaiteriez ne pas avoir. Acceptez vos expériences, même celles que vous détestez. Ne vous condamnez 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, 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 celles 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.

Maintenant pour pratiquer, voyons....

## **Quelle posture adopter ?**

La méditation ne signifie pas s'asseoir sur un coussin dans la position du lotus. C'est une habileté mentale qui peut être pratiquée où 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 qui sont : la douleur, la somnolence et la tension musculaire.

Le plus important reste de s'asseoir avec le dos droit. Il est important de faire cela de manière détendue de façon à ce qu'il n'y ait pas de tensions musculaires pour garder le dos bien 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 asseoir sur le sol à la manière asiatique traditionnelle, il vous faudra 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 reposent 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 pieds tournés vers le haut.

Dans 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 supérieure 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 asseoir à cause de douleurs. Vous pouvez dans ce cas utiliser une chaise à la place. Il en faudrait 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. J'ai écrit sur mon blog un article pour vous aider à assouplir vos jambes si besoin, et donc n'hésitez pas à le consulter en cliquant ici, si cela peut vous être utile.

Voici maintenant un autre ingrédient essentiel pour être heureux et en paix.

## *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 réunies, 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 de voir, enfin, 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 Dalai-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 la neutraliser, puis j'irais lui caresser la tête, pour la

réconforter ». Chaque situation est différente, mais cet exemple a le mérite d'éviter une cascade 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 l'on souhaite d'être heureux. On ne peut pas prétendre être très en paix, quand on est rempli de griefs à l'encontre d'une autre personne.

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

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 naturel 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, peut alors nous faire bénéficier de toute sa beauté.

## Comment pratiquer la compassion au quotidien ?

Le mot "compassion" évoque sans doute beaucoup de choses. 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-là, alors que la véritable compassion n'a rien à voir avec cela. Il s'agit vraiment de souhaiter aux autres d'être heureux, de réussir ce qui leur tient à coeur 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 engluée là-dedans.

Mais cela n'est pas chargé 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 tous 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 un 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 sur une personne pour qui l'on n'a pas beaucoup d'estime au départ.

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 grand 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 c'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 plein régime. Je ne pense pas que vous ayez déjà vu une personne stressée venir en aide à une autre personne stressée. 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 certain temps, on réalise que l'amour altruiste et la compassion représentent notre

état naturel à tous. On peut alors se demander pourquoi cela ne fonctionne-t-il pas ainsi au quotidien.

Notre mental, de façon innée, recouvre notre vraie nature par de nombreuses couches d'illusions. Ce que j'entends par le mental et les illusions, c'est la petite voix 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 noeuds, nos peurs, etc.)

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

Quand les circonstances et la réalité sont conformes à ce qui est souhaitable/bien, nous voilà emportés dans un doux tourbillon d'émotions positives, très agréables à vivre. À l'inverse, dès que les circonstances ou la réalité devient ce qui n'est pas souhaitable/pas bien, nous voilà emportés dans le négatif et dans la souffrance intérieure. Cette dualité s'est créée au fil 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 dépendant 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'entre 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.

Or, les phénomènes changent et se transforment, donc ceci est d'avance voué à l'échec. Si je mets mon bonheur entre les mains de ma réussite financière, c'est un bonheur conditionné à cette réussite. Si cela réussit, je suis heureux, sinon je ne le suis pas. La réalité est que tout se transforme à chaque instant, donc arrivé à un certain point, cela peut disparaître. On ne peut rien figer avec certitude.

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 avec 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 de plus 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 ne sommes qu'un élément parmi notre vaste univers. Un peu comme dans notre corps où chaque cellule a son rôle à jouer pour le bon fonctionnement de l'ensemble du corps. Si une cellule ne remplit plus son rôle, l'harmonie générale du corps en sera perturbée 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 nombreux éléments et prend une forme particulière à un instant donné tout comme nous. Elle ne peut pas être séparée 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 peut 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 ou 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 entraînant dans toutes sortes de directions. Cela n'a pas, non plus, besoin d'être parfait, mais un minimum de calme est nécessaire.

À 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 moins familières. Le plus difficile étant de souhaiter cela à celui qui nous aurait causé du tort. De lui souhaiter de prendre conscience de ce qu'il fait, 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 entraînement 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 réductrices et d'être heureuse.

Vous aurez vite fait 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 à réaliser tout cela par vous-même.

Cela sera d'autant plus efficace combiné avec le thème abordé dans le chapitre suivant.

## ***Cultiver la gratitude au quotidien, une autre histoire d'étiquette***

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

Comme on l'a vu précédemment, quand la réalité correspond à "la bonne étiquette", c'est-à-dire celle de nos attentes, tout va bien. Si cela change et ne correspond plus à nos attentes (elles-mêmes changeantes), alors rien ne va plus.

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, et non pas les 495 mots écrits sans faute d'orthographe. On nous fait plus facilement remarquer tout ce qui n'est pas encore parfait, tout ce qui reste à corriger, sans prendre la peine de voir par la même occasion tout le chemin déjà parcouru, tout ce qui a déjà été acquis. Cela influence 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

plein. La réalité est ultimement la même dans les deux cas, mais selon notre point de vue, les conséquences sur notre état d'esprit seront bien différentes. Observez simplement votre ressenti avec, en premier, le point de vue du verre à moitié plein, 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 pourrait se dire : "génial, j'ai déjà fais 5 km" ou alors, il pourrait se dire "j'en ai encore 37 à parcourir" et là je vous laisse imaginer le petit discours intérieur qui risque de le traverser : "ça va être long ! Je ne vais pas y arriver, etc.". 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 plein et plus seulement le verre à moitié vide. Nous avons beaucoup de belles choses dans nos vies sans les voir, pour à la place se focaliser sur ce que l'on n'a pas et être éternellement insatisfaits.

Cela 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 toute leur vie avec jamais plus de quelques euros en poche. Cela les empêchent-elles de sourire ? D'avoir une famille ? D'être heureuses ?

Comme le dit Bruno LALLEMENT, nous qui avons tout pour bien peu d'efforts, nous sommes comme des enfants gâtés, jamais satisfaits 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 leur présence 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 qui reste à faire ou tout ce qu'on n'a pas.

Ceci est une question d'habitude. Quand vous ronchonnez intérieurement pour une quelconque raison, voyez en même temps tout ce qu'il y a de réussi dans votre vie. Vous avez peut-être une famille, des enfants, des amis, 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.

## ***De nouvelles habitudes pour de nouveaux résultats***

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

En changeant ses habitudes, sa façon de penser, de parler et 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 répétée un nombre important de fois, plus elle sera facile à répéter car elle est profondément ancrée en nous et dans notre façon de fonctionner. Au départ, ce ne sera pas toujours simple de combattre les anciennes habitudes qui vont revenir au galop. Aussi, les différentes étapes présentées ci-dessous vous y aideront.

Tout d'abord, être précis au niveau de l'horaire prévu et de la tâche à effectuer, **pas dans un but de perfectionnisme**, mais pour que les choses soient bien claires et que notre mental trouve 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 son 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 ce soit le plus précis possible. Ce qui n'empêche pas de faire des ajustements d'une semaine sur 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 peu agréables à vivre, car d'autres habitudes qui restent plus profondément ancrées en vous, vont vouloir vous ramener dans ce que vous faisiez avant, au lieu de renforcer ce que vous essayez de mettre en place.

Le début est toujours la phase la plus délicate. En effet, on ne peut pas observer de résultat particulier puisque l'on amorce juste le développement de son habileté et de sa nouvelle façon de faire et c'est à ce moment-là qu'on va rencontrer les plus fortes résistances intérieures. Au fur et à mesure que le temps passe, les obstacles vont s'amoinrir et notre habileté va se développer. Ce qui n'empêchera pas d'avoir quelques retours en arrière et moments délicats, 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 entraînera des différences énormes entre une habitude favorable et une habitude qui nous emmène dans la mauvaise direction. Passé 10 minutes à ressasser



ce qui ne va pas ou passer 10 minutes à méditer pour observer son état intérieur, peut changer sa vie du tout au tout.

Il se peut que malgré tout, vous ayez parfois des oublis. Certaines journées le ressenti est trop fort et on n'y arrive pas. Ce n'est pas grave, car chaque jour, les compteurs sont remis à zéro et tout est à refaire. Il n'y a pas plus matière à s'extasier sur une journée bien réussie qu'il n'y a 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 ancrée 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 rattrapé par son mental, ses doutes et ses peurs qui ne sont que des hologrammes et non la réalité. Les grands maîtres n'ont jamais douté de leurs capacités de réalisation. Ceux qui ont douté ne sont pas là pour en parler car ils ont abandonné. **Tout est vraiment possible.**

Chaque instant est précieux, donc réjouissez-vous de chaque petit pas accompli car il apporte sa pierre à l'édifice de votre propre réalisation. Quelque soit le niveau où vous pouvez vous retrouver, rappelez-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 ce guide, 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 d'agir.

Retrouvez d'abord la liberté en ayant une quantité d'engagements raisonnable avec suffisamment de marge de manoeuvre. Ce que j'entends par là, c'est que si vous avez par exemple un planning très chargé et très carré ; au moindre écart ou imprévu, vous stresserez et il y a de grandes chances, qu'à un moment où un autre, la réalité se déroule de façon différente du planning. En ayant une certaine marge de manoeuvre vous éviterez les moments de tension.

Que faire du temps qui reste c'est-à-dire celui que vous avez réussi à dégager ? Être à sa place, ni plus ni moins, sans suivre le chemin tout tracé par son mental, grâce à la pleine conscience. Se libérer de trop d'engagements, fait partie des nombreux ingrédients à réunir pour favoriser la pleine conscience et la paix intérieure. À chacun de trouver le degré qui lui convient. Cela serait une erreur de vouloir créer des règles particulières, alors que nous sommes tous différents, avec chacun ses tendances, sa propre expérience, etc.

Développer une routine est, de ma propre expérience, utile pour simplifier les choses. Inutile de tergiverser sur ce qu'il convient de faire ou non, en se demandant s'il vaut mieux le faire maintenant ou plus tard. Il faut agir simplement sans rien ajouter. On a parfois une mauvaise image de la routine, ce serait quelque chose d'ennuyeux, ce qui est le cas si l'on n'est

pas à sa place, mais elle peut-être très plaisante si l'on vit son évolution dans certains domaines comme la méditation ou autre domaine dans lequel on souhaite exceller pour apporter son savoir-faire aux autres.

Tout cela n'est pas figé et permet de faire certains ajustements au fur et à mesure de son évolution. C'est même mieux d'y aller par petites touches, sinon il serait assez difficile de persister.

On passe tous par des hauts et des bas. La différence se fera au moment de traverser les bas. C'est dans ces moments-là que l'on peut mesurer ses véritables progrès. Car quand tout va bien et que c'est facile on a peu de chance d'échouer. Ces "bas" sont également importants pour renforcer son habileté et sa façon de faire dans un domaine.

Prenons par exemple la méditation bien que cela soit 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 son mental et en pratiquant comme prévu. Après avoir réussi, on se rend compte que ce n'était pas si difficile que ça et l'on se félicite d'y être parvenu. Il faut prendre l'habitude de ne pas considérer son mental comme la réalité et de ne pas se laisser guider par cet épais brouillard de pensées et d'images mentales.

Maintenant, il est fort probable que vous vous fassiez avoir, car au départ, vous n'êtes pas très familiarisé avec tout cela. Ce n'est pas un problème, c'est juste le reflet de votre état actuel. Persévérez et petit à petit votre évolution vous permettra d'atteindre d'autres stades.

## **L'importance de la régularité dans le temps**

Je me permets d'insister sur ce point, car il me semble essentiel. 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 du temps pour se désactiver. Ce qui implique, surtout au début, de passer de mauvais moments, car des sensations et des émotions vont alors s'élever dans le champ de conscience, pour tenter de nous convaincre, comme un ami qui nous aurait entraîné dans de mauvaises histoires.

Cela se manifeste de façon très subtile avec une petite voix qui tente de nous convaincre, "allez ! Juste une dernière fois", associée à certaines images mentales qui apparaissent. C'est le point culminant auquel il est dur de ne pas céder pour suivre sa nouvelle habitude. Sachez que cela ne durera pas, c'est juste un ressenti à ce moment-là comme 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. Il est essentiel de ne jamais arrêter. Certains vont douter, mais ceux qui continueront verront la différence.

Si votre objectif est d'être heureux et en paix, alors

continuez, encore et encore, jusqu'à y arriver. Le mental va sans doute vouloir vous influencer avec toute une série de "oui, mais...". À 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 votre mental qui va se confronter à certaines idées et attentes. S'il n'y a plus de comparaison, il n'y a alors plus de problème et chacun avance à son propre rythme, ni plus, ni moins. Pour éviter tout cela, il est important de développer sa vigilance.

## *Etre toujours vigilant*

Il est important de développer en soi la notion de vigilance. Cela signifie la faculté d'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 que l'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 entraîner, faite-le en pleine conscience, pour voir dans quoi cela vous entraîne.

## **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 rajouter. Bruno LALLEMENT parle du positionnement du berger. Parfois les moutons mangent, parfois ils courent, parfois ils dorment et à chaque fois le berger ne fait qu'observer. Il n'intervient pas pour changer les choses et ces états de fait.

Nous allons très facilement nous identifier à notre ressenti en l'alimentant et en rajoutant quelques couches, comme le berger qui irait au milieu des moutons pour essayer de les influencer selon ses souhaits.

En étant observateur, on peut voir comment tout cela se construit et se déconstruit facilement. Avec le temps notre mental a développé des concepts de plus en plus élaborés et détaillés, 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 conditions réunies, mais ces conditions sont changeantes, le plaisir ne peut donc pas durer dans le temps. Celui-ci peut amener simplement une paix temporaire, mais pas plus. Pourtant nous allons sans cesse chercher à combler nos 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 ce désir se réaliser. Ses craintes engendrant de nouveaux désirs, etc. C'est un cercle sans fin. La seule façon d'en sortir 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 tel ou tel désir nous apportera le bonheur. Cela revient à prendre des éléments constamment changeant pour fixes. Pour que cela soit possible, il faudrait que rien ne change, que notre désir soit toujours identique et que l'objet de notre désir ne se transforme aucunement en restant figé. Ce qui est impossible et cause notre mal-être.

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

Dans les moments où le ressenti est vraiment très fort, le monde dans notre perception n'est plus le même 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 où le monde deviendrait merveilleux ou totalement désagréable, en fonction de nos sensations. Les personnes qui prennent des substances chimiques 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 ne reste qu'un concept tant que vous ne le vivez pas ainsi. En ne vous laissant pas entraîner par 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.....

## *Attention au piège des attentes*

J'aimerais partager avec vous un piège subtil auquel, 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 exigences, de placer la barre très haut va rendre la situation plus compliquée, car alors le revers de la médaille sera la déception, dès que la réalité ne sera pas conforme à celles-ci. Pour que cela n'arrive pas, il faudrait que les circonstances soient conformes en tout point avec ses attentes. La réalité est trop complexe pour pouvoir être maîtrisée ainsi.

C'est bien de définir clairement ce que l'on veut sans être obsédé par le résultat car la réalité étant changeante, tout est possible. Tout peut arriver. **C'est l'attachement au résultat de cet objectif qui va créer la souffrance. S'il n'y a pas d'attachement, il n'y a pas de problème.**

Une personne débutante en méditation et qui a de grandes attentes sera forcément déçue 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 elle n'est pas satisfaite. Sans elle, il n'y a plus de résistance à la réalité. On peut alors apprendre à son rythme.

En ayant une idée trop précise de ce qui devrait se passer, on sera déçu dès que la réalité sera différente de celle-ci. En pratiquant de manière régulière, que ce soit la méditation où toute autre chose, cela s'enracine naturellement, sans qu'il y ait besoin d'y 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. C'est cette résistance à ce qui est, qui est la source des problèmes et qui empêche de voir les choses telles qu'elles sont, en se racontant plein d'histoires.

Se transformer en méditant ou 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 se concrétiser 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 lentement 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 aura des jours où tout sera assez facile, sans qu'il n'y ait de raison à cela et d'autres jours où même en étant bien préparé, on sera pourtant aux prises avec ses émotions. Ce sont les

mystères de la nature. Dans tous les cas, la pratique aura permis d'apprendre et de renforcer sa connaissance de soi et de ses tendances.

Parfois il se peut que l'on soit très près de son but, mais qu'il manque encore un ingrédient, une condition à réunir, qui nous échappe à ce moment. Il est alors important d'être bon pour soi à ce moment-là et de voir tout ce qui a malgré tout été accompli et non pas seulement cet ingrédient manquant qui nous échappe provisoirement. Ce serait bien dommage d'arrêter si près du but alors que tant de choses ont déjà été accomplies.

**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. À méditer !**

## ***Mettre de la simplicité dans sa vie***

Les choses sont très simples et se déroulent en trois temps :

- **Avoir une vue claire de la situation.**
- **Diagnostiquer ce qu'il convient de faire.**
- **Appliquer le remède ou 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 tout 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 et

que je partage 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 l'art d'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.

**Maintenant, c'est à vous de jouer !**

## Remerciements

Bravo pour avoir lu cet ebook 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 leur vécu.

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

*Si vous avez apprécié le contenu de cet ouvrage,  
pourriez-vous donner votre opinion en laissant un  
commentaire sur sa page Amazon ?*

