

Commando Underground

Stoïcisme Underground

Comment parvenir à se maîtriser pour se libérer de la souffrance et avancer efficacement jusqu'à réussir.

Sommaire

Introduction : Qu'est-ce que la méditation et pourquoi méditer.....	4
Les 2 buts de la méditation.....	4
Pourquoi j'ai attendu 24 ans pour méditer et me maîtriser.	5
Avertissement.....	6
Méditation Commando.....	8
La seule voie à suivre.....	8
L'intention.....	9
Méditer n'importe où et n'importe quand.....	10
La durée.....	11
Le lieu.....	11
La posture.....	12
La respiration.....	12
Les 3 types de méditation.....	13
Méditation quotidienne.....	13
Méditation exceptionnelle.....	14
Méditation permanente.....	14
Les 2 seuls exercices de méditation.....	15
Entraîner sa concentration et s'apaiser en focalisant son attention sur un objet.....	16
Jouer avec ses ressentis internes pour se maîtriser et explorer de nouvelles sensations.....	16
En résumé.....	17
1. Trouver sa conscience profonde.....	17
Les 2 voies pour apaiser son esprit.....	18
Dépasser sa conscience ordinaire.....	19
2. Faire le lien entre sa conscience, ses émotions et ses ressentis physiques.....	21

Qu'est-ce qu'une émotion.....	21
Comment reconnaître une émotion.....	22
De l'émotion à l'énergie.....	23
3. Manœuvrer ses énergies pour gérer son état interne et l'explorer.....	24
Accueillir ses émotions.....	24
Faire circuler vos émotions.....	25
Reconnecter son cerveau à son corps.....	27
Explorez votre état interne en jouant avec.....	29
Devenez maître de votre vie : changer votre rapport à la réalité.....	30
Celui qui se maîtrise, maîtrise le monde.....	30
Une grande conscience implique de grandes responsabilités	
31	
La grande erreur du stoïcisme.....	32
Se libérer de la souffrance.....	33
Ne vous torturez pas.....	33
Être présent dissipe ce qui ne l'est pas.....	34
Ne pas fuir, mais accepter, faire face et évoluer.....	36
Mettre fin à la rêverie.....	37
Intensifier ses perceptions.....	38
Méditer comme un guerrier, pas comme un moine.....	38
Conclusion.....	41

Introduction :

Qu'est-ce que la méditation et pourquoi méditer

Les 2 buts de la méditation

La méditation vise deux objectifs :

- La maîtrise de soi (s'apaiser et se maîtriser)
- L'éveil (intensifier ses perceptions et vivre des expériences, notamment des états de conscience modifiée)

L'objectif de ce guide est avant tout de vous permettre de vous maîtriser (même si l'on parlera aussi de l'éveil). Réussir à vous maîtriser vous permettra de vous libérer d'une grande partie de vos souffrances et d'agir efficacement pour régler vos problèmes et obtenir tout ce que vous voulez de la vie. Car, concrètement, si vous réussissez à être focus et efficaces pendant 3 mois, vous pouvez réaliser au moins un des points suivants :

- Prendre 5kg de muscle
- Trouver une copine
- Réussir vos examens
- Lancer un business

- Lire 20 livres
- Écrire un livre

La persévérance étant le principal facteur de réussite, la maîtrise de soi vous aidera à réussir tout ce que vous voulez. Il y a peut-être une multitude de raisons qui vous bloquaient jusqu'à présent. Mais, en fin de compte, la méditation court-circuite toutes ses problématiques en vous recentrant sur le moment présent, sur ce que vous voulez vraiment faire et en vous poussant à l'action.

Pourquoi j'ai attendu 24 ans pour méditer et me maîtriser

Pour me mettre sérieusement à la méditation, j'ai dû me retrouver à la rue, me faire briser le cœur par la femme que j'aimais et avoir un grave problème de santé qui aurait pu me tuer. Et ça, en 3 jours.

Avant, j'allais extérioriser mes tensions en courant ou en chantant des chants militaires. Sauf que ce troisième jour, je ne pouvais plus marcher ni chanter. Pour m'apaiser, je n'ai pas eu d'autres choix que de méditer. Et ça a marché.

Je ne suis pas un grand sage, je n'ai jamais vécu d'éveil ou d'illumination. Par contre, après des années d'instabilité, je suis enfin parvenu à une réelle maîtrise de moi-même. Et ce qui est formidable avec cette maîtrise, c'est que, par défaut, je suis heureux. Et peu importe les merdes qui m'arrivent, le soir, quand je me couche, je suis apaisé. Le matin, quand je me lève,

je suis prêt à me battre. Et, la journée, j'avance efficacement tout en profitant des fruits de mon travail.

Avertissement

La méditation ne réglera pas tous vos problèmes comme par magie.

Méditer peut vous apaiser réellement. Mais si quelqu'un vient vous mettre une claque, vous aurez quand même mal. Si vous subissez des études terriblement absurdes et sans débouchés à la fac, vous serez tendus. Et si vous vous faites rejeter par une femme (ou un homme), ça ne sera pas agréable non plus. Par contre, avec un peu d'entraînement, vous pourrez réussir à évacuer cette souffrance rapidement et ne plus ruminer.

Cependant, être capable d'encaisser, c'est bien, mais ne pas avoir à encaisser et, au contraire, recevoir de l'amour, c'est mieux. Le bonheur ne vient pas seulement d'une absence de souffrance, mais bien aussi de la réception d'une grande quantité de plaisir et de bonheur.

Là où je veux en venir, c'est que la méditation peut seulement vous aider à régler vos problèmes et obtenir ce que vous voulez. La seule illumination qui vous libérera de vos souffrances matérielles, c'est la mort. Aucune illumination ou expérience spirituelle ne vous fera gagner l'argent nécessaire à une vie confortable ou vous apportera la femme de votre vie sur un plateau.

Si vous méditez pour fuir votre vie, vous risquez d'occulter vos frustrations, vos désirs et vos difficultés matérielles. Peut-être

qu'en y pensant moins votre vie vous paraîtra plus supportable. Mais l'espoir que j'ai pour vous, c'est que vous vous épanouissiez totalement et jouissez pleinement de cette vie terrestre (comme tous les gourous qui gagnent des millions, voyagent à travers le monde ou jouissent d'un immense prestige comme Matthieu Ricard, Deepak Chopra ou Christophe André).

Bref, en résumé, ce guide ne doit pas vous détourner de la résolution de vos problématiques matérielles. Mais, au contraire, vous aidez à les régler et les satisfaire.

Méditation Commando

La seule voie à suivre

Un jour, mon entraîneur de boxe thaï nous a raconté son entraînement en Thaïlande. Concrètement, il devait donner 500 coups de pied. Puis, le maître venait lui donner un conseil à implémenter dans la série suivante. Et c'était reparti pour 500 coups de pied. Et ainsi de suite.

Pas de méthode miracle. Pas de secret caché. Juste un entraînement intense qui se complexifie progressivement. La “méthode” de méditation que je vous propose dans ce guide est basée sur le même principe :

- Méditer en expérimentant par soi-même
- Puis, lire ce guide pour avoir des idées d'amélioration
- Et retourner méditer

Ça paraît simple, et ça l'est. Tout ce qui entoure ces 3 étapes n'est que du bruit ou de la culture. La méditation, c'est l'exploration de sa conscience par sa conscience. Connaître des mots en sanscrit ou l'histoire du Bouddhisme ne vous aidera pas à réaliser cette exploration.

La méditation, plus que d'autres disciplines probablement, nécessite de chercher dans l'inconnu et d'être à l'aise avec l'expérimentation. Il y a une image du bouddhisme zen qui illustre bien ce principe : franchir la “barrière sans porte”. Personne ne peut nous indiquer précisément où se trouve la porte. Il n'y a qu'en cherchant et en expérimentant par

soi-même que l'on peut découvrir la découvrir et ainsi accéder aux bénéfices de la méditation.

L'intention

Méditer pour méditer est absurde. S'asseoir sans bouger sur une chaine en attendant qu'il se passe quelque chose ne va nulle part (je l'ai fait). La méditation a toujours un but et ce but commence par une intention.

À plusieurs moments dans ma vie, face à une grosse tension, j'avais essayé de méditer. Malheureusement, ça ne marchait pas, je n'arrivais pas à m'apaiser. Avec du recul, la raison me semble assez évidente. Si je n'arrivais pas à m'apaiser, c'est que je ne voulais pas vraiment m'apaiser.

Un exemple pour introduire cette notion. Si vous avez une musique dans la tête, c'est votre cerveau qui joue en boucle cette musique. Et votre cerveau, c'est vous. Donc, si vous avez une musique dans la tête, c'est que vous le voulez. Par conséquent, si vous ne le voulez réellement plus, la musique s'arrêtera.

Toute la difficulté est de trouver cette conscience profonde qui est maître de notre esprit. Ce qui m'a vraiment permis de réussir à méditer et à m'apaiser, c'est lorsque je me suis dit au plus profond de moi : "je dois réussir à m'apaiser".

Il ne suffit pas de le penser, l'intention part de plus profond. Je ne dis pas que le déclic est facile à avoir, mais une séance de méditation vous laisse le temps de chercher le déclic et de le trouver potentiellement. D'ailleurs, il ne suffit pas d'avoir ce

déclie une seule fois pour que tout change à jamais. Non, pour réussir à m'apaiser face à une grosse tension, il m'arrive encore de devoir rechercher ce déclie pendant de longues minutes.

Méditer n'importe où et n'importe quand

Un samouraï doit être maître de lui-même et pleinement conscient en permanence, peu importe sa position, le bruit autour de lui ou le temps dont il dispose pour éclaircir son esprit. Là où je veux en venir, c'est que vous pouvez méditer en marchant ou en faisant la vaisselle. Être assis en lotus n'est pas nécessaire. La seule différence, c'est qu'il est plus facile de se concentrer sur ses ressentis et sa conscience lorsqu'on est immobile et au calme. Mais être assis suffit.

Toutes les traditions proposent des postures spécifiques avec des méditations ritualisées. Mais ce n'est, à mon sens, que de la culture permettant de créer une structure sociale. Moi aussi, j'aime bien les temples bouddhistes, les toges et les crânes rasés, mais ce ne sont que des apparences. Ce qui compte, c'est les principes qu'il y a derrière et ils sont assez simples et basiques.

Avant de vous présenter ces principes, voyons quand même quelques points pour vous aiguiller dans le cadre de la méditation.

La durée

Il semble y avoir un lien entre le temps passé à méditer et les résultats que l'on peut obtenir. Cependant, méditer prend du temps, donc si vous pouvez avoir 80% des bénéfices en méditant 15 min par jour, pourquoi faire plus ? Pour savoir de combien de temps vous avez besoin, je vous invite à essayer. Personnellement, 20 min le matin et 10 min le soir me vont bien.

Par contre, vous aurez probablement du mal à atteindre des états et des ressentis intéressants en 15 min. D'ailleurs, si vous faites une retraite Vipassana de 10 jours où vous méditez 10h par jour, vous aurez médité l'équivalent de 400 jours à 15 min par jour. À l'évidence, vous avez plus de chance de vivre des expériences intéressantes en méditant aussi intensément qu'en 15 min par jour.

Le lieu

Commencez à méditer dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangés (et mettez des bouchons d'oreilles si nécessaire). Une fois que vous vous sentirez à l'aise, je vous conseille d'essayer de méditer dans des conditions plus difficiles (dans un bus ou en ayant froid). L'adversité rend plus intense l'entraînement et donc potentiellement les résultats.

Dans tous les cas, une séance de méditation est un entraînement intensif qui vise à être capable de rester calme intérieurement face au bruit et l'agitation extérieure. Donc je

vous invite à essayer de maintenir votre état “méditatif” en toutes circonstances et dans votre vie quotidienne.

La posture

Chaque tradition insiste sur l'importance de sa propre posture. Dans les faits, à moins que vous ne souhaitiez vous affilier à une tradition, ce qui importe est probablement juste que vous ayez le dos droit et que vous soyez détendus. Pour vous tenir droit, imaginez qu'un fil tire votre tête vers le haut et que le reste de votre corps s'aligne.

Quoi qu'il en soit, testez différentes positions jusqu'à en trouver une qui vous convienne. Personnellement, je médite assis avec les fesses au bord d'une chaise, les mains jointes et les avants bras posés sur mes cuisses (rajouter un coussin sur ses genoux pour poser ses mains dessus peut être plus agréable).

Je vous déconseille de méditer allongés pour éviter de vous endormir ou de vous laisser aller.

Certains conseillent d'avoir les yeux mi-clos et de fixer le sol 1 mètre devant soi pour éviter de partir dans ses pensées. Personnellement, je préfère garder les yeux fermés.

La respiration

Respirez par le nez avec une respiration abdominale. Si vous ne savez pas comment faire, voici une vidéo explicative :

<https://www.youtube.com/watch?v=XeJWJrsf-ks>

Il y a un point important dont personne ne parle et qui me semble important. La respiration abdominale ne consiste pas uniquement à pousser le ventre vers l'avant. En réalité, le diaphragme (le muscle qui permet la respiration) pousse dans toutes les directions. Donc au lieu de simplement pousser votre ventre vers l'avant, sentez votre diaphragme pousser dans toutes les directions et notamment dans votre dos.

Si vous avez du mal à respirer par le nez, voyez un ORL pour régler le problème. Si votre problème n'est pas structurel, votre nez peut être congestionné à cause de votre alimentation. Dans tous les cas, n'hésitez pas à vous laver le nez avant de méditer avec un pot neti ou un RhinoHorn (les traditions asiatiques insistaient déjà il y a 2000 ans sur l'importance d'une bonne hygiène du nez).

Les 3 types de méditation

Méditation quotidienne

Dans toutes les pratiques spirituelles, il y a des rituels. Ces rituels permettent d'entraîner et d'entretenir un certain état psychique d'apaisement et de concentration. Car, fondamentalement, l'esprit est comme le corps. Pour prendre du muscle, il faut s'entraîner. Et, quand on arrête de s'entraîner, on perd progressivement ses muscles. Ainsi, méditer quotidiennement, en plus d'entraîner un état d'apaisement et de concentration, permet de le maintenir durablement.

Pour ce qui est de la durée, je ne peux que vous inviter à faire des tests. 20 min le matin et 10 min le soir me convient bien personnellement, comme je l'ai déjà dit.

Méditation exceptionnelle

Face à un événement important, méditer 30 min par jour peut être insuffisant. Face à un décès, une rupture, une maladie, etc. vous aurez peut-être besoin de méditer plus longtemps pour résorber vos souffrances et tensions intérieures. De même si vous êtes face à une excitation ou un stress très intense.

Dans ce cas, méditez autant que nécessaire. Pour traverser un moment très difficile récemment, j'ai enchaîné plusieurs fois 15 minutes de méditation jusqu'à m'apaiser. Il vaut mieux passer 2h à méditer que de se laisser submerger par la souffrance ou l'excitation et prendre de mauvaises décisions, partir dans tous les sens ou mal dormir.

Méditation permanente

L'objectif final est de parvenir à rester maître de soi-même en permanence. Cette maîtrise n'est pas un contrôle, mais plutôt une pleine conscience ou une pleine présence. L'idée est qu'il n'existe plus de frontière entre la méditation quotidienne et le reste de la journée. Car, fondamentalement, la maîtrise de soi est l'état optimal en toute circonstance pour assurer son efficacité, son bonheur et l'intensité de ses ressentis. D'ailleurs, il n'y a pas de raison de mal faire une chose. Si vous pouvez vous maîtriser pour agir avec justesse, pourquoi ne pas le faire ?

Un autre point important. Une séance de méditation est une séance d'entraînement intensive, mais plus vous maintiendrez un état de pleine conscience et de maîtrise au quotidien, plus cela vous entraînera et plus vous parviendrez à maintenir cet état au quotidien.

Les 2 seuls exercices de méditation

En pratiquant, en lisant et en expérimentant, j'ai identifié 2 exercices de méditation (ils sont indépendants des 2 buts de la méditation) :

- Entraîner sa concentration et s'apaiser en focalisant son attention sur un objet (comme la respiration)
- Jouer avec ses ressentis internes pour se maîtriser et explorer de nouvelles sensations

Ces 2 exercices correspondent *a priori* à ce que l'on retrouve dans le bouddhisme :

- Samatha, le "calme mental", permet de s'apaiser et de préparer le terrain
- Vipassana, la "vision pénétrante", permet de se transformer intérieurement

Entraîner sa concentration et s'apaiser en focalisant son attention sur un objet

Concrètement, asseyez-vous et restez totalement concentrés sur votre respiration pendant 15 min, en recentrant votre attention quand vous décrochez. C'est tout. En faisant cet exercice, vous vous apaiserez et développerez votre capacité de concentration.

Je parle de se concentrer sur sa respiration, mais vous pouvez vous concentrer sur n'importe quoi : vos battements cardiaques, une image, un ressenti, etc. Personnellement, j'ai tendance à me concentrer sur ma conscience, c'est-à-dire une sorte de point dans ma tête ou bien la sensation de mon regard. Dans tous les cas, je vous invite à expérimenter pour trouver ce qui marche pour vous.

Notez aussi qu'il est impossible de ne pas penser. Notre conscience est toujours attentive à quelque chose. Contrairement à ce que l'on peut penser, la méditation n'est pas un état de vide mental ou de profonde détente, mais bien de concentration intense.

Jouer avec ses ressentis internes pour se maîtriser et explorer de nouvelles sensations

La méditation ne consiste pas à rester assis pendant des heures sans penser à rien en attendant qu'il se passe quelque chose. Au contraire, il s'agit d'explorer ce qui se passe à l'intérieur de

soi et de jouer avec ses ressentis pour parvenir à se maîtriser et, potentiellement, à expérimenter de nouvelles sensations.

L'objectif de ce guide est d'être concis et efficace. Donc, je vais essayer de vous transmettre le plus simplement possible ce qui a marché pour moi et qui peut vous permettre d'aller très loin.

En résumé

Les émotions s'apparentent à des énergies que l'on ressent physiquement et notre conscience profonde est capable de manœuvrer ses énergies. En manœuvrant ses énergies, on peut gérer son état interne et se motiver, s'apaiser, mettre fin à ses souffrances et même se générer du plaisir. Et la gestion de ses énergies est un point de départ pour jouer avec ses ressentis et les explorer jusqu'à potentiellement atteindre l'éveil.

Voici les 3 étapes pour réussir à se maîtriser et à explorer ses ressentis internes :

- Trouver sa conscience profonde
- Faire le lien entre sa conscience, ses émotions et ses ressentis physiques
- Apprendre à manœuvrer ses énergies pour gérer son état interne et l'explorer

1. Trouver sa conscience profonde

La conscience profonde dont je parle correspond à la "pleine conscience". Il s'agit d'un état de calme mental où l'on n'est pas submergé par ses pensées, ses émotions et ses ressentis.

Aujourd'hui, c'est l'état mental dans lequel je suis le plus souvent, donc je ne le trouve plus si exceptionnel. Mais j'ai des souvenirs d'il y a plusieurs années où le simple fait d'atteindre cet état était un moment de grand bonheur, comme d'être temporairement dans l'œil du cyclone. Et, aujourd'hui encore, dans un moment de grande tension, réussir à atteindre cet état est une sorte de libération (qui n'est pas toujours facile à atteindre).

Les 2 voies pour apaiser son esprit

Avoir l'esprit apaisé dépend d'une multitude de facteurs, mais on peut les rassembler en 2 voies distinctes :

- *Votre situation matérielle*

Vous pouvez être totalement instables, bipolaires et avec une grosse tendance dépressive, si votre vie matérielle est très heureuse et que tous les voyants vous indiquent que ça va continuer, vous pourrez avoir l'esprit calme et apaisé.

Inversement, vous pouvez méditer autant que vous le voulez, si allez vous retrouver à la rue dans une semaine seul et sans argent et que vous n'avez pas dormi et mangé depuis 3 jours ou avez 2g d'alcool dans le sang, vous aurez du mal à avoir l'esprit clair et apaisé.

- *Votre niveau de maîtrise*

Le monde peut s'effondrer et toute votre famille mourir dans les flammes de l'incendie de votre maison, si vous êtes un maître bouddhiste détaché du monde matériel et pleinement maître de lui-même, vous pourrez garder l'esprit calme et

apaisé. Cependant, si vous êtes aussi détachés, vous avez peu de chance d'avoir une femme et une maison.

Dans un cas plus commun, si votre copine vous quitte, vous pouvez vous effondrer psychologiquement et finir à la rue, ou bien réussir à accepter la situation tout en continuant d'avancer sur ce que vous maîtrisez. À défaut d'être pleinement heureux, vous pourrez réussir à garder l'esprit calme et apaisé une grande partie du temps. Ce qui vous laissera le temps de faire votre deuil et de rebondir.

Avoir l'esprit calme et apaisé est seulement une première étape. La conscience profonde dont je parle n'est pas simplement une conscience apaisée, mais quelque chose de plus profond.

Je souhaitais tout de même pointer l'importance de la situation matérielle sur la conscience. Si vous êtes totalement perdus, vous aurez plus de mal à avoir un esprit calme et clair que si vous avez un travail qui vous plaît et que votre avenir est assuré. Autrement dit, méditer pour augmenter votre niveau de conscience et de stoïcisme, c'est bien. Mais améliorer votre situation matérielle est aussi essentiel (méditer seul, c'est bien, mais faire l'amour en pleine conscience aussi).

Dépasser sa conscience ordinaire

Regardez votre main et faites bouger vos doigts. Comment faites-vous pour bouger vos doigts ? Qui fait bouger vos doigts ? Cet exercice met en lumière qu'il y a quelque chose de plus profond que la conscience ordinaire avec laquelle on raisonne.

En réalité, il n'y a pas de séparation entre le physique et le mental, la conscience englobe tout. Vous n'êtes pas vos pensées. Votre conscience profonde est à l'origine de vos pensées, comme elle est à l'origine du mouvement de vos doigts. Cette conscience est au-delà du langage et des jugements, ou plutôt, avant la verbalisation. On peut penser sans mots. Le langage permet à la pensée de se manifester, mais il est trop limité pour penser. Je ne sais pas si cette expérience est commune, mais il y a des états mentaux où le langage est perçu comme frustrant et insuffisant.

Pour aller plus loin, la conscience profonde est l'observateur. Quand vous regardez un paysage, qui regarde ? C'est vous ? Mais quelle partie de vous ? À quelle profondeur ?

On ne peut pas observer l'observateur, mais on peut avoir conscience d'être l'observateur.

Pour accéder à cette conscience profonde, je connais 3 approches complémentaires :

- ***La laisser émerger***

Pour voir pleinement le bleu du ciel, vous devez le laisser s'éclaircir en balayant les nuages. Pour percevoir votre conscience profonde, vous pouvez apaiser votre esprit jusqu'à ressentir qu'il y a quelque chose de plus vaste et profond que vos pensées et vos sensations habituelles. L'exercice de focalisation que j'ai présenté précédemment peut vous permettre d'y parvenir.

- ***Avoir une prise de conscience***

Comprendre logiquement quelque chose peut vous débloquer. Un exemple personnel, un soir, j'ai compris qu'en ressentant des émotions négatives en pensant à mon passé seul dans ma chambre, je m'auto-torturais. Cela m'a permis de prendre du recul sur la situation et d'accéder à une conscience beaucoup plus large et profonde.

- ***Avoir une intention***

Une véritable intention part de votre conscience profonde. C'est grâce à une intention que vous pouvez décider de vous apaiser, de focaliser votre attention sur une partie de votre corps ou de faire "circuler votre énergie" (comme on le verra un peu après). Si vous voulez profondément quelque chose, vous pourrez percevoir que votre intention part de plus profond que votre monologue intérieur.

2. Faire le lien entre sa conscience, ses émotions et ses ressentis physiques

Qu'est-ce qu'une émotion

Une émotion est un ressenti physique (conscient ou non) qui influence la pensée et le comportement. Les émotions peuvent être un sujet un peu tabou dans certaine culture. Et, si vos proches pendant l'enfance n'ont pas respecté ou reconnu vos ressentis, vous pouvez en être totalement déconnecté et, surtout, ne pas savoir les reconnaître. On peut alors parler d'alexithymie. Selon Wikipédia : "l'alexithymie est une difficulté à identifier, différencier et exprimer ses émotions". La difficulté est que pour gérer ses émotions et ne pas être emporté par elles, il faut déjà être capable de les reconnaître.

Notez que tout le monde a des émotions, même les autistes et les psychopathes.

Comment reconnaître une émotion

On peut remarquer une émotion de 2 manières :

- *Un ressenti physique*

Les émotions engendrent des réactions physiologiques. Par exemple, la peur peut provoquer une accélération du rythme cardiaque, des bouffées de chaleur, une sensation d'étouffement, etc. En constatant ses réactions physiologiques, on peut identifier l'émotion que l'on ressent.

- *Un changement dans notre état d'esprit et nos pensées*

Ce que l'on ressent influence ce que l'on pense, voire le détermine. Si vous entendez un intellectuel annoncer la fin du monde et que vous êtes sensibles à ce genre de discours, vous pouvez vous dire que tout est foutu, qu'il n'y a plus d'espoir et qu'il ne sert à rien de vivre. Inversement, face à un discours positif et plein d'entrain, vous pouvez vous mettre à imaginer des histoires d'avenir radieux.

Dans les deux cas, vos pensées sont déterminées par l'émotion que vous ressentez. En réalité, penser à un avenir fataliste ou radieux n'est qu'une formalisation de votre ressenti. Vous pensez une chose, non pas (seulement) en raison d'arguments logiques, mais surtout parce que cette pensée manifeste votre ressenti interne temporaire.

Ce fonctionnement est naturel et indépassable. On ne peut que composer avec. Et, pour ça, vous pouvez repérer quand votre esprit s'emballe à cause d'une émotion. Quand vous comprenez que ce que vous pensez n'est dû qu'à l'émotion que vous venez de ressentir, vous prenez beaucoup moins au sérieux vos pensées et évitez d'être emportés par elles.

Une grande partie des gens semblent totalement inconscients de leurs émotions et, surtout, de l'influence de leurs émotions sur leurs pensées. Pour autant, ce n'est pas une excuse pour ne pas en être conscient vous-mêmes.

Maintenant, je ne connais pas de méthode miracle pour reconnaître ses émotions. La seule chose qui a marché pour moi, c'est d'essayer de les reconnaître autant que possible. Notamment en me demandant : pourquoi je pense ce que je pense. Je ne dis pas que c'est évident ou facile, mais c'est un apprentissage comme un autre qu'il est préférable de réaliser le plus tôt possible.

Je vous invite aussi à lire des livres sur la psychologie, les biais cognitifs et, surtout, le marketing.

De l'émotion à l'énergie

Pour gérer vos émotions, vous devez avoir une prise sur elles. Si vous arrivez à reconnaître vos émotions, mais que vous n'avez aucune prise sur elles, la seule chose que vous pourrez faire sera d'encaisser jusqu'à ce que ça passe. C'est déjà mieux que d'être totalement submergé et de faire n'importe quoi en réaction, mais on peut aller plus loin.

Le premier point à comprendre est que l'esprit n'est pas indépendant du corps. Autrement dit, pour maîtriser votre esprit, vous allez devoir apprendre à maîtriser votre corps.

Concrètement, les émotions sont des ressentis physiques que votre conscience perçoit. Peut-être que vous n'en avez pas encore conscience, mais lorsque vous ressentez une émotion, vous ressentez une tension quelque part dans votre corps. Cette tension est assimilable à de l'énergie. Et c'est cette "énergie" que l'on peut manœuvrer.

Ces "énergies" ont tendance à se concentrer dans des zones précises suivant les émotions que l'on ressent et c'est ce que représentent les chakras du yoga (connaitre les chakras n'est pas indispensable).

Pour prendre conscience de ces tensions et de ces "énergies", asseyez-vous au calme et parcourez consciemment votre corps (mettez un chrono de 15 min). Cherchez à ressentir chaque partie de votre corps. Et focalisez-vous ensuite sur votre tronc à la recherche de vos sensations internes. Il n'y a pas de but précis ou de fin à cet exercice. L'objectif est simplement que vous exploriez consciemment votre corps et de vos ressentis.

3. Manœuvrer ses énergies pour gérer son état interne et l'explorer

Accueillir ses émotions

L'objectif de la méditation n'est pas de supprimer ses émotions, ses désirs ou ses ressentis. Un maître zen n'est pas insensible, mais :

- En étant focalisé sur lui-même (donc en ayant une grande conscience de lui-même et de son corps) ses réactions sont moindres face aux influences extérieures
- Et lorsqu'il ressent des émotions, il ne se laisse pas emporter et sait les gérer

L'objectif n'est pas non plus de lutter contre ses émotions. Vos émotions, c'est vous. Si vous luttez contre, vous créez une scission totalement contreproductive au sein de vous-mêmes.

La première étape pour gérer ses émotions est de les accepter. Non pas de se résigner, mais de les accueillir : "oui, je ressens ça". Ce n'est qu'en acceptant l'existence de ces tensions que vous pourrez les gérer. Les fuir ne marche pas.

En réalité, le simple fait d'accueillir vos émotions sans les juger et sans vous y attacher peut déjà vous en libérer. Il y a une image que je trouve très parlante. Imaginez que vous êtes dans un train. Vos émotions et vos pensées sont des paysages. Vous n'allez pas descendre du train à chaque fois qu'un paysage vous touche. Vous allez simplement observer ce paysage de loin et le laisser défiler. Vous pouvez faire pareil avec vos émotions et vos pensées.

Faire circuler vos émotions

Une émotion est assimilable à une "tension énergétique" que l'on ressent physiquement. Généralement, cette tension s'évapore naturellement. Mais lorsque l'on est face à une grosse tension, elle peut rester et stagner. Lorsque l'on est en colère ou triste, ces émotions peuvent rester des heures, voire des jours ou des semaines. On ne peut pas s'en débarrasser

frontalement en luttant contre. Par contre, on peut faire circuler la “tension énergétique” associée dans son corps jusqu’à la dissiper totalement.

Pour ce faire, on peut considérer qu’il existe 2 “canaux énergétiques” qui relient le sommet du crâne au périnée (c’est-à-dire un point entre l’anus et les organes génitaux). Un canal qui monte et un qui descend. Celui qui monte longe la colonne vertébrale et celui qui descend suit la face avant du corps.

À partir de cette visualisation, si vous ressentez une tension dans le ventre, vous pouvez essayer de la faire circuler en la faisant passer le long de votre colonne vertébrale et de votre face avant. Si cette tension est importante, vous devrez faire circuler son énergie par petits morceaux jusqu’à épuiser la source.

J’ai connus 2 moyens de faire “circuler l’énergie” :

- “Pousser” ses sensations internes dans une direction en focalisant sa conscience sur le bord de la tension (exemple : si vous avez une tension au niveau du nombril, focalisez votre attention juste au-dessus et, quand vous avez l’impression que la tension s’est déplacée, déplacez de nouveau votre attention encore un peu au-dessus)
- Conscientiser et ressentir chaque point du chemin que doit parcourir l’énergie (partez de votre tension et remontez progressivement chaque centimètre de votre colonne vertébrale avant de faire de même en descendant par la face avant de vos corps)

Pour réussir à ressentir cette notion de “circulation de l'énergie”, vous allez peut-être avoir besoin de reconnecter votre cerveau avec votre corps. Et c'est ce que l'on va voir juste après.

Notez que les “canaux énergétiques” dont je viens de parler sont un modèle de fonctionnement venant d'orient. Est-ce que ces canaux sont une réalité ? Est-ce que la seule chose qui importe est de conscientiser ses ressentis ou bien les faire circuler est réellement indispensable ? Je ne sais pas et à l'heure actuelle personne n'a encore la réponse. La seule chose que je sais, c'est que cette visualisation marche avec moi et peut potentiellement marcher pour vous.

Reconnecter son cerveau à son corps

Manœuvrer ses tensions ou son énergie dans son corps nécessite une grande conscience de ce corps. Ce qui a fait une grande différence dans ma pratique, c'est de développer cette conscience de mon corps, c'est-à-dire, de reconnecter consciemment mon cerveau à mon corps.

Concrètement, au début, je n'avais aucune prise pour faire “circuler l'énergie”. Je ressentais des émotions (ou des énergies), mais j'étais incapable de les “attraper” pour en faire quelque chose. Là seule chose que je pouvais faire était de reconnaître que je ressentais des sensations insaisissables.

Avec du recul, si je n'avais pas de prise sur mes ressentis, c'est parce que je ne ressentais pas mon corps. Notamment, je ne sentais pas mon dos. J'ai dû passer du temps à focaliser mon attention dessus pour réussir à le sentir correctement (pendant

ma séance de méditation quotidienne, je consacrais plus ou moins 10 min à ça au début).

Pour vous aider à comprendre ce principe, je vais vous donner un exemple un peu cru, mais très parlant. Quand j'étais plus jeune, il arrivait que mon sexe se déconnecte de mon cerveau (sans que ça n'ait d'influence sur mon érection) alors que j'étais avec une fille. De l'extérieur, tout paraissait normal, mais intérieurement, je ne sentais plus grand-chose, voire rien.

J'ai fini par comprendre le problème et trouver une solution. Si je ne ressentais rien, c'est parce que j'avais perdu la connexion avec mon sexe (car j'étais totalement focalisé sur ma partenaire notamment). Et la technique pour recréer cette connexion est très simple. Il suffit de se toucher (ou de se faire toucher) doucement, tout en se concentrant sur ses sensations, même si elles sont extrêmement faibles, voire inexistantes (ça pouvait prendre 5 minutes pour retrouver une bonne connexion).

C'est exactement pareil que pour ceux qui doivent réapprendre à marcher après un grave accident. Ils doivent recréer progressivement une connexion entre leur cerveau et leurs jambes en se concentrant sur leurs sensations. Ça peut être long. Ce n'est pas facile ni évident et on peut avoir l'impression de chercher une aiguille dans une botte de foin jusqu'au moment où l'on trouve un embryon de sensation.

Ce principe est extrêmement important en méditation, car pour gérer et explorer ses ressentis, il faut déjà les sentir clairement. D'ailleurs, pour une partie, méditer vise à intensifier ses perceptions ou sa conscience et cela passe par le développement de cette connexion entre le corps et l'esprit.

Explorez votre état interne en jouant avec

Ce que je viens de vous partager peut vous permettre de gérer vos émotions. Mais c'est aussi un point de départ pour explorer votre état interne et potentiellement atteindre des états de conscience modifiée.

Plus simplement, en explorant par vous-mêmes, il vous sera possible de transformer une légère tension "négative" (une peur, une appréhension, un doute, une frustration, etc.) en plaisir en moins de 10 secondes (tout en marchant). Ou encore de vous autogénérer des états proches de l'euphorie en moins de 10 min. Et évidemment, de réussir à vous coucher paisiblement le soir malgré l'incertitude de votre avenir ou une tragédie personnelle.

Quoi qu'il en soit, il n'y a pas de méthode miracle. Vous seuls pouvez explorer votre conscience et vos ressentis. Une fois que vous aurez commencé à ressentir des choses et à trouver comment influencer votre état interne, vous allez pouvoir jouer avec, comme un enfant dans un bac à sable. Et c'est là que vous commencerez à comprendre comment maîtriser votre état interne.

Devenez maître de votre vie : changer votre rapport à la réalité

Méditer est une chose, mais, comme je l'ai un peu évoqué au début, l'objectif final de ce guide est de vous rendre maître de vous-mêmes et donc, de votre vie. Dit comme ça, on dirait du développement personnel à deux balles, mais c'est évidemment plus profond.

Celui qui se maîtrise, maîtrise le monde

Vous → Votre influence sur le monde

Si vous vous maîtrisez, vous maîtrisez votre influence sur le monde. Et, si vous maîtrisez votre influence sur le monde, vous maîtrisez le monde au maximum de vos capacités. Quoi que vous vouliez faire, vous devez réussir à vous maîtriser. Que vous vouliez prendre du muscle, réussir vos études, séduire une femme ou monter une entreprise, en vous maîtrisant, vous maximisez vos chances de réussite.

Pour se maîtriser, il faut qu'il y ait un maître et ce maître, c'est la conscience. Si vous êtes submergés par vos émotions ou vos

pensées, vous n'êtes pas conscients. Si vous réagissez instinctivement ou par conditionnement, vous n'agissez pas consciemment. L'objectif de la méditation (et du stoïcisme) est de développer sa capacité à agir consciemment. La méditation est un entraînement à la maîtrise de soi.

Une grande conscience implique de grandes responsabilités

En accroissant votre conscience, la méditation accroît aussi votre responsabilité. J'ai longtemps eu une problématique. Je voyais les gens autour de moi faire n'importe quoi, agir sans réfléchir et quand même réussir à s'en sortir. Alors que, personnellement, j'avais l'impression que si je faisais la moindre erreur consciente, le destin me rappelait à l'ordre.

L'expérience la plus simple et marquante que j'ai vécu est lié à un frigo. Après avoir fait les courses avec un "pote", je l'ai vu rangé ses courses dans son frigo. Il balançait littéralement toutes ses courses dedans sans réfléchir. Arrivé chez moi, j'ai voulu faire la même chose. Résultat, j'ai dû tout ressortir et ranger correctement parce que la porte ne fermait pas. Pourquoi est-ce que je suis personnellement obligé de faire un effort conscient pour que mes courses rentrent dans mon frigo ? Peut-être simplement parce que j'ai une plus grande conscience que mon "pote" qui lui agissait instinctivement.

La plupart des gens sont en mode pilote automatique. Effectivement, leur vie est plus simple. Mais elle est aussi beaucoup plus limitée. Certes, une grande conscience implique de devoir faire plus d'efforts conscients au quotidien pour

maîtriser tout ce que l'on peut maîtriser, mais elle offre aussi beaucoup plus de possibilités et d'opportunités. Et la vérité profonde sur la société est que chaque individu tente de maîtriser tout ce qu'il peut maîtriser. Personne n'est "naturel". Hitler entraînait consciemment sa gestuelle avant ses discours.

Là où je veux en venir, c'est que vous devez développer votre conscience et utiliser la moindre parcelle de votre pouvoir conscient. Il n'y a strictement aucune bonne raison de se laisser aller.

La grande erreur du stoïcisme

La méditation et le stoïcisme sont ultra-efficaces à une seule condition : que vous soyez dans l'action et en confrontation au monde. Si vous passez votre journée seuls dans votre chambre ou dans une fac pourrie, suivre la voie du stoïcisme risque de vous maintenir dans un état d'apathie. Car vivre une vie humaine ne relève d'aucune logique. Vivre part d'une impulsion intérieure totalement irraisonnée. Il n'y a aucune raison parfaitement logique de vivre.

Un stoïcien qui vit au RSA chez ses parents en passant ses journées à lire des livres de philo sans avoir de projet est une merde qui n'a rien compris au stoïcisme (j'en ai rencontré). Donc, avant de chercher à gérer vos ressentis, vous devez en avoir. C'est seulement lorsque l'on doit gérer des tensions terribles que le stoïcisme prend tout son sens.

De plus, le stoïcisme nécessite de préférer un calme maîtrisé à une euphorie instable et fragile. Or, personnellement, il m'a fallu vivre des effondrements terribles pour réussir à apprécier

pleinement la sérénité d'un simple calme. Donc, vivez d'abord, méditez ensuite.

Se libérer de la souffrance

Ce n'est pas parce que la souffrance est inhérente à la vie, que l'on doit souffrir en permanence. Quand on se cogne le petit orteil dans un meuble, ça fait mal, mais cette souffrance dure seulement 2 min. Lorsque l'on fait face à un événement tragique, c'est douloureux, mais on n'est pas obligé de subir ses émotions pendant des jours ou des semaines.

Ne vous torturez pas

“En cédant à la haine, nous ne faisons pas nécessairement du tort à notre ennemi, mais nous nuisons à coup sûr à nous-mêmes.”

Tenzin Gyatso
(14^e dalaï-lama)

Si vous ressentez des émotions négatives en étant seul dans votre chambre, vous vous automutiliez. Vous, c'est-à-dire votre conscience profonde, êtes responsables de vos émotions. Si vous souffrez intérieurement sans être sous influence directe de l'extérieur, vous vous torturez vous-mêmes. Donc, arrêtez. Soyez votre meilleur allié plutôt que votre propre bourreau.

Il n'y a aucune bonne raison pour que l'extérieur vous influence négativement quand vous êtes seuls avec vous-mêmes. Tout ce que vous ressentez provient d'une création de votre esprit. Et c'est vous qui êtes à l'origine de

cette création. Donc, vous avez le pouvoir de mettre fin à cette torture.

Je ne dis pas que c'est facile. Se gérer demande un effort conscient. Si vous recevez un message de votre copine qui vous annonce qu'elle vous quitte alors que vous êtes seuls dans votre chambre, vous aurez beau être seuls avec vous-mêmes, vous serez en réaction au monde extérieur. Et il vous faudra peut-être des dizaines de minutes, voire plusieurs heures pour vous libérer de votre souffrance. Mais entre réussir à s'apaiser en quelques heures en se gérant consciemment et souffrir toute la journée en se laissant aller, il n'y a pas vraiment à hésiter.

Être présent dissipe ce qui ne l'est pas

Se sentir pleinement présent met fin aux souffrances passées et futures. Pour arrêter de se torturer en pensant au passé ou au futur, vous pouvez méditer en vous concentrant sur le présent. Concrètement, conscientisez vos ressentis présents, l'endroit où vous vous trouvez et tout ce qui vous rattache à l'instant présent.

Les émotions naissent de ce que l'on conscientise (notamment nos images mentales), donc si la seule chose présente dans votre esprit est une chaise et 4 murs, vous ne serez plus impactés par les tragédies qui viennent de vous arriver ou par l'avenir du monde.

D'ailleurs, l'effondrement futur de la société, l'échec potentiel de vos études ou de vos projets, l'incertitude du lendemain... tout ça ne sont que des théories dans votre esprit. Pourtant, même totalement hors sol, ces théories peuvent vous faire

souffrir. Et aucun argument logique ne vous permettra de dissiper ces angoisses.

Est-ce que la société va réellement s'effondrer demain ? Personne ne le sait. Est-ce que s'en soucier a la moindre influence sur le résultat ? Non. Est-ce que vous allez réussir vos études ou vos projets ? Peut-être, peut-être pas. Est-ce qu'angoisser sert à quelque chose ? Non, c'est même contre-productif. La seule stratégie viable est de faire son maximum et d'attendre de voir le résultat.

Dans tous les cas, quand vous vous couchez dans votre lit le soir, vous ne maîtrisez plus rien. Alors pourquoi se soucier de l'avenir à ce moment-là ? Si le monde s'effondre demain matin, est-ce que vous pouvez quand même passer une bonne nuit ? Oui. Si vous allez mourir dans 6 mois, est-ce que vous pouvez passer 6 mois merveilleux ? Oui. Il n'y a donc aucune raison logique d'angoisser pour un avenir incertain sur lequel on n'a pas vraiment d'influence.

Réussir à composer avec l'incertitude est une capacité vitale. Rationaliser peut aider, mais nous ne sommes pas des êtres rationnels. Méditer 15 min en tentant d'être pleinement présent est beaucoup plus efficace. Encore une fois, s'apaiser demande un effort conscient. Un maître zen n'est pas insensible, mais il exerce parfaitement sa maîtrise de lui-même. Donc soyez maître de vous-mêmes.

Ne pas fuir, mais accepter, faire face et évoluer

Après un événement tragique (rupture, deuil, échec professionnel, etc.), nous ne retrouverons jamais notre vie d'avant, plus rien ne sera comme avant. Est-ce que pour autant cela nous condamne à être malheureux pour le restant de nos jours ? Bien sûr que non. Seulement, face à une situation tragique, on ne peut s'en sortir que par le haut, c'est-à-dire en englobant l'expérience dans notre nouveau "moi". Tenter de fuir une tragédie, de la nier ou de se définir en opposition à elle ne fonctionne pas (en tout cas, pas durablement). La seule solution est d'évoluer, comme un Pokémon qui change de forme en conservant ses attaques.

Pour réussir à évoluer, il faut déjà reconnaître sa souffrance : "Oui, je ressens ça. Oui, c'est dur. Oui, je vais sûrement mettre un peu de temps à m'en remettre. Mais la vie continue. Le soleil s'est levé ce matin et il se lèvera encore demain. Ce soir, je peux réussir à m'apaiser et bien dormir. Demain, j'avancerai un peu. Et après-demain aussi. Et d'ici 1 à 6 mois, ma vie sera de nouveau pleinement heureuse."

On peut vouloir fuir sa souffrance, mais on ne peut pas se fuir soi-même. La seule solution pour la dépasser et de l'intégrer dans quelque chose de plus vaste ou de plus haut. Les souffrances sont comme des vagues dans l'océan qu'est la conscience. Elles s'élèvent et se dissipent sans jamais changer cette conscience profonde. Le problème est que l'on peut s'identifier à une vague et perdre de vue l'immensité de l'océan et le caractère transitoire d'une vague. En prendre conscience

permet déjà de prendre du recul par rapport à sa souffrance et de voir plus loin.

Mettre fin à la rêverie

La rêverie (daydream en anglais) est une perte de temps, d'énergie et de maîtrise. De plus, la dissonance entre la rêverie et la réalité a de grandes chances de conduire à un ressenti négatif. La rêverie hors sol crée une dette de bonheur. Il y a toujours une redescente après une euphorie qui ne repose sur rien de concret. Le seul moyen d'éviter la déprime post euphorie est d'éviter l'euphorie. C'est-à-dire de ne pas s'y engager. De ne pas s'engager dans ses pensées ou réflexions hors sol. Et cela nécessite de se maîtriser.

Je ne dis pas que c'est facile. maîtriser sa vie n'a pas à être facile. Mais c'est particulièrement efficace.

Quoi qu'il en soit, pour se maîtriser et ne pas se laisser aller à la rêverie, il faut avoir une activité pertinente pour remplacer la rêverie. Un militaire qui passe des heures à attendre et qui ne peut rien faire d'autre que de rêver pour s'occuper peut être excusé. Mais normalement, ce n'est pas votre cas.

Si vous passez des heures à rêver, c'est probablement parce que votre vie est fade et que vous n'avez aucun projet vraiment stimulant sur lequel avancer. Chercher à maîtriser son esprit, c'est bien, chercher à maîtriser sa vie est encore mieux. Donc au lieu de chercher à vous auto-générer du plaisir mental, chercher à influencer la réalité pour vivre des choses intenses et faire de vos rêves une réalité.

Intensifier ses perceptions

La pleine conscience permet d'intensifier ses perceptions et le plaisir que l'on peut ressentir. Pour illustrer ça de manière concrètement, prenons encore un exemple cru : le sexe. Lors de mes premières fois, je n'étais pas très conscient de ce qui se passait. Et, une fois que c'était fini, je ne savais pas vraiment ce qui venait de se passer.

Puis, un jour, je me suis forcé à faire une pause pendant l'acte pour prendre conscience de tout ce que je ressentais et voyais. Au premier essai, j'ai vite reperdu ma conscience et été happé par l'acte. Mais, à force d'entraînement, aujourd'hui, je reste pleinement conscient du début à la fin. Le plaisir ressenti est plus que décuplé, c'est un autre monde.

En réalité, le fait de percevoir ses perceptions, donc d'être pleinement conscient de ce que l'on ressent, procure un ressenti bien plus puissant que le simple ressenti direct. De la même manière, observer un paysage magnifique peut être agréable, mais avoir conscience de regarder un paysage magnifique et de ce que cela nous fait ressentir l'est encore plus.

Méditer comme un guerrier, pas comme un moine

L'objectif de ce guide n'est pas de faire de vous des moines détachés de leurs désirs et de leurs ambitions. Tout simplement, car c'est une impasse. Un gourou qui prône le

détachement en jouissant d'un grand prestige, voire de conditions de vie très confortables, est malhonnête ou complètement inconscient. Effectivement, si le détachement l'a conduit à obtenir des autres de l'attention et potentiellement de l'argent, il peut croire naïvement que c'est le détachement qui l'a rendu heureux. Mais ce n'est évidemment pas le cas.

Quoi qu'il en soit, je m'adresse principalement à de jeunes hommes qui cherchent autres choses que le prestige d'être moine dans un grand temple bouddhiste. Donc soyons clairs : la méditation vise en premier lieu à se maîtriser pour se libérer de ses souffrances, et, in fine, à réussir matériellement dans tous les domaines de la vie.

La méditation est ni plus ni moins qu'un entraînement à la maîtrise de soi. Un entraînement proche de celui d'un samouraï ou d'un guerrier. La finalité n'est pas de supporter une vie laborieuse, mais de se battre et de vaincre.

Si vous lisez ce guide, il y a des chances que vous ayez du potentiel. Pour pouvoir l'exploiter, vous devrez réussir à vous maîtriser. Exactement comme Naruto doit réussir à maîtriser la puissance du démon qui l'habite pour ne pas être submergé et, au contraire, réussir à profiter de son pouvoir.

Effectivement, réussir à se maîtriser n'est pas facile et prend du temps. Je n'ai pas parlé d'entraînement par hasard. De plus, aucun entraînement ne peut vous garantir la victoire à chaque combat. Le seul moyen de ne jamais perdre, c'est de ne jamais combattre (et la vie vous obligera à vous battre un jour ou l'autre).

Dans tous les cas, si vous vivez, vous subirez des échecs ou des déboires et ils vous marqueront. Peut-être aussi que des mois ou des années plus tard vous vous réveillerez en pleine nuit avec le cœur serré en y repensant. C'est la vie. Vous resterez à jamais humain. Aucune illumination ne vous libérera pour toujours des souffrances terrestres. La seule chose en votre pouvoir, c'est de maîtriser votre réaction et votre état intérieur pour ne pas être submergé par la souffrance et être en mesure d'avancer efficacement.

Conclusion

J'ai passé 24 ans à subir mes ressentis, alors qu'il était possible de les gérer. J'ai passé des années à encaisser et serrer les dents pour avancer, alors que j'aurais pu être beaucoup plus efficace, tout en étant apaisé au quotidien si j'avais réussi à me maîtriser plus tôt.

J'ai l'espoir que ce guide vous fasse gagner énormément de temps et vous permette de vous libérer de vos souffrances et d'agir efficacement pour obtenir tout ce que vous voulez de la vie rapidement.

Si vous ne devez retenir et mettre en application qu'une seule chose de guide, c'est de considérer qu'à partir de maintenant, vous êtes responsables de votre vie et de votre état intérieur. Aucun entraînement ne prépare parfaitement au combat. Donc n'attendez pas d'aide ou de soutien du monde extérieur et commencez dès maintenant à vous apaiser et à vous maîtriser.

Je vous invite aussi à mettre dans votre agenda un rappel pour relire ce guide dans 3 mois, afin de voir à quel point vous avez changé et potentiellement de découvrir des choses que vous n'êtes pas encore en mesure de comprendre aujourd'hui.