

## 1. Cessez de méditer, ne faites rien

L'obsession de la performance est devenue une obsession. Même quand nous ne faisons rien nous faisons quelque chose. La méditation est un art de vivre, de se foutre la paix. On ne médite que si on arrête de chercher à méditer.

Méditer, c'est rester un débutant. C'est un acte naturel par lequel je laisse la vie venir en moi.

La mindfulness, c'est de la pleine présence plus que de la pleine conscience.

Méditer, ce n'est pas se détacher ni se désincarner, mais au contraire, c'est s'ouvrir au monde à travers ses sens, à travers son corps.

En méditant, je découvre combien je fais partie du monde.

Respirer c'est se synchroniser avec la vie.

## 2. Cessez d'obéir, vous êtes intelligent

Dans un concours de château de sable, le petit Fabrice ne comprend pas tout de suite pourquoi sa sœur, qui a été créative et a fait une coccinelle, gagne...

La règle que je m'impose à moi-même et que j'appelle habitude.

Importance de l'intelligence des situations : penser par soi-même, se questionner.

La formation n'est pas du formatage.

Les règles sont beaucoup moins rigides qu'on ne le croit.

Le « moins bon » potentiel nous paralyse. La présence d'esprit est plus importante que comment « bien faire ».

Beaucoup de règles sont nécessaires à la cohérence sociale comme à notre propre structuration. Lesquelles devons-nous suivre ? Et pour quelles raisons ? En suivre certaines libère l'esprit.

Le talent, c'est être suffisamment bon pour oser le geste inattendu.

Savoir faire face à chaque situation et inventer un rapport juste à elle.

A force d'obéir, on cesse d'avoir confiance en ses propres ressources.

Nous ne pouvons pas apprendre à être, à aimer, à décider quoique ce soit d'essentiel en nous en remettant au pouvoir d'un autre.

Règles / cadre de méditation :

- 1) Être présent au souffle naturel
- 2) Être présent à ce qui est là, dans la situation

Il n'y a rien à réussir, juste à scruter.

### 3. Cessez d'être sage, soyez enthousiaste

La sagesse est un cheminement, pas une panacée instantanée (la voir comme telle est une illusion qui mène à la frustration et à la culpabilité). Les expériences, les efforts, les épreuves, la souffrance, les difficultés...

Cette confusion vient du stoïcisme et de l'épicurisme, qui visent la sagesse pour accéder à la sérénité et donc au bonheur. La vision de la sagesse y est passive. Le sage est imperméable à tout. Une béatitude parfaite morbide. L'idéal de l'insensibilité est un scandale.

« Les sages n'étaient pas sages ».

Il faut partir de ce que nous sommes.

L'enthousiasme guérit et change le monde.

Le pseudo-sage entre dans sa forteresse intérieure, lisse et douillette, et rien ne semble l'atteindre.

Pour être zen, faut-il n'être plus vivant ? Être sage n'implique pas de nier ce que je suis pour atteindre une perfection qui n'existe pas, mais consiste à m'ouvrir à ce que je vis d'imparfait. Il ne s'agit pas d'enfouir ou d'exposer ses émotions, mais d'entrer en rapport avec elles, de les écouter.

« Il n'y a d'autre voie que l'acceptation de la confusion, de la désorientation. »

Métaphore : la sagesse qui protège comme un pansement mais ne guérit pas l'infection.

Il existe des colères justes. Il faut apprendre à les discerner.

### 4. Cessez d'être calme, soyez en paix

Historiquement, le « calme » est une absence de vent. Une absence de mouvement, une immobilité statique.

Seul est figé dans le calme absolu ce qui est mort.

« Calme-toi » ne calme jamais personne.

La paix n'est pas l'absence de trouble, c'est la capacité à entrer en rapport avec patience et douceur avec l'ensemble de la réalité. La paix vient de réparer, d'ajuster, de travailler.

Je ne rajoute rien à l'expérience que je vis.

Jouer au jeu social en sachant que c'est un jeu.

Pour aller de l'avant nous refoulons le non au lieu de chercher à l'explicitier.

Je n'ai pas décidé de me mettre à méditer pour me mettre à l'abri du monde, mais au contraire pour mieux m'intégrer au monde. Ce n'est pas pour me couper de la souffrance mais pour mieux entrer dans la danse de la réalité.

Métaphore : je ne me crispe pas sur mon cheval mais je suis son mouvement et essaie de l'accompagner.

« Voir les agressions comme des vagues et regarder au-delà d'elles l'océan. »

« Vouloir être calme, c'est ne jamais pouvoir être en paix. »

Le meilleur moyen de pratiquer est celui qui nous parle.

En occident : simplifier la méditation, sortir des dogmes. Explique sans rejeter aveuglément.

Ne rien vouloir, ne rien chercher. Une attitude de pleine présence à ce qui est. Intégrer les pensées, les émotions, autres dans l'amplitude de la pleine présence à ce qui est.

« Ce n'est pas si grave, cela passera. »

Je ne suis pas identifié à mon chagrin.

Une autre manière de percevoir et d'entrer en relation avec les difficultés.

Une voie d'accès vers la passion, l'exaltation et l'action.

## 5. Cessez de vous réfréner, désirez

Le vrai Eros (Socrate) a la force de nous sortir de notre caverne.

Bouddha était mû par une immense passion de changer l'ordre du monde. Trishna n'est pas le désir, c'est une soif qui nous accapare, de l'attachement, de l'avidité.

Le désir est un élan de vie qui me porte en avant.

Désirer, c'est être appelé par quelque chose qui m'éveille.

Une étude a montré que le bonheur était lié à des activités associées au désir de relever un défi qui ne m'écrase pas, un désir d'accomplissement.

Le « flow », ce sont des expériences optimales, correspondent à un état maximal d'enchantement, de fusion avec l'objet de notre attention.

Reconnaître qu'on est unique, et s'en foutre.

## 6. Cessez d'être passif, sachez attendre

Agir est-ce s'agiter ? (cf l'histoire de la personne qui tape dans ses mains pour éloigner les éléphants... dans un pays où il n'y a pas d'éléphant).

Avoir l'impression d'agir alors qu'en fait nous sommes dans la passivité.

Importance de la conception du temps (pas normatif : chacun a sa conception du temps).

J'attends sans rien attendre.

Être enfin actif : faire quelque chose de décisif qui nous transforme, dans un monde qui est lui, malgré son agitation frénétique, beaucoup trop passif et nous engage beaucoup trop à la passivité.

L'action véritable est ce qui permet à quelque chose d'être, à un sens d'éclorre.

La capacité d'attente active repose sur la confiance.

Pourquoi se battre contre la réalité ? On est toujours sûr de perdre.

« Je suis souvent passif quand je m'agite. Je suis réellement actif quand j'ose tout arrêter, attendre, faire confiance. »

## 7. Cessez d'être conscient, soyez présent

Descartes → dualisme (je suis plus certain de ma conscience que du monde extérieur). Cela nous a coupé de nos sens, des autres, du monde.

La méditation ne s'adresse pas à l'esprit, mais à tout notre être. Méditer n'est pas réfléchir, mais sentir. (cf l'abolition des 3 temps : passé, conceptualisation du présent, futur ; cf Blink) (cf le flow dans le sport : ne pas réfléchir à son équilibre quand on est sur un vélo).

S'oublier : être présent, pas conscient.

Laisser venir en pleine présence ce qui est.

La méditation n'est pas une technique de confort, c'est une révision complète de notre manière d'être au monde.

« Mind » = esprit et faire attention. Attentif plus que conscient.

Être conscient crée une distanciation, une dissociation : se regarder faire.

« A force de penser nous oublions de jouir. »

William Blake : « Voir le monde dans un grain de sable. »

## 8. Cessez de vouloir être parfait, acceptez les intempéries

Nous sommes éduqués à oublier que l'échec est inévitable et indispensable (ex. d'Edison qui a trouvé 10.000 manières d'échouer avant d'inventer l'ampoule).

Ne pas avoir d'émotion, c'est être un psychopathe ou être mort (Jack Kornfield).

« Je préfère la folie des passions à la sagesse de l'inexistence. » (Anatole France)

C'est quand on est le plus à nu, le plus authentique que l'on trouve la possibilité de rencontrer les autres pour de bon. C'est un risque à prendre pour la transmission de cœur à cœur.

La quête de perfection est un auto-harcèlement moral (auto-dévalorisation, angoisses)

« Je ne confonds plus l'ampleur d'une agitation avec la cruauté du perfectionnisme. »

« Méditer est un acte de bienveillance envers soi, un oui profond. »

Illusion d'être le seul à ne pas être stable. Nous dépensons une grande quantité d'énergie pour maintenir l'illusion.

Ne soyez pas parfait, soyez excellents : être au sommet de son humanité et s'en réjouir.

Ne soyez pas parfait, soyez ambitieux : faites de votre mieux à partir de ce que vous êtes.

Se foutre la paix, ce n'est pas se négliger, c'est accepter la complexité du monde.

## 9. Cessez de chercher à comprendre, découvrez le pouvoir de l'ignorance

« N'apprends qu'avec réserve. Toute une vie ne suffit pas pour désapprendre ce que, naïf, soumis, tu t'es laissé mettre dans la tête - innocent ! - sans songer aux conséquences. » - Henri Michaux

La clarté est nécessaire, mais parfois elle emprisonne. Ne soyons pas prisonnier de notre cadre de pensée. Espérer que la compréhension soit libératrice est une illusion.

Quand on ne cherche pas à tout comprendre se révèle l'intuition (décision rapide, sans rationaliser : nous en savons beaucoup plus que nous ne pensons savoir ; analyser en un éclair des indices et informations que j'ignore posséder ; une rationalité souterraine qui se déploie d'autant mieux qu'on se fout la paix).

Se révèle aussi la créativité (accepter de perdre ses points de repère, se former à s'adapter, à rebondir).

« Dans tout problème philosophique sérieux, on doit toujours se tenir prêt à apprendre quelque chose de complètement nouveau. » - Wittgenstein

## 10. Cessez de rationaliser, laissez faire

Aujourd'hui la rationalité cesse trop souvent d'être rationnelle.

On est obligé de simplifier la réalité pour la faire rentrer dans des cadres théoriques.

Les chiffres et la rationalité ne cachent pas la complexité du monde et du réel, mais permettent de l'explorer avec humilité.

La rationalité conçoit que ce qui est vrai peut être compris selon l'ordre du calcul ; il y a bien d'autres manières d'être en rapport avec la réalité.

Me foutre la paix pour retrouver l'énigme de mon existence.

Je refuse que l'efficacité devienne une dictature.

## 11. Cessez de vous comparer, soyez vous-même

Se comparer est une inclination naturelle, mais problème : c'est une injonction paradoxale = soyez comme tout le monde et en même temps soyez différent.

Avoir la liberté intérieure de quitter le groupe (la société entière ?)

« Être 'anti', c'est rester prisonnier de ce à quoi on s'oppose, déterminé par l'objet de la vindicte à l'égard duquel on perd toute liberté, toute latitude de se questionner et même de se réinventer. » : vers une vision plus constructive et en prise avec la réalité ?

« Qui suis-je ? Je l'ignore et je le redécouvre en permanence. »

Une peur irrationnelle que nous portons tous : d'être rejetés, de nous retrouver seuls.

Il y a une solitude qui ressourçe, qui soulage, une solitude incroyablement pleine, parce qu'elle est pétrie de convivialité avec ma propre existence.

Heureux d'accomplir une tâche qui convient ; lien entre joie et réussite.

« Être soi n'est pas une affirmation égocentrique de notre individualisme. Ce n'est pas non plus l'affirmation de notre singularité contre tous les ordres existants. Nous sommes, déjà disait Aristote, des êtres en relation, des êtres politiques. Être soi, c'est découvrir des liens, des obligations, des engagements. »

## 12. Cessez d'avoir honte de vous, soyez vulnérable

La vulnérabilité est la capacité à être touché.

La honte est le visage social de la culpabilité.

Être bien dans sa peau, c'est être bien avec tout ce qu'on est.

Reconnaître et admettre ses émotions leur empêche de nous submerger. Ni rejeter la vulnérabilité, ni en être écrasé.

Être en contrôle de tout est une prétention insensée.

Être aguerrri n'est pas être endurci, c'est s'autoriser à exprimer la fragilité que nous réprimons.

La méditation est libératrice car elle ne fait pas entrer dans le moule. Elle est perdue d'avance si on l'installe comme une nouvelle consigne.

## 13. Cessez de vous torturer, devenez votre meilleur ami

Attention aux mantras négatifs : nous sommes notre pire juge. On a l'habitude de ne pas y prêter attention (de se convaincre de son incapacité), la violence est perçue comme normale - cf « Faites attention à ce que vous vous dites car vous écoutez tout le temps. Et ne croyez pas tout ce que vous vous dites, car parfois vous vous trompez. »

Oser se congratuler !

1) Observer (compter le nombre de fois où on s'insulte par jour)

2) Agir avec soi comme avec un ami : attitude douce et bienveillante

S'accepter inconditionnellement (se foutre la paix) pour pouvoir, à partir de là, voir ce que je peux faire, ce que je peux améliorer.

Compassion envers tous les êtres, y compris moi-même !

La nature mauvaise de l'homme dans :

- pensée politique (Hobbes)
- pensée économique (Adam Smith)
- pensée démographique (Malthus)
- psychanalyse (Freud)

A mené à la crainte de se faire confiance (il y aurait un monstre à l'intérieur de moi prêt à surgir au moindre relâchement).

Le manque d'affection pour soi mène à un vide et des frustrations compensés par une avidité sans fin à obtenir des satisfactions.

Ego = moi coupable d'être ?

Relationnel et relatif (cf bouddhisme).

Entendement / raison (Descartes).

Méditation de bienveillance : repenser à un moment où on s'est senti aimé, aimant. En sentir les qualités hors contexte. La sentir pour soi puis l'étendre.

## 14. Cessez de vouloir aimer, soyez bienveillant

Le vrai amour, c'est se réjouir sincèrement que l'autre soit comme il soit et souhaiter qu'il soit toujours mieux celui qu'il a à être.

Découvrir que l'on est davantage soi auprès de l'autre.

Vouloir l'autre comme il est.

## 15. Cessez de discipliner vos enfants, la méditation n'est pas de la Ritaline

La méditation n'est pas un projet pour nos enfants, c'est un état de présence que nous partageons.

L'absence de règles est aussi angoissante que leur accumulation.

Détendre toute situation pour qu'elle devienne une danse.