

# Echanges sur la méditation

8 auteurs,  
8 expériences  
de la méditation

8 récits pour vous inspirer

# A propos de ce livre

Bienvenue,

Cet ouvrage est une compilation des articles proposés pour l'évènement « Le Cham des invités » du blog *Techniques de Méditation*.

Je vous invite à prendre connaissance de lignes qui suivent avant d'en découvrir son contenu.

## Avec cet ouvrage, vous POUVEZ

- L'**offrir en cadeau** à vos amis ou vos connaissances
- Le proposer en **téléchargement gratuit**
- Le distribuer à **votre liste de diffusion** et/ou le proposer comme **cadeau de bienvenue** si vous posséder un blog ou un espace membre

## Avec cet ouvrage, vous ne POUVEZ PAS

- Le **vendre**
- Le proposer en version **imprimée** ou **Kindle**
- **Modifier** son contenu
- **Recopier** ou **réutiliser** les articles de ce livre sans autorisation

Les articles présents dans ce livre sont la propriété de leurs auteurs respectifs.

Une bonne lecture !

# Table des matières

## Contenu

<i>A propos de ce livre</i>	2
<i>Table des matières</i>	3
<i>Découvrez par vous-même la nature des pensées et de l'esprit en pratiquant la méditation ?</i>	4
<i>Mon parcours initiatique vers la méditation.</i>	11
<i>Comment la méditation vous rendra plus productif au travail</i>	19
<i>Méditation et alimentation saine : les clés de la vitalité</i>	22
<i>Une meilleur confiance en soi par la méditation</i>	25
<i>Pourquoi se lever tôt le matin pour méditer et comment le faire</i>	27
<i>Dix lettres pour changer de vie : y êtes-vous prêt(e)s ?</i>	31
<i>Qu'est-ce qu'un lama ?</i>	34
<i>Avertissement</i>	49
<i>Remerciements</i>	50

# Découvrez par vous-même la nature des pensées et de l'esprit en pratiquant la méditation ?

Tout d'abord, merci à Cédric à toute l'équipe du site Techniques de méditation pour nous donner la parole au cours de cet évènement. Je me rappelle des débuts du site avec quelques articles et quelques abonnés. Aujourd'hui cela a bien évolué donc bravo pour tout le travail et merci pour les nombreuses publications toujours utiles avec pleins de nouvelles informations. J'y ai beaucoup appris.

Maintenant entrons dans le vif du sujet avec l'article que je vous propose :

Certaines branchent de la science s'attachent à analyser nos pensées afin de les comprendre et pouvoir par la suite les modifier. Dans la mesure où notre mental produit des milliers de pensées par jour, c'est une analyse sans fin. D'autant que le fait de vouloir comprendre et d'analyser alimente justement le processus et c'est ainsi interminable.



Que ce soit Bruno Lallement, les Bouddhistes ou d'autres, leur approche va être très différente. Au lieu d'analyser la pensée. On va la regarder. D'où vient-elle ? Où va-t-elle ? Quelle est sa couleur ? Qu'elle est sa taille ? Où se situe-t-elle dans notre corps ?

En faisant cet exercice encore et encore, on réalise que les pensées ne sont que des illusions. Elles existent bien au moment où elles se produisent puisqu'on peut les percevoir dans notre champ de conscience mais elles n'existent pas en

<http://pratiquer-la-meditation.com>

tant qu'identité immuable comme elles sont sans cesse changeantes. Comme un nuage où un arc en ciel qui existent bien quand on le voit mais qui ne dure pas de façon éternelle. Un certain nombre de facteurs se sont réunis et ont permis l'apparition du nuage où de la pensée dans notre champ de conscience puis dès qu'un ou plusieurs facteurs changent, le nuage où la pensée se transforme puis disparaît.

Les pensées n'existent pas en ce sens qu'elles changent constamment. D'ailleurs regardez ce qu'est vraiment devenu ce qui vous tourmentait autant dans le passé, cela a disparu depuis. Si vous êtes pris dans de fortes tensions intérieures, observez et vous verrez que tout sera oublié dans quelques heures ou quelques jours. Ce seront d'autres événements mentaux qui auront pris place dans le champ de conscience en fonction de nombreux nouveaux facteurs qui auront été favorable à leur apparition.

**En réalisant cela, à quoi bon leur donner de l'importance ? A quoi bon les suivre quand elles se manifestent ? Ce que nous faisons sans nous en rendre compte, c'est donner vie à une illusion.**

Imaginer que vous êtes face à un hologramme menaçant mais qui n'a aucun pouvoir puisque c'est un hologramme. Si on se met à vouloir le fuir et à en avoir peur, c'est qu'on le prend pour la réalité alors que pourtant c'est bel et bien toujours un hologramme sans aucun pouvoir. Il n'en aura un que si on le lui accorde.

Cela paraît assez stupide d'agir ainsi et c'est pourtant ce que l'on fait en donnant vie aux pensées, en allant d'identifier à elles. En étant traversé par une angoisse et en la prenant pour ce qu'elle n'est pas, on lui donne vie et on lui donne du pouvoir.

A l'inverse en réalisant sa nature, c'est à dire qu'il s'agit seulement d'un hologramme ou d'une illusion, on la laisse passer puis elle disparaît. Mais en alimentant et en ayant peur de cela, on lui donne un pouvoir qu'elle n'a ultimement pas. Comme si vous aviez peur d'une image d'un serpent ou d'une image d'une personne avec une arme menaçant de vous tuer. Cela demande de prendre du temps pour regarder ce que sont vraiment nos pensées et comment nous les alimentons sans nous en rendre compte.

**Nul besoin d'analyser ou de vouloir tout comprendre sur le point intellectuel des différents facteurs qui entrent en jeu. En réalisant la nature des pensées, il n'y a plus qu'à se détendre et à laisser faire.** Cela va et vient sans qu'on ne puisse y changer quoi que soit. Le fait de vouloir empêcher ses manifestations créeraient une tension inutile qui serait favorable pour les alimenter. Cela simplifie bien les choses et nous ramène encore et toujours dans le moment présent, c'est à dire la seule réalité qui existe.

Lorsque le champ de conscience est perdu dans les pensées, en mettant un coup de projecteur sur elles au lieu de ce qui se passe en réalité autour de nous, on se perd inutilement. Cela ne change rien au moment présent qui se déroule toujours de la même façon. La réalité ne va pas changer sous l'effet de pensées mais simplement par des actes ou des non-actes qui passent au final tous par le moment présent.

**A vous de la réaliser pour ne plus être dupe !**



Voici un extrait d'une des leçons de Bruno Lallement qui traite de la nature de notre esprit, j'espère qu'il vous sera utile, je l'ai personnellement beaucoup apprécié. Je trouve que c'est un bon complément à cet article car notre ego à la même nature que nos pensées, il est sans cesse changeant. Place maintenant à Bruno Lallement :

"Notre esprit ordinaire n'a pas de réalité en soi, définie. Il ne possède pas de bases valides, puisqu'il est susceptible de se transformer à chaque

instant. Il est déjà arrivé à un grand nombre de personnes de connaître des transformations radicales dans leur "personnalité" suite à un évènement particulier. Leur entourage n'arrive plus à les comprendre tant leurs comportements ont changé, que ce soit d'une façon heureuse ou non, parce qu'ils ont vécu a soudainement modifié leur angle de vue.

Rien n'est figé, vouloir s'attacher à une certaine image de soi est aussi vain et inutile que de vouloir attraper et enfermer un nuage. Là est la cause de toutes nos souffrances. Chaque fois qu'un évènement fortuit se produit dans notre existence et vient mettre un coup de balai dans nos vues sur la vie, nous nous sentons déroutés, perdus. L'acceptation de l'impermanence est une source de joie et de liberté pour celui qui l'accomplit, et la vie devient alors ce champ immense de possibilités où chaque situation, chaque circonstance bonne ou mauvaise devient une occasion d'élargir son champ de conscience et de devenir plus libre encore.

Notre ego est une farce, une tromperie que nous prenons pour la réalité. Notre existence individuelle est comme une vague qui se produit à la surface de l'océan, elle prend momentanément une forme, qui d'ailleurs se modifie durant sa propre manifestation, mais elle reste intrinsèquement liée à l'océan dont elle est issue et fait partie. La vague et l'océan ont la même nature, ils en peuvent être séparés. Le sens de la séparation, l'individualisme est une illusion créée par notre manque de perception, par notre absence de vue claire de la réalité en soi.

Pour résumer, l'esprit ordinaire ou le mental, c'est la forme que revêt notre nature dans le monde manifesté, que l'on appelle aussi "l'immanence", le monde des apparences, de la réalité conventionnelle, que les bouddhistes appellent la vérité relative. Les phénomènes n'y existent qu'en rapport avec d'autres phénomènes qui, eux-mêmes, dépendent des causes et des conditions qui les ont engendrés. Tout comme la vague que nous prenons pour notre identité, et donc notre véritable nature, n'est qu'une manifestation passagère. Pour des raisons didactiques, on retiendra que le mental est fait de l'ego et de son allié l'intellect. L'un peut-être dominant par rapport à l'autre. La "taille" de l'ego est déterminée par l'attachement plus ou moins grand que l'on a développé à l'égard de l'idée de soi-même, autrement dit à l'importance

que l'on accorde à sa "personnalité". (Personnalité vient de "persona" qui veut dire "masque"). Le mental dans le monde de la forme est véhiculé par le corps.

On pourrait aussi comparer le mental à un fruit dont la chair serait l'ego et l'écorce (plus ou moins épaisse) serait l'intellect. L'intellect recèle non seulement nos facultés de cognition, de mémoire, d'analyse mais aussi d'imagination. L'ego quant à lui est fait de toutes ces manifestations affectives faites d'attraction et de répulsion "j'aime / je n'aime pas".

Le monde ordinaire est le monde des concepts, des idées (plus ou moins élaborées), des conventions, du paraître. On peut voir combien même les idées scientifiques ne cessent de se contredire, alors que la science est devenue la religion de notre culture. Parce que l'intellect ne peut que séparer les choses, il est incapable de concevoir la réalité dans son ensemble, il lui est impossible de relier les phénomènes entre eux (le sens même du mot religion = relier à). Il s'agit d'un monde où nous agissons qu'en fonction de nos propres intérêts, il y va de la survie de notre ego "moi, moi, moi...". Peu importe les conséquences à long terme.

Dans ce "monde", l'amour n'est pas un amour altruiste, inconditionnel, fondé sur l'aspiration au bonheur d'autrui, mais un amour possessif. Tout va bien tant que l'autre ou les autres répondent à nos attentes, sont conformes à l'image que l'on se fait d'eux.

L'esprit ordinaire ne peut concevoir la vraie nature des choses, sa propre et véritable nature. C'est ce qui faisait dire à Sogyal Rinpoché qu'en Occident, nous croyons étudier l'esprit, alors que nous ne faisons qu'étudier les projections de l'esprit. L'esprit, c'est d'où tout s'élève.

L'esprit, ou la nature de l'esprit, est comme une lumière qui permet la projection d'un film. Sans cette lumière, le film ne peut se produire. La nier est une erreur fondamentale et prendre le film pour la réalité est une méprise bien plus grande encore.

La nature de l'esprit appartient à la "vérité absolue", le monde transcendant, c'est à dire la réalité en soi, telle qu'elle est. Elle est comme le ciel bleu traversé par les nuages ; les nuages ne sont que passagers, le ciel est constamment présent. Mais il se peut que nous ne le percevions

plus parce que nous nous laissons abuser par les nuages que sont nos obscurcissements mentaux.

A l'image du soleil, dont les qualités sont son rayonnement et sa chaleur, au niveau de la nature même de l'esprit, la chaleur correspond à l'amour altruiste, la compassion, et son rayonnement, à sa sagesse. L'amour et la compassion sont le fruit de nos émotions transcendées et la sagesse, celui de l'intelligence transcendée.

L'éveil n'est rien d'autre que la reconnaissance par notre conscience de la nature même de l'esprit et de tous les phénomènes. L'obstacle majeur à cette réalisation n'est rien d'autre que l'ignorance ou l'absence de vue claire de la réalité en soi.

Le but de la pratique est donc de nous aider à lâcher prise de la saisie de notre esprit ordinaire, afin de nous donner la possibilité de voir clairement la nature de toute chose. Réaliser notre propre nature nous offre d'abandonner du même coup nos raisons d'éprouver tous sentiments négatifs qui sont, quant à eux, le fruit de notre attachement. Tout comme un mendiant perdrait ses raisons de mendier parce qu'il réalise qu'il est assis sur un coffre rempli d'or.

Le seul fait de ne plus saisir (s'attacher à) nos pensées crée un tel sentiment d'apaisement et d'ouverture que notre ego, faute d'être entretenu par notre besoin compulsif de tout contrôler, se dissout dans l'espace naturel de notre esprit.

Les voiles obscurcissant de notre esprit conditionné disparaissent alors pour faire place à une réalité aussi vaste qu'infinie où toute chose prend sa place, où chaque événement prend un sens et contribue à nous orienter vers notre accomplissement. Il n'y a de fait ni bien ni mal."

J'espère que cet article vous aura été utile. Au plaisir de vous retrouver sur mon blog [www.mediter-pour-etre-heureux.com](http://www.mediter-pour-etre-heureux.com) pour d'autres articles !

Crédit photos (Creative Commons) dans l'ordre d'apparition : [mutsmuts](#) - [Rhonda Liberman](#)

### **A propos de l'auteur**

Cet article a été rédigé par Jonathan Rigottier du blog [Méditer pour être heureux](#).

### **Réagir**

Nous vous invitons à [commenter cet article en cliquant ici](#).

# Mon parcours initiatique vers la méditation.



## De la prière à la méditation



Ayant été élevée dans la religion catholique aussi loin que je me souviens et jusqu'à la fin de mes études dans un collège privé, mon éducation chrétienne m'a appris à pratiquer la prière.

Avec plus ou moins de ferveur, selon mon état d'esprit du moment, je m'adressais au divin, oralement ou mentalement. Il était possible alors toujours selon ma ferveur et je dirais maintenant mon lâcher-prise, d'éprouver une paix profonde et de me sentir en communion avec l'univers, finalement.

Bien entendu, nous ne parlions ni développement, ni épanouissement personnel. Mais bien que le but, ne fût pas évoqué aussi clairement, c'était aussi, en développant notre spiritualité pour tenter d'être connecté au divin, un moyen de nous développer personnellement.

D'ailleurs grâce au chant choral de psaumes et de chants religieux nous pouvions atteindre une sorte d'illumination. En tout cas, pour moi personnellement, cela s'est produit une fois durant un chant choral, lors d'une cérémonie au collège.

Je devais avoir 14 15 ans, je ne me souviens plus exactement. Ce dont je me souviens, c'est qu'alors, comme beaucoup d'adolescents, j'étais mal dans ma peau et que ce jour-là en chantant avec mes copines de classe dans la chapelle du collège, j'ai ressenti un bonheur tellement fort, une union tellement puissante avec les autres que cette émotion est restée gravée dans ma mémoire depuis.

Vous allez me dire : quel rapport avec la méditation ? Eh bien comme le dit Carl-A. Keller (Prof. Dr. Carl-A. Keller professeur d'ancien testament puis de science et de religions à l'université de Lausanne) :

*« Prier ou méditer, c'est faire une expérience de libération et de liberté ; ce n'est pas s'enfermer dans un carcan de règles étouffantes. C'est tout au plus, prendre des habitudes et imposer à son corps et à son esprit des gestes et des attitudes répétitives qui facilitent la progression vers le but ultime. »*

À l'époque, nos visites et séances de prières collectives et de chants dans la chapelle du collège étaient régulières. Cette habitude qui pouvait nous sembler parfois lourde à supporter nous entraînait par cette discipline collective à laisser notre égo de côté et à libérer nos émotions. En somme, cela participait à notre éveil et à notre épanouissement personnel.

En effet, quand on prie ou médite on s'ouvre à la spiritualité. On cultive le sens de la spiritualité pour se relier à l'autre et à soi... Et c'est là qu'interviennent toutes les approches de développement personnel qu'on nous propose maintenant, dont la méditation.

La poursuite de mes études aux beaux Arts et ma vie d'adulte m'a éloignée des pratiques traditionnelles de la religion catholique.

Mais je réalise qu'à travers mes démarches artistiques, la pratique du Yoga, mes lectures très nombreuses en « développement personnel » jusqu'à aujourd'hui, mon goût pour la musique classique et les émotions qu'elle provoque (en écoutant la 9ème de Beethoven, ou le Requiem de Mozart par exemple), mon envie de connaître et de pratiquer différentes démarches, comme le Reiki et le

Qi Gong, ont pour but d'atteindre, à nouveau, cet état de bien-être que j'ai connu dans cette chapelle.

Et la méditation dans tout ça ?..... Eh bien, finalement il n'y a qu'une vingtaine d'années qu'on en parle en occident. Jusqu'à récemment, elle était réservée à des initiés qui pour la plupart avaient fait le voyage en Inde, au Tibet ou en Chine. Moi-même, jusqu'à ma rencontre avec les enseignements de Bruno Lallement, j'en parle dans [cet article](#), je ne pratiquais pas la méditation de façon régulière et rituelle.

## Définition de la méditation

### Les types de méditation sont multiples



Dans la religion, la Méditation est un exercice spirituel qui par la prière et le recueillement prépare à la Contemplation.

En psychologie, la Méditation a pour but d'approfondir sa réflexion, par une grande concentration d'esprit focalisée sur un sujet, un bruit, un son bien particulier. C'est, examiner, réfléchir profondément sur un sujet.

En développement personnel, la méditation est avant tout un travail sur soi et une démarche strictement personnelle et individuelle d'introspection. Méditer aide à se calmer, à réduire le stress et à amener une certaine paix intérieure.

*« La méditation est au cœur de la pratique du Bouddhisme, de l'hindouisme, du Taoïsme, du Yoga, de l'Islam, de la Chrétienté ainsi que d'autres formes plus récentes de spiritualité, mais également médicale. C'est une pratique visant à produire la paix intérieure, la vacuité de l'esprit, des états de conscience modifiés ou l'apaisement progressif du mental voire une simple relaxation, obtenue en se « familiarisant » avec un objet d'observation : qu'il soit extérieur (comme un objet réel ou un*

*symbole) ou intérieur (comme l'esprit ou un concept, voire l'absence de concept). » (Wikipédia)*



### **Petit historique de la méditation**

Vieille de plusieurs milliers d'années la méditation semble provenir de différentes régions dans le monde, principalement orientales. C'est une pratique et/ou une discipline mentale ou spirituelle visant globalement à calmer l'esprit en se détachant de l'égo.

Les buts de la pratique de la méditation sont multiples, « faire le vide », « se détacher », « se sentir en unité avec le monde », « atteindre l'éveil » ou simplement « se relaxer », « se détendre », « prendre conscience » etc.

Cette technique, bien que née des racines du bouddhisme et intimement liée à l'éveil du Bouddha, n'est originalement rattachée à aucune religion, philosophie ou voie spirituelle.

Elle a souvent été exploitée et combinée à toutes les religions, philosophies ou voies spirituelles parce que ses bienfaits sont nombreux et peut aider les gens à atteindre des buts inespérés.

Mais quand on commence la pratique de la méditation, la première étape est de travailler sur soi, avec son esprit afin d'arriver à le rendre calme et serein : ne penser à rien pour un instant, contrôler le flux de pensées qui nous hante. Prendre conscience de son corps par la respiration.

Devenir témoin de ses pensées, sans plus s'y associer de manière personnelle, mais en faisant abstraction de leur signification et des pensées nouvelles qu'elles entraînent.

Méditer, c'est un processus de connaissance de soi très intime et très personnel. C'est la rencontre de son « moi » intérieur, on laisse son égo à la porte et l'on se

rapproche de son « Être » intime, pour atteindre l'épanouissement et l'éveil indispensables pour vivre sa vie de la meilleure manière pour soi.

### **Objectif de la méditation en développement personnel**



En méditant de façon régulière et en s'entraînant à libérer son esprit, on voit graduellement un énorme changement au niveau de son bien-être personnel, de sa perception de soi, des autres et des événements de sa vie. Cela provoque également des interactions avec le monde extérieur, et joue un rôle important sur le bien-être physique et la santé.

Personnellement, j'ai un dos fragilisé par plusieurs lumbagos (beaucoup de voiture et de stress à une époque de ma vie professionnelle). Cela a provoqué une hernie discale bien installée, que je ne soigne que par des séances chez mon ostéopathe en cas de crise.

Ce qui me permet de vivre normalement, c'est la pratique régulière d'activités qui finalement, prépare toutes à la méditation (yoga, Qi gong, sophrologie) et par la pratique de la méditation (respiration, lâcher priser, recentrage).

Lorsque vous méditez, vous apprenez à rendre votre esprit plus stable et équilibré en le séparant de l'égo. Vous apprenez à vivre de façon plus sereine, et ce, indépendamment des situations extérieures. Les avantages sont nombreux.

- Réduction importante du stress

Le stress élève le taux de cortisol. Des études sur des personnes en méditation ont démontré que leur taux de cortisol devenait plus faible. En pratiquant régulièrement, cela tend à persister en dehors de la pratique.

De plus, la pratique régulière de la méditation facilite un état constant de calme mental.

- Amélioration du sommeil

En éliminant le stress et l'anxiété, la pratique de la méditation régulière favorise un endormissement et un sommeil plus réparateur.

- Cohérence des ondes cérébrales

Des tests avec électro-encéphalogramme ont indiqué un fonctionnement plus ordonné du cerveau chez les sujets méditant régulièrement.

Cela permet d'augmenter l'imagination, l'attention, la concentration, la mémoire, la créativité, etc.

- Augmentation des perceptions

La pratique régulière de la méditation permet un contrôle de l'esprit, augmente la perception du monde extérieur. On est plus conscient de soi et de son environnement. Cela permet de mieux s'accepter et vivre le moment présent.

- Contrôle des émotions, meilleure gestion de problèmes

En méditant régulièrement, on a une vision plus claire de son esprit et des situations hors de notre pouvoir, cela permet de prendre du recul quant aux problèmes de la vie et d'avoir des réactions beaucoup plus positives.

- Résistance à la pression sociale

Grâce à la pratique régulière de la méditation, on apprend à bien se connaître et ne plus être influencé par les jugements extérieurs.

- Capacité de perspective d'autrui

En pratiquant la méditation régulièrement, le jugement a été reconnu pour être plus objectif et fiable que celui des autres personnes. En ayant l'esprit clair, le ressenti est meilleur et permet d'éviter des problèmes de communication.

- Perception du monde plus positive

Grâce à cette capacité de jugement plus claire, on développe un sens aigu d'empathie et de compassion envers les autres. Étant généralement plus heureux, on voit les choses de façon plus positive.

- Réduction de la pression/tension artérielle

La méditation permet de diminuer le rythme du pouls, le cœur travaille moins et le sang circule mieux dans les veines. Avec la respiration contrôlée, cela provoque un état de repos parfait autant au niveau du corps que de l'esprit.

Comme pour le stress, en pratiquant régulièrement cela tend à persister en dehors de la pratique. Cela est bénéfique pour la santé en réduisant le risque de maladies cardio-vasculaires.

- Stimulation du système nerveux

Le système nerveux sympathique et parasympathique est stimulé durant la méditation. La stimulation par la méditation augmente donc les performances physiques et/ou sportives du sujet, et gère l'équilibre de son métabolisme.

- Abolition de toutes maladies/symptômes liés au stress

On sait maintenant que les maladies et les symptômes liés directement au stress sont très nombreux. Certains appellent cela les maladies psychosomatiques (maux de ventre, d'insomnie autant que de migraines, de problèmes dermatologiques, etc.)

De plus, le stress provoque également des problèmes d'alimentation et d'abus de toutes sortes. En méditant régulièrement ou peut réduire, il est même possible de supprimer ses effets.

### **Vers l'éveil et la spiritualité**



Dans tous les cas, la méditation, spirituelle ou pas, nous fait parvenir à un état d'esprit beaucoup plus libre. En plus de tous les bienfaits évoqués plus haut, elle participe à notre épanouissement, transforme notre comportement positivement et nous donne tous les outils nécessaires pour mieux gérer notre vie.

Sa pratique régulière nous rend plus présents, nous aide à vivre dans l'instant présent. Et finalement elle nous ouvre aux autres et nous relie à l'univers.

Si vous avez au fil de votre parcours de méditant, eu l'occasion comme moi, de pratiquer en groupe en étant réellement avec d'autres lors d'une réunion organisée ou grâce à internet en vous connectant, en même temps que des dizaines, des centaines, voir des milliers d'individus sur la terre, sur la fréquence d'amour dans un but collectif d'éveil et d'épanouissement, pour le bien être de tous et de la terre, vous ressentez alors la puissance de l'énergie positive dégagée.

Finalement, c'est la même énergie qui se dégage pour les pratiquants de toutes les religions quand ils s'unissent par la prière.

*« En étant plus conscient de soi, on est plus concerné par les autres. La conscience de soi amène à la conscience de sa responsabilité individuelle (nous sommes responsables de la vie, ce bien si précieux). Cela conduit à la conscience de la responsabilité collective. »* Christine du blog [Votre Efficacité personnelle](#).

Pour terminer je voudrais citer un auteur, [Frédéric Lenoir](#) dont je suis en train de lire l'ouvrage : *[Petit traité de vie intérieure](#)*. Il y consacre justement un chapitre sur la méditation :

*« .... Faire silence intérieurement n'est pas l'apanage des prophètes ni des maîtres en spiritualité. Cette capacité nous est donnée à tous, elle est le fruit d'un apprentissage fort accessible à travers un exercice simple, universel, répandu dans presque toutes les cultures, même s'il peut prendre des noms différents : il s'agit de la méditation.....Comme tout exercice physique ou mental, la méditation demande à être pratiquée avec régularité afin d'être maîtrisée.....au fur et à mesure de l'entraînement, le pratiquant réussit à créer de plus en plus facilement un espace de silence intérieur et à approfondir cet espace.... »*

Crédits photos : © Fotolia

### **A propos de l'auteur**

Cet article a été rédigé par Christine du blog [Votre Efficacité personnelle](#).

### **Réagir**

Nous vous invitons à [commenter cet article en cliquant ici](#).

# Comment la méditation vous rendra plus productif au travail

*Julien Arcin a choisi de renoncer à un travail salarié en France pour créer un business sur internet depuis les tropiques. Vous pouvez suivre son aventure sur son blog et apprendre vous aussi à gagner vos premiers revenus sur internet.*

Je m'appelle Julien Arcin et je travaille en tant qu'indépendant. Quand vous travaillez comme salarié, vous êtes rémunéré au temps passé devant votre bureau. Mais quand vous êtes indépendant, vous êtes payé en fonction des résultats que vous obtenez.

J'ai donc choisi de vous parler aujourd'hui de la productivité et de l'efficacité au travail. Le sujet sort peut-être un peu de la ligne éditoriale de ce blog, mais à mon avis il mérite d'être abordé tant les bénéfices de la méditation peuvent être important pour ça.



## Les débuts

Il y a un an, j'ai fait le choix de méditer 20 minutes tous les soirs. Au début, c'est difficile. On reste assis 20 minutes sans rien faire, et on a l'impression que ça ne sert à rien et qu'il ne se passe rien. On essaye de « ne pas penser » et on se retrouve à réfléchir à comment faire pour ne pas penser. C'est un cercle sans fin.

95% des gens abandonneront au bout de quelques séances infructueuses. Ou bien, ils ne finiront même pas la première. Pourtant, en persistant 1 ou 2

semaines et en vous asseyant 20 minutes par jour tous les jours, vous allez avoir des résultats impressionnants, c'est absolument garanti.

Le premier résultat flagrant que j'ai eu, c'est de me sentir heureux dans ma vie de tous les jours. C'est peut-être idiot à dire comme ça, mais je suis devenu souriant, simple et léger. Même mon entourage m'a fait remarquer que j'avais l'air beaucoup plus épanoui. Peut-être que la méditation n'a pas tout fait, mais elle a joué un rôle important, c'est indéniable.

### **Le flow**

Le second effet que j'ai vraiment apprécié, c'est d'être capable d'être beaucoup plus concentré. Être épanoui et souriant, c'est bien, mais si c'est pour devenir totalement inactif ça n'a aucun intérêt. Je pense qu'un bonheur durable dans la vie ne peut venir que lorsqu'on s'accomplit dans quelque chose. En réalisant des projets, en créant et en agissant. Pas en s'asseyant toute la journée en comptant les nuages.

A la base, la méditation vous apprend à « ne rien faire ». Sauf qu'en apprenant à ne rien faire et à se vider l'esprit, on devient finalement beaucoup plus efficace quand on doit faire quelque chose. Un psychologue hongrois (Mihály Csíkszentmihályi) a mis en évidence le concept du **Flow**. Le flow, c'est quand vous êtes complètement immergé dans ce que vous faites et qu'il n'y a plus aucune différence entre vous et votre action. C'est quand vous êtes tellement absorbé par ce que vous faites que le temps ne s'écoule même plus.

Ce sont en gros les moments où vous serez le plus efficace au travail parce que votre attention ne sera pas drainée dans tous les sens. J'ai remarqué que la méditation facilite énormément l'entrée dans cet état de « Flow ».

### **L'inner game**

Un auteur américain a mis en lumière un autre concept qui se rapproche de celui du Flow et qu'il a appelé l'inner game. En enseignant le tennis, il se rend compte que de nombreuses choses se déroulent dans la tête de ses étudiants, et que ce sont ces choses qui nuisent énormément à leur performance.

Il a déduit qu'il y a souvent « deux personnalités » chez les gens :

- « Celui qui parle », l'égo

- « Celui qui fait », le corps ou l'inconscient

Et il a écrit l'équation :

### **Performance = potentiel – interférences**

Le potentiel est votre capacité réelle. Les interférences sont toutes les pensées parasites qui apparaissent dans votre tête pendant que vous agissez. Ce sont elles qui vous « sortent » de votre état de flow.

C'est de là que vient le concept d'inner game. L'outer game, c'est votre entraînement (dans le cadre d'un sport) ou votre apprentissage (dans le cadre d'un travail). Ce sont vos compétences réelles. L'inner game, c'est le fait de supprimer les interférences dans votre tête pour permettre à ces compétences de se déployer complètement.

La méditation est un outil radical pour ça. Vous apprendrez sans même vous en rendre compte à supprimer toutes les distractions et à vous focaliser complètement sur ce que vous êtes en train de faire. Et vous vous rendrez alors compte que c'est peut être ça la clé du bonheur. Trouver quelque chose qu'on aime faire, et le faire en étant complètement immergé dans notre action.

Donc si vous considérez que vous n'avez pas le temps de méditer, vous vous trompez. Je suis quelqu'un de très occupé, et pourtant je m'y astreins tous les jours. Parce que c'est quelque chose qui vous rend bien plus productif, donc finalement c'est l'inverse, vous perdez du temps en choisissant de ne pas méditer.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, la méditation est une activité rentable !

### **A propos de l'auteur**

Cet article a été rédigé par *Julien Arcin, entrepreneur nomade, blogueur et auteur du guide gratuit « [gagner sa vie sur internet](#) ».*

### **Réagir**

Nous vous invitons à [commenter cet article en cliquant ici](#).

# Méditation et alimentation saine : les clés de la vitalité

## **L'échec de la médecine de l'ouest face à celle de l'est ?**

De plus en plus de preuves tendent à suggérer que les modes de vie influent directement sur certaines maladies d'ordre physique ou psychologique telles que la maladie d'Alzheimer, la dépression ou les problèmes cardio-vasculaires.

L'alimentation riche en graisses, l'isolement social, le faible niveau d'éducation et la baisse de l'activité neurologique sont considérés comme des facteurs de risques de beaucoup de maladie (notamment Alzheimer) malgré leurs sources différentes.

De plus de nombreux facteurs de risque cardiaques comme l'hypertension, le haut niveau de cholestérols, l'athérosclérose, la sténose carotidienne et le diabète apparaissent également comme des facteurs de risque de démence, de pertes de mémoire et de vieillissement accéléré du cerveau. Vous comprendrez donc la nécessité de combiner le travail de l'esprit tout en conservant une alimentation saine et équilibrée.

Des études préliminaires suggèrent que les différentes formes de méditation peuvent augmenter le débit sanguin cérébral et provoquer des changements durables dans le fonctionnement du cerveau du patient. Des études similaires ont aussi montré les bienfaits de certains aliments comme le curry et notamment de son ingrédient la curcumine. Des statistiques réalisées sur plusieurs années montrent que les pays asiatiques adeptes de ces méthodes dénombrent beaucoup moins de maladies cérébrales et cardio-vasculaires que les sociétés européennes. On notera que d'après les experts, le facteur le plus important est le stress dans les sociétés occidentales, la méditation a pour but de le contenir puis de le maîtriser.

## **Le début de la reconnaissance de la méditation**

Dans son livre *Bonheur spontané*, le Dr. Andrew Weil spécialiste des maladies du cerveau révèle qu'ils préfèrent écarter les antidépresseurs pour les remplacer par un changement de régime alimentaire, des activités physiques intenses et surtout du yoga et de la méditation. Si cette dernière a enfin pu obtenir la

reconnaissance qu'elle mérite, c'est aussi grâce aux progrès scientifiques. De nombreuses études ont montré directement l'impact du système nerveux sur le système immunitaire du patient. Dans la très grande majorité des cas, les patients avec une meilleure hygiène de vie et pratiquant la méditation ont pu répondre facilement à une attaque sur leur système immunitaire. Des scientifiques américains étudient la possibilité de modifier le comportement neurologique via des électrodes pour aider les patients atteints de maladies graves à renforcer leur système immunitaire et mieux combattre les virus.

### **Méditation et alimentation : une relation intime**



Une infime partie de ce que nous mangeons vient s'intégrer à notre conscience. Ceux qui ont fait le choix de passer à un régime végétarien constatent souvent un changement d'état d'esprit général (voici une sélection d'aliments à intégrer à votre régime). Ceci est évidemment à mettre en relation avec la méditation : plus le régime est sain, plus l'esprit est facile à contrôler. Par la suite, avec le temps et l'entraînement, le succès dans la méditation est assuré.

S'il est évident que l'alimentation soutient la méditation la réciproque est également vraie ! En effet de nombreux régimes se basent désormais sur la méditation, elle permet notamment une élimination plus rapide des graisses. Mais c'est surtout par le désir de retrouver un état de pureté intérieure que la méditation est la plus précieuse, c'est en pratiquant par vous-même que l'envie de supprimer vos mauvaises habitudes alimentaires s'imposera à vous.

Toutes les études citées plus haut ne remplaceront pas l'effet immédiat ressenti d'une alimentation saine et de la méditation : le bien-être. Pour réussir, c'est avant tout ce bonheur personnel que vous devez garder en tête.

### **A propos de l'auteur**

Cet article a été rédigé par Thomas du blog [Vitalité Plus](#).

### **Réagir**

Nous vous invitons à [commenter cet article en cliquant ici](#).

# ***Une meilleur confiance en soi par la méditation***

La confiance en soi n'est pas quelque chose d'innée, elle s'acquiert suite à nos expériences de la vie mais elle peut également se perdre. La méditation nous apprend à être plus objectif par rapport à nos pensées, à nos jugements et nous aide à avoir une meilleure estime de nous mêmes.

## **Qu'est-ce que le manque de confiance en soi ?**



Le manque de confiance en soi se traduit par une mauvaise estime de soi. On se dévalorise et nous sommes constamment entrain de nous comparer aux autres. Nous n'arrivons pas à nous accepter complètement et nous devenons par la force des choses des perfectionnistes car nous sommes trop durs avec nous mêmes et nous avons peur de l'échec. Nous redoutons le jugement des autres qui nous est insupportable. Alors comment cela peut nous arriver ? Nous avons peut-être eu une enfance difficile, où la liberté d'expression était très mince. Nous avons peut-être subi de mauvaises expériences à un certain moment de notre vie.

Ces évènements ont inévitablement conditionné et crée des pensées négatives et dévalorisantes.

- Ce sont elles qui nous font souffrir mais qui nous apportent aussi du bonheur et du réconfort dans notre vie.
- Ce sont elles qui motivent nos actions et encouragent notre procrastination !

- Ce sont elles aussi qui créent nos petites voix intérieures qui nous rappellent que nous ne sommes pas parfaits.

Et malheureusement, beaucoup de personnes s'identifient à ces phénomènes mentaux. Elles s'imaginent que si elles pensent de cette manière, c'est qu'elles sont vraiment comme ça ! Elles sont victimes de leurs pensées qui dirigent toutes leurs vies. On se dévalorise constamment et l'estime de soi diminue progressivement !

Il est intéressant de préciser que les pensées n'ont du pouvoir que si nous sommes prêts à leur en accorder.

### **Que nous apporte la méditation ?**

La méditation peut nous aider à solutionner en partie ou complètement le manque de confiance en soi. En effet, elle nous permet d'être plus objectif, d'observer les pensées d'un peu plus loin et de leur donner beaucoup moins d'importance. La pratique nous apprend à rester focalisé sur le moment présent et à nous extraire de notre fiction mentale. Il ne faut pas non plus refouler et ignorer tout ce nous n'acceptons pas chez nous. Si on les chasse, elles reviendront tôt ou tard à la charge. Il faut en prendre conscience, ne pas s'attacher à elles et les laisser passer comme si nous regardions des nuages qui passeraient dans le ciel. Leurs caractéristiques sont l'impermanence, l'insatisfaction et elles n'ont pas d'identité propre car elles sont conditionnées. La méditation peut également devenir un complément à un traitement thérapeutique.

Cette nouvelle façon d'aborder la vie vous incitera à tenter de nouvelles actions, aussi petites soient elles. Vous commencerez alors à récolter les fruits de vos expériences réussies qui amélioreront l'estime de vous même et vous ne donnerez plus autant d'importance à vos échecs car vous aurez compris que personne n'est parfait alors prenez les choses en main et osez !

### **A propos de l'auteur**

Cet article a été rédigé par Edouard Louis du blog [Le Coin Optimiste](#).

### **Réagir**

Nous vous invitons à [commenter cet article en cliquant ici](#).

# Pourquoi se lever tôt le matin pour méditer et comment le faire

## Récit de 6 semaines où chaque matin je me suis levé à 4h30



Tout le monde est encore endormi. La maisonnée est au pays des rêves et la rue enveloppée de la nuit reste silencieuse. La qualité du silence à 4h30 du matin est particulière. Dans quelques heures l'atmosphère va se charger du brouhaha causé par l'affairement du quotidien, mais à cette heure très matinale le silence

domine et prend son temps. C'est un moment propice pour simplement observer. Observer sa respiration, lui permettre de prendre place dans la poitrine, puis avec une expiration se laisser glisser en soi.

Commencer la journée de la sorte est un véritable bonheur. Et je le sais pour l'avoir expérimenté. Sur une période de 6 semaines, chaque matin j'émergeais du sommeil à 4h30 pour commencer ma journée par une séance de méditation. Mais si le petit matin offre un cadre idéal à la méditation, se lever si tôt peut s'avérer sacrément difficile. Dans cet article, j'aimerais partager avec vous pourquoi j'ai mis en place ce rythme, comment j'ai géré les obstacles, et les nombreux et parfois surprenants bienfaits que j'ai pu expérimenter durant cette période.

Tout a commencé lors d'un week-end que j'ai passé à Malaga en Espagne. Pendant 2 jours et demi, j'ai pris part à un colloque professionnel. Le Dr. CJ Mertz, principal conférencier, m'a tout de suite impressionné par la grande énergie qui se dégageait de lui. Il était très actif au niveau associatif, gérait un réseau d'une trentaine de cliniques aux États-Unis, et était le père de trois petites filles. Au cours de ce week-end j'apprenais qu'il se levait tous les jours avant 4 heures du matin. Il commençait sa journée par une méditation suivie d'une prière,

faisait un footing de 45 minutes, planifiait et organisait sa journée. Lorsque le reste du monde se réveillait il avait déjà eu une journée bien remplie !

Mon contact auprès de CJ m'inspira à essayer de me lever bien plus tôt qu'à mon habitude. Je me suis alors fixé comme but de me réveiller avant 5h du matin pour faire une belle séance de méditation. Ce dimanche soir, dans l'avion du retour, je notais sur un papier tous les possibles obstacles à mon projet.

Voilà quelques obstacles (et comment les contourner) qui je devinais risqueraient de me faire éteindre l'alarme pour me rendormir. Il faut noter qu'à l'époque je vivais seul ce qui rendit la mise en place de ce projet plus facile.

- Avoir trop sommeil car je n'aurais pas dormi suffisamment d'heures.

A cela, j'ai décidé d'allouer 45 minutes durant la journée pour faire une sieste si nécessaire.

- Me réveiller avec un rhume (c'était le début de l'hiver).

A cet obstacle je prévoyais de me lever tôt, boire une tisane, méditer au chaud dans le lit, puis me rendormir une heure plus tard.

- Avoir un ou plusieurs invités à la maison.

Il suffisait de les prévenir de mes habitudes matinales.

Mais surtout, le plus gros obstacle serait, je le savais, la perte de motivation. J'espérais alors sincèrement persévérer et j'eus l'intuition que j'y arriverais.

Pendant les 6 semaines qui suivirent, je me levais tous les matins, sans exception, à 4h30. Pendant ces 6 semaines j'ai pu profiter d'un sentiment de bien-être et de sérénité que j'avais rarement vécu auparavant. Je me levais donc bien avant le soleil pour commencer par une méditation qui durait de 20 à 40 minutes. Puis, je buvais une tisane ou un jus de fruit. Je faisais mes salutations au soleil (posture de yoga). J'organisais ma journée de travail puis je prenais mon petit déjeuner. J'écrivais ensuite pendant 1h30. Puis la douche, et j'étais prêt à partir au travail. On n'a souvent pas idée à quel point on peut être productif dans le calme de la matinée. J'étais ensuite porté par l'énergie du matin tout au long de la journée. Malgré le peu de sommeil que j'avais, j'ai été très efficace durant toute cette période. Je remarquais également à quel point le stress pouvait consommer de

l'énergie ! Si il m'arrivait de m'inquiéter par rapport à tel ou tel évènement je ressentais alors une grosse fatigue et je n'étais plus du tout fonctionnel. Il me suffisait de me recentrer sur l'action présente pour retrouver mon énergie. J'ai donc appris pendant ces 6 semaines à ne pas me perdre dans les pensées liées au stress. Je n'avais plus le luxe de pouvoir le faire ! De plus le fait de méditer chaque jour m'a mis dans un état d'ouverture envers les autres facilitant grandement mes relations professionnelles et personnelles. Enfin, avoir le temps de faire un petit déjeuner de qualité m'a naturellement poussé à manger plus sainement tout au long de la journée.

Malgré tous ces bienfaits, certains réveils furent difficiles pour ne pas dire douloureux. Je devais lutter pour émerger du sommeil et ne pas me rendormir. Mais une fois bien réveillé, j'étais heureux de pouvoir profiter de ces quelques heures qui semblaient hors du temps. Pourquoi m'être arrêté au bout 6 semaines ? J'ai naturellement senti qu'il était temps de reprendre un rythme 'normal'.

Aujourd'hui je me lève raisonnablement tôt mais certainement plus aussi tôt qu'à cette époque. Il se peut que dans le futur je reprenne un rythme similaire car je garde encore le souvenir de tous les bienfaits de cette période. Si vous ressentez l'envie de vous lever tôt pour méditer, prier, ou faire le point sur votre vie, faites-le ! C'est une expérience unique que je recommande vivement. Vous pouvez sautez le pas (comme je l'ai fais) et dès demain mettre l'alarme 2 heures plus tôt que votre heure de réveil habituelle, ou bien le faire graduellement en avançant le réveil de 15 minutes chaque jour. Réfléchissez aux possibles obstacles auquel vous risquez d'être confrontés et pensez à la meilleure parade. Venez ensuite partager votre expérience en laissant un commentaire. Bon courage !

## A propos de l'auteur



Praticien en *médecine douce*, *Moutassem Hammour* affectionne depuis 10 ans le yoga et la méditation. Il écrit régulièrement des articles dans des magazines de santé, de bien-être et de Yoga. Il anime plusieurs blogs dont [pratiquer-la-méditation.com](http://pratiquer-la-meditation.com).

## Réagir

Nous vous invitons à [commenter cet article en cliquant ici](#).

# Dix lettres pour changer de vie : y êtes-vous prêt(e)s ?

Tout dans la vie est question de choix !

Combien de choix avez-vous déjà fait dans votre vie ?

Des dizaines, des centaines, des milliers ?

Plus encore ?

Choix éclairés ou choix intuitifs ?

Choix réalisés après longue délibération ou décidés sur le coup ?

Choix de vie ou choix de personnes ?

Vivre à la campagne ou à la ville ?

Locataire ou propriétaire ?

Vous marier ou non ?

Rester ou rompre une relation ?

Avoir des enfants ou non ?

Les éduquer de manière cool ou stricte ?

Choisir de parler ou de vous taire ?

Choisir la couleur pour la peinture de votre voiture ou de votre papier-peint ?

Tous ces choix existent sans parler des micro-choix : pack de 4 yaourts à la vanille ou pack de 8 yaourts au chocolat ?

**Mais plus généralement, un choix profond de vie s'offre à vous.**



Quel chemin choisir ? (Image de [Noa Cafri](#))

Choisir de faire toujours plus ou prendre un peu de temps pour vous ?  
Choisir d'être connecté en permanence ou de respirer le silence ?  
Choisir d'amasser sans cesse des produits périssables ou réfléchir à une utilisation raisonnée des ressources ?  
Choisir de conduire une voiture polluante ou d'utiliser des transports en commun ou des transports individuels non polluants ?  
Choisir de consommer tout ce que l'on souhaite toute l'année ou choisir des aliments sains en fonction des saisons ?  
Choisir d'imposer son point de vue ou choisir d'écouter le point de vue de l'Autre ?  
Choisir de faire toujours les mêmes erreurs ou choisir d'essayer de faire autrement ?  
Choisir d'être soumis au bon vouloir d'autrui ou choisir de prendre sa vie en main ?  
Choisir d'anticiper en permanence ou choisir de vivre l'instant présent ?  
Choisir de dominer ou choisir d'accompagner ?  
Choisir d'avoir du pouvoir ou choisir d'être présent à ses sensations, ses émotions, ses pensées ?  
Choisir d'avoir de la richesse matérielle ou choisir d'être enrichi par les autres ?  
Choisir de se fermer à la nouveauté ou choisir d'être ouvert à tout ce qui se présente ?  
Choisir de refuser la différence ou choisir d'accueillir autrui comme un autre soi-même ?  
Choisir de camper sur ses positions ou choisir d'évoluer avec souplesse ?  
Choisir d'être le jouet de ses émotions ou choisir de les envisager comme elles sont ?  
Choisir de ruminer sur ses erreurs passées ou choisir de goûter au présent ?  
Choisir de se précipiter vers d'autres objectifs ou de prendre le temps ici et maintenant ?  
Choisir de remplir son emploi du temps ou se laisser volontairement des plages de libre ?  
Choisir de faire deux tâches en même temps ou choisir de les faire l'une après l'autre ?  
Choisir de faire un effort physique démesuré ou choisir une activité progressive ?  
Choisir d'entrer en conflit ou choisir d'essayer de trouver un terrain d'entente ?

Choisir d'imposer ses vues ou choisir de faire émerger l'intelligence collective ?  
Choisir de continuer à faire ce que l'on a toujours fait ou choisir qu'un changement est possible ?  
Choisir d'être en colère en permanence ou choisir de ne pas se laisser emporter ?  
Choisir d'être la proie de ses désirs insatiables ou choisir d'assouvir tel ou tel désir avec mesure ?  
Choisir de réagir aux situations imprévues ou de répondre avec discernement ?  
Choisir d'être stressé en permanence ou choisir d'apprendre à gérer ses émotions ?  
Choisir d'être continuellement distrait ou d'améliorer sa concentration jour après jour ?  
Choisir d'être ballotté en permanence par les événements ou de les vivre en pleine conscience ?  
Choisir de continuer à souffrir ou de faire un pas vers la guérison?

**Ce choix s'écrit en 10 lettres et s'appelle méditation.**

### **A propos de l'auteur**

Guillaume Rodolphe est médecin est coach professionnel. Il pratique la méditation depuis plus de 10 ans. Il instruit des groupes de méditation de pleine conscience sur Nantes. Il est le concepteur et l'animateur d'un site dédié à la pleine conscience : <http://lapleineconscience.com>.

### **Réagir**

Nous vous invitons à [commenter cet article en cliquant ici](#).

# Qu'est-ce qu'un lama ?

Remarque importante : dans cet article je vous communique des liens. Ils peuvent pointer vers des pages en cour de préparation. Je les ai cependant mis ici pour vous permettre d'accéder aux articles lorsqu'ils seront rédigés. **C'est à l'écriture de cet article que me sont venues de nombreuses idées d'articles.** Merci à Cédric de m'avoir sollicité pour cet article, je peux donc initier toute une série d'articles à venir. Pardonnez-moi de vous faire tomber sur des pages peut être encore vides le jour où vous lirez cet article, j'ai songé utile de vous donner ces liens quand même. Lors de l'édition du second article en octobre, tous ces articles auront été publiés.



Photo prise lors d'une pratique de « jeûne alterné » de 16 jours durant la retraite de 3 ans.

« Au cours de vos vies passées vous avez accumulé beaucoup de mérite et vous avez su diriger vos actions avec une aspiration pure. Par la force de celle-ci, vous avez obtenu quelque chose de plus précieux encore que le joyau qui exauce tous les souhaits : votre vie actuelle, libre et bien pourvue - la meilleure vie qui soit. Vous avez pu rencontrer le coeur intime de l'enseignement du Bouddha, le Vajrayana du Mantra Secret. Vous pouvez vous en remettre au guide spirituel de votre choix, au détenteur de la lignée pleinement qualifié. Toutes les conditions favorables à la pratique des instructions pour le développement spirituel sont réunies (dans votre vie) et vous avez la possibilité de vous adonner au coeur de cette pratique. (Cette bonne fortune) peut vous sembler incroyable - comme un mendiant qui rêverait de trouver un joyau qui exauce tous les souhaits - et pourtant il en est bien ainsi : vous l'avez entre vos mains ! »(Djamgoeun Kongtrul – Grand maître tibétain, initiateur des retraites de 3 ans et 3 mois - [Source Bouddha Line](#))

## **Qu'est-ce qu'un lama ?**

Qu'est-ce qu'un lama ? Vous vous êtes sans doute déjà posé cette question. Cet article et le suivant vous feront pénétrer au cœur d'une retraite de 3 ans et 3 mois dans l'une des traditions du bouddhisme himalayen.

Pratiquant le bouddhisme tibétain depuis 1992, j'ai peu à peu découvert cette belle tradition. J'ai réalisé deux retraites strictes traditionnelle : une retraite de un an et une retraite de quatre ans. C'est à l'issue de cette seconde retraite que mon maître de retraite m'a conseillé de transmettre mes connaissances et de partager mon expérience aux amis qui en feraient la demande. J'ai choisi d'utiliser un moyen moderne et efficace pour partager ma passion pour la méditation et cette belle tradition : au printemps 2012 j'ai lancé le blog **TERRES DE REPOS** afin de faire la lumière sur des aspects souvent difficiles à appréhender de la spiritualité et pour donner une lecture concrètes de concrets souvent abstraits ou mal interprétés.

Notre époque voit fleurir nombre de livres du Dalai Lama, de nombreux sites et blogs dédiés à la méditation, de nombreux produits et méthodes audio etc... il est facile de s'y perdre et très difficile de s'y retrouver ! Il est encore plus difficile de « **mettre le pied à l'étrier** » **d'une pratique régulière et assidue porteuse de fruits**. Bien qu'étant de pures merveilles issues du cœur de maîtres authentiques, ces livres ne suffisent pas et demandent souvent des commentaires. Ils nécessitent surtout une mise en pratique !

C'est pourquoi il me semble important de faire régulièrement le pont entre les pratiques méditatives, les outils, les traditions... et leurs objectifs. C'est mon objectif dans un premier temps sur mon blog.

Aujourd'hui, en dressant un plan sommaire du programme d'une des retraites traditionnelles de 3 ans et 3 mois du bouddhisme tibétain, mon but est d'expliquer en quoi c'est la pratique concrète et régulière qui porte se fruits, plutôt qu'une accumulation de lectures, fussent-elles très riches et profondes.

## **Les Quatre Nobles Vérités**

Pour introduire la notion de retraite, faisons un rapide passage par le premier enseignement du Bouddha : **Les Quatre Nobles Vérités** qu'il a énoncées. Il est

dit que les ex-compagnons d'ascèse du Bouddha ont atteint l'éveil à l'audition de ces quelques phrases. Je vous en reporte ici le sens.

1. L'existence est empreinte de **souffrances**.
2. Ces souffrances ont une **origine unique** : l'existence de l'égo.
3. Bien que se manifestant cet égo n'est qu'une illusion: tel un mirage ayant son dynamisme, l'égo est l'union de sa manifestation et de sa non-existence. L'égo n'est pas non-existant, il est non-né. En contemplant cette réalité ultime, il est donc possible d'expérimenter notre « véritable visage » sur un mode d'être au-delà de l'égo. C'est accéder **à l'au-delà de la souffrance**.
4. Pour toucher ce mode d'être, et y demeurer, il est nécessaire de dissiper les voiles adventices qui masquent notre « nature profonde éveillée depuis tout temps ». Les spiritualités authentiques nous proposent **des voies spirituelles**, des méthodes, des outils pour dissiper ces voiles.

Nous pourrions peut-être ajouter une cinquième vérité :

**Sans mettre en pratique cette Quatrième Noble Vérité, il n'est pas possible d'accéder puis de demeurer durablement en notre « nature profonde éveillée depuis tout temps ».** Etudier cet enseignement en détail pourrait nous prendre des centaines d'heures !

### **La Grande Compassion**

La véritable Grande Compassion des maîtres authentiques vient de deux contemplations :

- Ils contemplent leur propre nature éveillée et en concluent que tous les êtres possèdent la même nature profonde. Ces maîtres comprennent, par l'expérience directe, que chaque être est comme un mendiant couché sur un vieux sac au fond du quel se cache un diamant !
- Contemplant la souffrance des êtres et connaissant la présence de ce « diamant de l'au-delà de la souffrance », ils comprennent que bien que dotés d'une nature profonde au-delà de la souffrance, les êtres sont incapables de trouver une paix profonde, durable, immuable et errent dans le cycle des renaissances en la souffrance.

Ces deux contemplations simultanées est l'expérience de l'**union du samsara et du nirvana**. Pour de tels maîtres réalisés, **nirvana et samsara sont mêlés tout comme le lait mélangé à l'eau**.



Mandala de sable réalisé durant la pratique d'Amour et de Compassion durant la pratique de « jeûne alterné » de 16 jours.

### **L'éveil accessible spontanément ?**

Certaines personnes avancent que l'éveil peut s'atteindre sans spiritualité, sans religion, sans maître, voire sans méditer ! Cela est vrai ! Puisque notre nature profonde est déjà éveillée, rien d'étonnant à ce que nous puissions l'expérimenter. Il n'y a ni fierté, ni orgueil à avoir à cela, c'est absolument naturel et normal. Bien, je vous l'accorde, mon discours vous surprend peut-être, il n'en demeure pas moins celui de grands yogis tels que Milarépa, Marpa, Nigouma, le Karmapa ou le Dalai Lama...

Tous ces grands maîtres ayant l'expérience de leur nature profonde éveillée n'en tirent aucune fierté, ils savent que tout être à la même nature, ils réalisent donc **l'égalité de soi et d'autrui face à ce potentiel**. De-là nait en eux une grande tendresse pour tous les êtres. Ce qui est anormal (bien qu'habituel) c'est l'illusion qu'est l'égo et les émotions perturbatrices : bien qu'il n'existe pas l'égo se manifeste, ça c'est magique et extraordinaire ! N'est-ce pas ? Comment quelque chose d'inexistant peut-il avoir tant de pouvoir ? C'est vraiment magique ! **La reconnaissance de notre nature profonde éveillée n'a rien**

**d'extraordinaire.** Elle peut se produire de très nombreuses fois par jour, mais encore faut-il y être introduit pour savoir qu'il s'agit de cela. Dans ces moments là, l'égo tente de se rebeller puisque sa supercherie est sur le point d'être démasquée. Il crée alors ses innombrables jeux qui nous replacent bien vite en l'illusion, les émotions, les projections...

Il est possible et normal de pouvoir demeurer en la contemplation de notre nature éveillée. Le Bouddha et tous les grands maîtres de l'ensemble des traditions spirituelles authentiques l'ont dit. Bien que leur « poésie », leur didactique, leur foi, leurs dogmes soient forts divers, voire souvent contradictoires, toute la science de leurs voies spirituelles sont autant de moyens pour nous reconduire à cette expérience « originelle », c'est-à-dire à ce mode d'être antérieur à l'émergence de l'illusion, ou au-delà de l'illusion, « à travers l'illusion », chaque tradition utilisera sa propre terminologie et encourageant une relation particulière à « cette nature profonde ». **Que les fidèles ne se méprennent pas, je n'avance pas ici l'égalité de toutes les formes de fois, je ne cède pas à la monde intention de syncrétisme.** Pour assister et contribuer à de régulières rencontres de dialogue interreligieux sur Paris au sein de l'association Artisans de Paix, je sais combien les modes de relations au « divin » sont multiples. La foi a des expressions qui ne supportent parfois pas une expression « hors foi » de la contemplation du Réel. Mais toute la richesse des spiritualités réside en la grande diversité des modes de relation au sacré, autant de mode permettant de nous y relier, de « dialoguer » avec lui ou de l'inspirer chez autrui. Vouloir dénaturer les spécificités de telle ou telle tradition serait couper à la racine de précieux chemins menant à Rome : notre nature profonde. Dans le bouddhisme nous la nommons : la nature de notre esprit, notre nature de bouddha.

Je publierai prochainement des vidéos de mes interventions lors de ces rencontres interreligieuses.

« Notre nature profonde » est donc naturelle, dans le sens où nous en sommes dotés, c'est notre « patrimoine génétique spirituel » : quelques soient nos émotions et nos actes, nous sommes dotés d'une « nature profonde éveillée depuis toute origine ». **Notre esprit est semblable à l'espace : rien ne peut souiller sa nature profonde et pure**, pas même les plus fortes émotions négatives et les actes les plus répréhensibles. Ceux-ci ne sont que passagers.

Attention : ici je ne les encourage pas, je signifie juste que le travail spirituel peut conduire le pratiquant à se reconnecter avec sa nature profonde éveillée quelques soient ses émotions et ses actes. J'aborderai ce point dans un article ultérieur sur la purification du karma. Je sens monter les commentaires désapprobateurs... Qu'ils soient les bienvenus sous l'article, j'en suis friand.

### ***Oui MAIS !***

Il est donc possible d'expérimenter notre nature de bouddha sans tradition spirituelle, sans maître, sans méthode, sans travail spirituel... **Oui MAIS !** Pour expérimenter et demeurer régulièrement en notre nature profonde éveillée, encore faut-il avoir un tempérament, une vie émotionnelle etc... propices à cela. En des termes traditionnels synonymes nous dirions « **avoir un bon karma** ». Et ce n'est pas chose courante. Certaines personnes ayant déjà eu un aperçu de leur nature éveillée se prétendent bouddha, éveillés. C'est en partie vrai, puisque nous avons tous cette nature en nous ! Mais ils ont un peu tendance à oublier que cette expérience n'est qu'EXPERIENCE, c'est-à-dire non stable et non définitif. Une réalisation, elle, est permanente, ou « accessible à souhait ». Souvent ces personnes ne peuvent pas se replacer à volonté en la contemplation de leur nature éveillée, ils demeurent le jouet de leurs tendances, conditionnements etc... « Après l'éveil la lessive ! », un excellent livre aborde tout cela en détail, un régal !

### ***La voie des moyens pour pacifier les 4 voiles***

Pour l'extrême majorité d'entre-nous, il est nécessaire de passer par une longue phase de « polissage de notre âme » afin de pouvoir expérimenter notre nature éveillée. Cette expérience est appelée « **l'introduction à la nature de l'esprit** ». La véritable introduction à la nature de l'esprit est l'expérience directe, ce n'est pas le rituel en lui-même. Il ne suffit pas d'assister à un rituel d'introduction à la nature de l'esprit, encore faut-il vivre l'expérience elle-même. Beaucoup de pratiquant se méprennent. Et pour tout dire, Djamgoeun Kongtrul disait « la véritable pratique des tantras ne débute qu'à partir du moment où le pratiquant demeure en la nature de l'esprit. » Il sous entend par là que demeurer en la nature de l'esprit n'est que le début du chemin des tantras... Tous ces éveillés que j'évoquais plus haut auraient et donc beaucoup à apprendre de toute la science qui n'est accessible qu'à partir de là. Cette science des tantras permet de déployer les 4 activités pour le bien des êtres.

Le bouddhisme himalayen propose des voies à tous ceux qui n'ont pas cette chance de pouvoir demeurer spontanément en l'éveil, des voies pour pacifier et dissiper les voiles cognitifs et émotionnels qui nous séparent de l'éveil. C'est une tradition très riche en moyen habiles pour dissiper les quatre voiles que sont :

- le voile des émotions perturbatrices
- le voile des conditionnements
- le voile du karma
- le voile de l'ignorance fondamentale

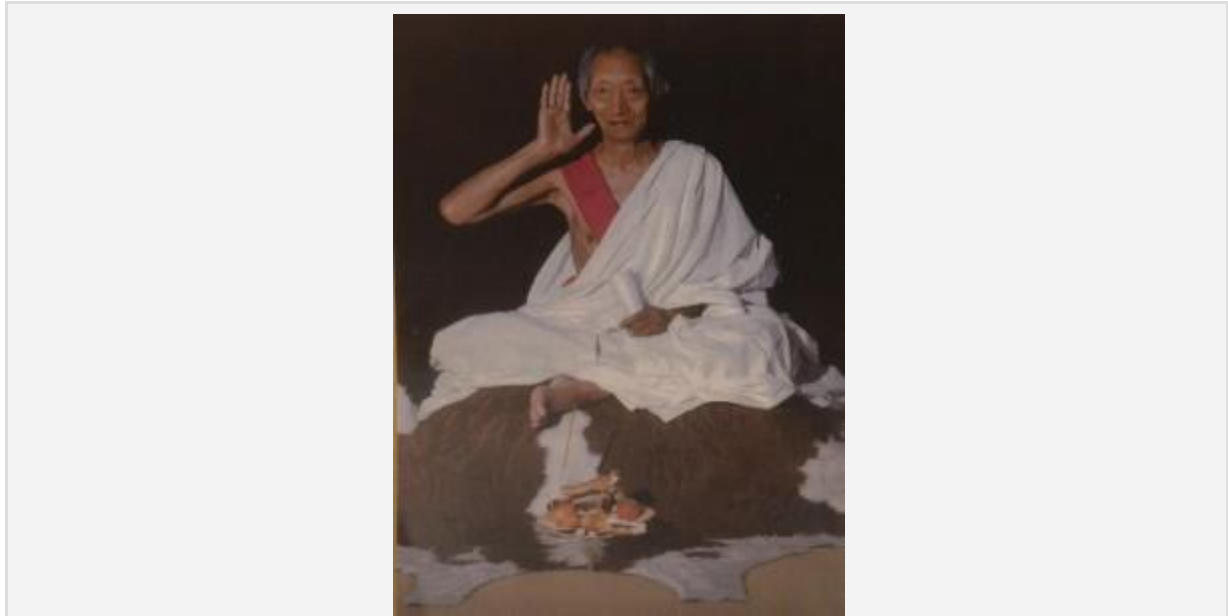
Je prépare un [article sur le karma](#) où j'explique que l'une des meilleures façons de traduire ce mot est le mot « tempérament ». Les idées reçues sur le karma n'aident pas à nous mettre en marche et sont souvent erronées. Le voile de l'ignorance fondamentale est quant à lui est la « non reconnaissance de notre nature profonde éveillée depuis tout temps ».

Pour pouvoir demeurer en la contemplation de notre nature profonde éveillée, ces quatre voiles doivent être dissipés (temporairement ou définitivement). A la différence d'une personne ayant eu quelque expérience authentiques de la nature de l'esprit, un réalisé aura accès à cette contemplation à souhait, cette expérience lui sera toujours accessible. Sur la base de la compréhension de sa nature profonde, seules l'attention et la vigilance lui seront nécessaires pour s'y reconnecter. Il sera capable d'auto-libérer ses émotions par cette reconnaissance, mais au terme de la purification des voiles subtiles ces émotions perturbatrices ne se manifesteront plus. Beaucoup de choses à dire à ce sujet...

### **Pourquoi de longues retraites méditatives ?**

Ce long préambule me semblait indispensable en début d'article. Je vais poursuivre en situant la retraite de 3 ans et 3 mois par rapport à ce qui précède, j'en donnerai le programme résumé. J'aborderai quelques points spécifiques dans [un second article](#) pour poursuivre le sujet.

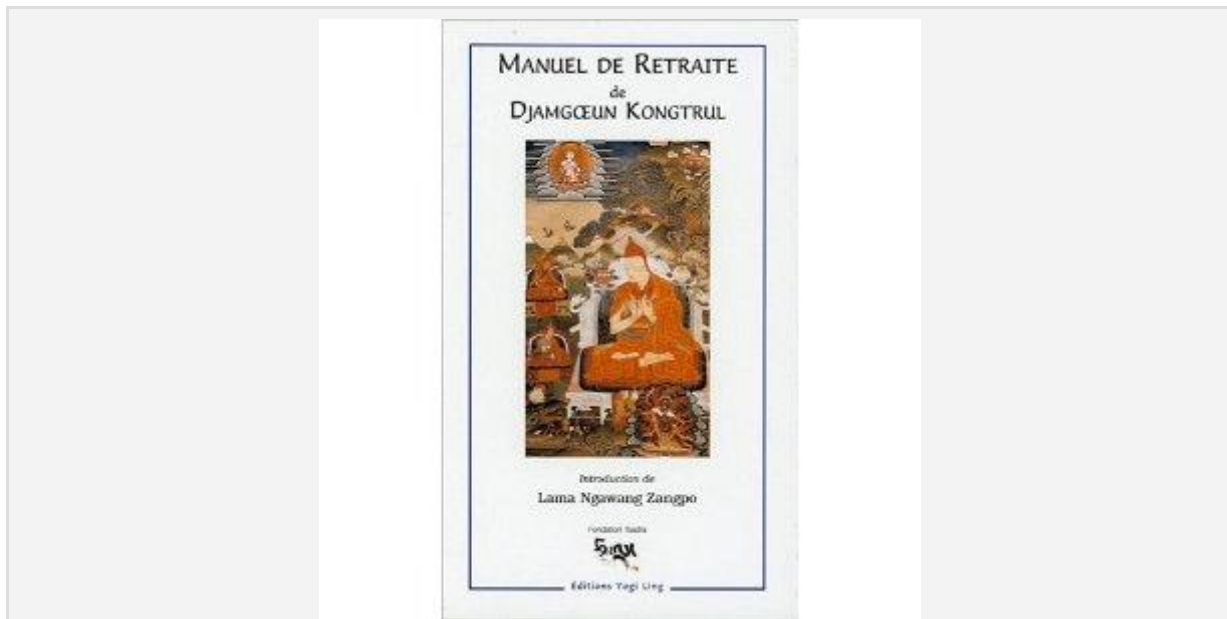
Dans la tradition tibétaine, les yogis qui se mettent et se sont mis en retraite ne se comptent plus. Les retraites de longue durée sont légion depuis des siècles. Il y a plus de 2500 ans, le Bouddha lui-même demeura plus de 6 années en stricte ascèse. En cumulant ses années retraites, le précédent Kalou rinpoché demeura plus de trente années en la solitude des montagnes, tel Milarépa.



Kalou rinpoché dans la tenue des yogis ascètes tel Milarépa

La traditionnelle retraite de 3 ans et 3 mois est une spécificité du bouddhisme tibétain. Plusieurs écoles possèdent leurs programmes propres pour de telles retraites. Ce « format » de retraite fut établi au IX<sup>e</sup> siècle par Djamgoeun Kongtrul, un très grand maître tibétain de la lignée Kagyu. Ce maître compila une très grande quantité de textes, pratiques et commentaires de nombreuses écoles. Djamgoeun Kongtrul avait compris, comme de nombreux maîtres, que **c'est la pratique qui fait avancer l'individu** : il créa un programme très intensif de méditation en retraite stricte isolée du monde durant 3 ans et 3 mois. Par ailleurs, il contribua à sauvegarder plusieurs lignées menacées de disparition.

Si vous voulez découvrir la richesse du programme de retraite de la lignée Kagyu tel qu'il fut établi par Djamgoeun Kongtrul je vous invite à consulter ce livre. Il fait rêver, mais la barre est haute !



[Voir un extrait du livre](#)

### **Ma retraite de 3 ans et 3 mois**

A l'automne 2000 j'ai eu l'opportunité de suivre une retraite d'un an dans la tradition Shangpa-Kagyü. Coupés du monde, nous étions une dizaine d'homme à nous adonner à la méditation plus de quinze heures par jour, dès 3H30 ! Puis à l'automne 2003, je suis à nouveau rentré en retraite pour 4 années. Ces quatre années comportaient la traditionnelle retraite de 3 ans et 3 mois de la lignée Shangpa.

Pour plus de détails sur nos journées, voir la vidéo [« notre programme quotidien en retraite »](#)

### ***Programme de la retraite de 3 ans***

Le programme de la retraite de 3 ans et 3 mois comporte les trois véhicules spirituels que sont le Hinayana, Mahayana et Vajrayana (Tantras).

L'ensemble de ces pratiques et moyens habiles visent à pacifier, purifier, **dissiper les 4 voiles** énoncés plus haut (émotions perturbatrices, karma, conditionnement, ignorance fondamentale).

Que ce soit par des réflexions, des analyses ou lors de rituels et méditations très traditionnels en tibétain avec musique, mandalas de sable, autels longuements confectionnés ...toutes les pratiques s'appuient sur ces deux ailes que sont la pratique de la **vertu** et de la contemplation.

<http://pratiquer-la-meditation.com>

## Les 6 vertus transcendantes

La vertu est cultivée à travers les 6 vertus transcendantes :

- générosité
- patience
- éthique
- enthousiasme
- diligence
- concentration
- sagesse



Un retraitant dans les himalayes portant le Dagam des retraitants. Ces habit permet de rester au chaud au cœur d'une atmosphère fraîche propice à la clarté d'esprit.

### ***Programme***

Voici le programme de la retraite de 3 ans de la lignée Shangpa.

1 ère année

- pratiques préliminaires ordinaires (précieuse existence humaine, impermanence, karma, nirvana)
- pratiques préliminaires extraordinaires (100 000 prosternations, 100 000 mandalas, 1000 000 purifications, yoga du maître)
- shiné-laktong (la version tibétaine de samatha vipassana)
- lodjong (l'entraînement de l'esprit) dont Tonglen

- les 4 Divinités Conjointes (Lashi Dildroup) que sont Tchenrézi, Dordjé Pamo, Tara et Mahakala Tchadroupa
- Mahakala Tchadroupa (protecteur)
- Tcheu
- Vajrakilaya
- Tara
- Le Bouddha de Médecine (Sangyé Menla)
- Pratique de jeûne (Nyong Né) liée à la pratique de l'Amour et de la Compassion (Tchenrézi à 1000 bras)
- yoga tibétain
- ...

2e année

- pratique intensive des yidams (divinités tutélaires des tantras propres à la lignée Shangpa)
- poursuite de la pratique régulière et intensive de Mahakala lors de grands rituels
- début des 6 yogas de Nigouma avec toumo (le yoga de la chaleur intérieure)



Autel pendant de longs rituels de Mahakala (protecteur de sagesse)

3e année

- Les 6 yogas de Nigouma :

le yoga de toumo (la chaleur psychique)

le yoga du corps illusoire

le yoga du bardo

le yoga la claire Lumière

le yoga du rêve

le powa (l'éjection de conscience au moment de la mort, bouddha sans méditer)

Ces six yogas sont autant de moyens pour réaliser notre nature de bouddha puis de purifier les voiles subtiles depuis des états de contemplation. Ces pratiques s'appuient sur le corps subtil, les canaux subtils et les chakras. Ce sont des pratiques des tantras.

- Les 5 Dharmas d'Or dont le Mahamoudra

- Yoga physique (trulkor)

Voici un lien vers une vidéo concernant ce yoga physique : [Voir la vidéo de yoga tibétain](#)

### **Qu'est ce qu'un lama ?**

Le précédent Kalou rinpoché fut le premier maître tibétain à initier des retraites de trois ans en occident. La première débuta en tout début des années soixante-dix au [Temple des Mille Bouddhas](#) en Bourgogne. C'est là que j'ai réalisé mes deux longues retraites d'une et quatre années.

Kalou rinpoché a dit que nous devons utiliser le terme lama pour les personnes ayant réalisé la retraite de trois ans et qui consacrent leur vie à la transmission des enseignements du Bouddha.

Le terme lama, qui signifie « Mère insurpassable », n'a donc rien à voir avec les vœux de moine. Un lama peut donc être moine ou laïc, un moine peut être lama ou non.

Personnellement je suis lama laïc : j'ai réalisé la retraite de trois ans, me consacre en partie à la transmission de cette belle tradition et j'ai une activité salariée « dans le monde ».

Le terme lama ne signifie pas que cette personne soit érudite voir même réalisée. **Je ne suis ni réalisé ni érudit !** Je me contente juste de partager ma passion de la méditation et du bouddhisme himalayen, à la lumière de ma compréhension et de mes expériences spirituelles et mondaines.



Je porte ici l'habit rouge et blanc des lamas laïcs.  
Cet habit est parfois utilisé par les pratiquants ayant reçu certaines pratiques avancées.

Pour aller plus loin concernant mon habit, je vous invite à [consulter cette page](#).

Certaines personnes s'offusquent parfois de voir les occidentaux ayant fait la retraite de trois ans se faire appelé lama, **c'est je pense ne pas avoir confiance en leur propre nature de bouddha !** Il est un moment où nous ne pouvons plus renoncer à aider autrui : à partir du moment où nous avons certaines connaissances... De là, la **peur du blâme** (de ceux qui ne supportent pas qu'on nous nomme lama) et la **soif de louange** ne font plus partie de nos expériences...

Merci !



**Merci à ma famille** dont le soutien fut une précieuse aide !  
Petite précision : à ma sortie ils ne m'ont pas retrouvé fou !! ;)

Pour conclure cet article concernant la retraite de trois ans, j'aimerais remercier publiquement l'ensemble des **bienfaiteurs** qui m'ont permis de demeurer en retraite. Sans leur aide, je n'aurais pas pu parcourir cette aventure intérieure. Je ne pourrai jamais les remercier à la hauteur de ce que j'y ai récolté. Je remercie également les intendants Didier et Jérôme, mais je remercie surtout mon bienveillant maître de retraite le **Vénérable Lama Tempa**. Avec une patience et une extrême habileté, durant mes cinq années de retraite il a manifesté **les quatre types d'activités** propres aux grands maîtres tantriques. Nous caressant dans tous les sens du poil, il a assoupli le vieux cuire dur de certaines facettes de mon tempérament que j'ignorais ! La retraite est une belle et altruiste cocotte minute qui, contrairement aux idées reçues, est loin d'être paradisiaque, mais dont la mission est noble : nous rapprocher de la contemplation de notre nature de bouddha, pour le bien de tous les êtres.

Je vous félicite d'être allé jusqu'au bout de ce long article. Et je me ferai un plaisir de faire écho à vos questions et commentaires.

Je vous suggère un complément intéressant : [LA PRATIQUE DU DHARMA DANS LA VIE QUOTIDIENNE CONTEMPORAINE](#)

Je reviendrai sur l'ensemble du programme de la retraite dans un [prochain article](#).

Mais vous pouvez me retrouver dans une vidéo où j'aborde le déroulement d'une journée.

Merci à vous et à bientôt.

Puisse cet article faire sens à vos yeux.

Je vous souhaite d'excellentes lectures, mais surtout une excellente pratique !

Bien à vous.

Que l'espace et le vent frais du petit matin vous inspire la paix.



### **A propos de l'auteur**

Cet article a été rédigé par Arnaud Guétcheu du blog Terres de Repos.

### **Réagir**

Nous vous invitons à commenter cet article en cliquant ici.

# Avertissement

Les informations de ce document sont un partage d'expériences destinées à vous aider dans votre pratique méditative. Elles n'ont pas de but thérapeutique ou médical.

Si vous rencontrez des troubles psychologiques ou psychiques, vous devez consulter un professionnel.

La responsabilité de Techniques de Méditations.com et ses partenaires ne peut être engagée en cas de non-respect de ces consignes.

# Remerciements

Un grand merci à tous les blogueurs ayant participé à cet événement !

Cédric, pour l'équipe de *Techniques de Méditation*.