

Martin Bilodeau

Chroniques  
d'un bouddhiste  
urbain

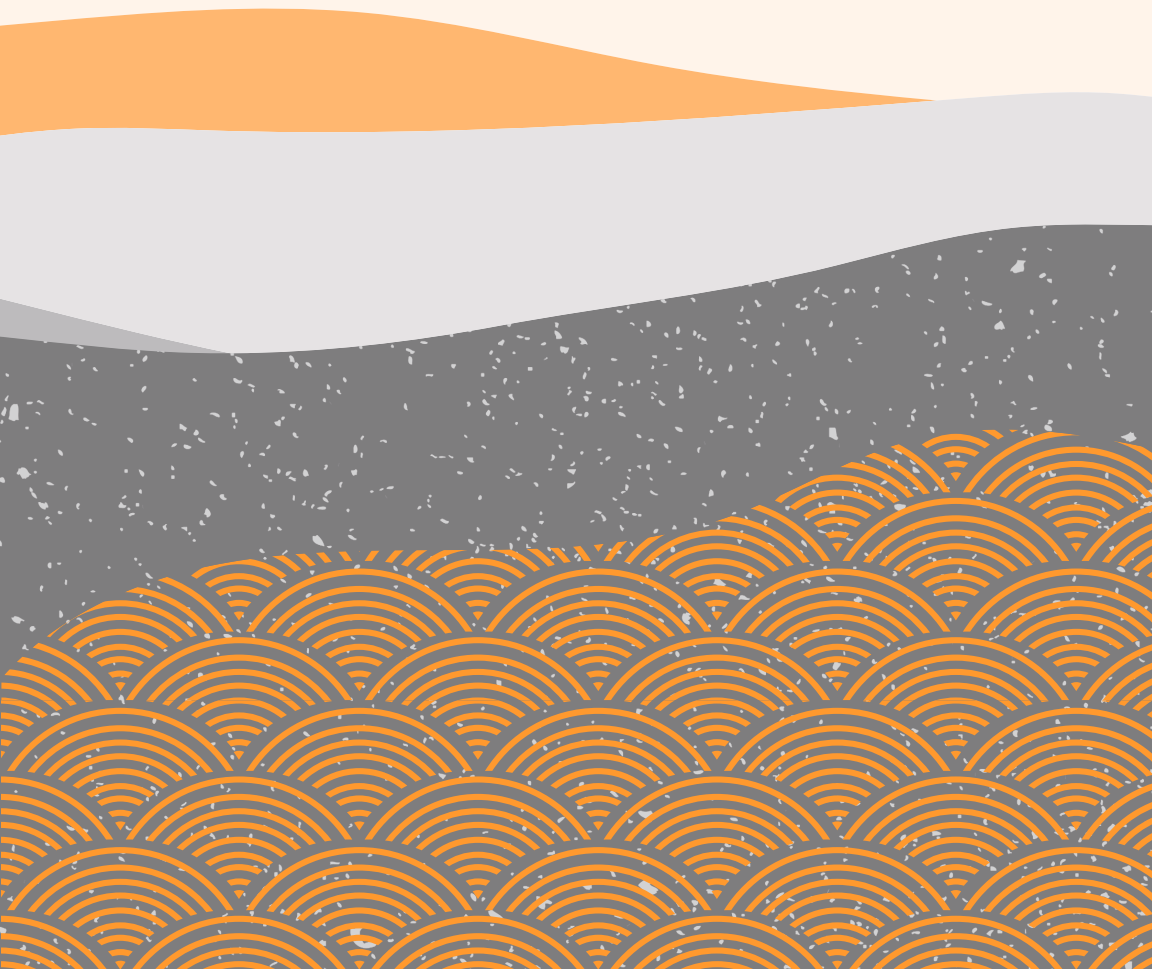
60 méditations courtes  
pour tous les jours

Le jour



Chapitre un

# Chronique d'un bouddhiste urbain







## Trouver le Bouddha en soi

*Nous entendons souvent ce nom, «Bouddha», mais nous savons généralement peu de choses sur lui. Avant tout, il est bon de se rappeler qui était cet homme et de comprendre comment sa sagesse, ses pratiques et ses enseignements peuvent encore aujourd'hui nous permettre de nous libérer de la souffrance afin d'atteindre des états de bonheur, de paix à l'intérieur de nous.*

*On l'appelle Bouddha, car il est devenu un grand sage, mais il s'appelait en fait Siddhartha Gautama. Il a vécu environ 600 ans avant Jésus-Christ.*

*Pour certains, Bouddha n'a jamais été plus qu'un petit visage souriant et sympathique; or, il était avant tout un rebelle, un esprit fougueux et curieux, un être en quête constante. Il a laissé derrière lui une famille riche et une vie noble dans les castes supérieures de l'Inde pour aller étudier chez des ascètes, qui pratiquent la voie de la privation du corps et de l'esprit. Alors qu'il expérimentait l'ascétisme, Bouddha a pris conscience qu'il y avait des erreurs dans cette pratique: selon lui, on ne respectait ni le corps ni l'esprit, puisqu'on cherchait quelque chose qui ressemblait pratiquement à de la torture pour atteindre l'éveil.*

*Avec le temps, il a créé ce qu'on appelle aujourd'hui «la voie du milieu», dont l'enseignement principal est de ne tomber dans aucun excès, ni celui de la privation des plaisirs de la vie, ni celui de l'attachement aux plaisirs de la vie. Il faut plutôt apprendre à vivre une existence de pleine conscience.*

**Cette conscience pure est pleinement vivante quand l'ego s'éteint, quand les distractions extérieures cessent. C'est la plus belle révélation du bouddhisme: il y a un bouddha en chacun de nous.**

**Seulement, il faut s'entraîner pour y avoir accès. Car Bouddha nous dit: «Je peux vous montrer la voie jusqu'à la source, mais je ne pourrai pas boire à votre place.»**

## Conseil

«Boire à sa propre place», ici, signifie pratiquer la méditation. Méditer nous isole des distractions extérieures, nous incite à cesser d'être dans l'agir et de se définir à travers le regard des autres. On est seul lorsqu'on médite. En fait, on est seul dès que l'on ferme les yeux. On retourne vers soi.

Tout ce que l'on cherche à l'extérieur de soi nous entraîne dans la souffrance. Cherchons plutôt l'amour, la sécurité, la tendresse, la paix et la compassion, qui sont des états *intérieurs*.

Lorsque je génère ces sentiments et ces états, quand je les active en moi, je peux non seulement être le premier à en profiter et à les ressentir, mais je deviens en quelque sorte un bouddha. Dès lors, je peux apporter l'illumination dans le monde.

En clair, ces énergies m'amènent à devenir le meilleur de moi-même et à manifester amour, paix, bienveillance et sagesse autour de moi.

## En pratique

Honorez la part de conscience pure qui est en vous. À chaque instant, vous avez le choix de suivre vos compulsions, votre ego, vos petites insatisfactions ou vos perturbations mentales. Un autre choix est aussi possible : plonger dans votre cœur, dans l'essence de votre conscience afin de pouvoir laisser s'exprimer à travers vous les vérités profondes de la vie.

Faites confiance à Bouddha : « Ce que j'apprends à travers la méditation, c'est que moins je m'agite et moins je me définis par ce que je fais, plus je trouve en moi l'essence de mon être. »

Quand je trouve mon essence, je ne me retire pas du monde, bien au contraire : je contribue, à travers mes relations, mes projets, mes actions et mon écoute, à diffuser la paix, la bienveillance, la gratitude et la joie.

Retrouvez votre chemin intérieur et allez vous abreuver à la source de votre bonheur. Elle n'est nulle part ailleurs qu'en vous.



## Être son propre gourou

*Une amie m'a demandé récemment qui était mon gourou. Cette question... soulève bien des questions!*

*On imagine souvent que le grand gourou est un être méchant, qu'il exerce une autorité indue sur soi. En fait, on a peur du gourou, on craint le pouvoir qu'il a sur soi; on a peur de son autorité et, surtout, on craint de perdre le contrôle de sa spiritualité.*

*En réalité, on fait complètement fausse route.*

*Du sanskrit गुरु guru (« maître », « enseignant », « professeur »), le mot « gourou » vient de deux racines différentes, gu et ru. Gu veut dire ombre en sanskrit. Ru veut dire lumière. Ainsi, un gourou, si on le prend au sens le plus simple possible, est quelqu'un qui me fait passer de l'ombre à la lumière.*

*Il est vrai qu'un gourou peut être quelqu'un en qui j'ai la foi et qui est donc un guide spirituel ou une personne qui représente pour moi une sagesse, de la conscience et des réalisations intérieures. Ainsi, lorsque je pense à lui, je me rappelle que toutes ces choses se trouvent à l'intérieur de moi.*

*Quand on est bouddhiste, le gourou primordial est Shaktia Muni Bouddha. Pourquoi? Parce qu'à travers sa vie, l'exemple de ce qu'il est et ses enseignements, il nous inspire à devenir quelqu'un de meilleur, à transformer nos souffrances, nos ombres et nos blessures en lumière et en sagesse, en compassion et en réalisations intérieures.*



## Conseil

Votre gourou peut se trouver partout; il est l'inspiration à devenir meilleur, qui est en toute chose. Un gourou peut être une fleur, un enfant, une lecture. Il n'y a rien d'insignifiant ici-bas au sens où, quand la sagesse cherche à être nourrie, les réponses et les inspirations se trouvent souvent à portée de main, tout à côté de soi.

Le gourou peut être une phrase que vous avez entendue dans un film ou lue dans un magazine, ou bien le cri d'un oiseau en pleine nuit. Il n'est pas nécessairement un être suprême ou un grand enseignement: parfois le cœur s'ouvre dans un moment ou un fait banal du quotidien et on comprend quelque chose d'important. Les transformations peuvent bel et bien s'opérer par le vol d'un papillon.

On peut donc affirmer que le gourou est partout, qu'il est une image ou un symbole qui me permet de me relier à l'essence de la sagesse, à la lumière et à la bonté en moi.

Quand je rencontre un gourou, je m'abandonne à lui, je m'en remets à quelqu'un ou à une sagesse; ce qui revient à dire que je m'abandonne... à moi-même.

Il est temps de s'affranchir de cette espèce de hantise du gourou, de la peur de toute forme d'autorité spirituelle.

## En pratique

Je vous invite à dialoguer avec votre propre autorité intérieure. À qui ou à quoi donnez-vous l'autorité en vous ?

Prenez un temps pour rencontrer votre propre gourou intérieur. Commencez par vous demander : qu'est-ce qui gouverne ma vie ? Il existe plusieurs forces en vous. Laquelle influence le plus vos choix et vos décisions ?

Faites une liste des valeurs et des croyances que vous voulez mettre aux commandes de votre vie. C'est la seule façon de ne plus avoir peur de l'autorité extérieure et d'activer en soi une source d'autorité suprême. Restez vigilant pour que cette autorité soit toujours au service de votre bonheur, de votre vérité et de votre sagesse.

Soyez votre propre gourou !



## Rester maître de ses émotions

*Chaque jour, nous passons à travers une gamme d'émotions. Nous allons de la petite joie à la paix à des périodes d'excitation, de passion, ou encore à des moments de colère, de frustration ou d'impatience. Sommes-nous victimes des événements extérieurs ou est-il possible de créer en nous les émotions que nous désirons vivre et ressentir au-delà des situations que nous vivons ?*

*Dans le bouddhisme, on apprend à observer toutes les émotions, quelles qu'elles soient, sans les juger. On commence par prendre conscience de ses pensées, parfois même demi-conscientes, car elles influencent son état d'être et ses émotions.*

### Conseil

Quand ça va mal, c'est souvent la faute des autres, n'est-ce pas ? Quand nous sommes sous l'emprise d'une émotion négative, c'est comme si un monstre avait pris possession de nous. On a l'impression que la colère, la peine et la peur sont hors de contrôle. Pourtant, si nous ressentons cet état à l'intérieur de nous, il y a fort à parier que, en fait... c'est nous qui avons laissé entrer le monstre dans notre «demeure». Ce ne sont pas les autres qui génèrent les émotions dans notre esprit, c'est nous.

Nous sommes responsables non seulement d'avoir laissé entrer cette émotion, mais aussi de la nourrir par la suite. Après avoir vécu une situation qui a suscité une émotion forte, on continue souvent à cultiver cette émotion, même si l'événement

est loin derrière nous. Quarante fois au cours de la journée, on se répète la même pensée, un peu comme si elle avait quelque chose de nouveau à nous apprendre.

Ce processus finit par cristalliser des émotions très intenses en nous et il devient de plus en plus difficile de s'en défaire. On a alors l'impression que les gens impliqués ou la situation ont beaucoup de pouvoir sur nous, ce qui crée encore plus de tensions intérieures.

Toutefois, si on le désire, on peut se sortir de cette impasse.

### En pratique

Lorsque vous êtes traversé par des émotions tenaces, surtout celles qui sont négatives, au lieu de tourner votre regard vers l'extérieur pour tenter de trouver un coupable, prenez un moment de recul pour observer différemment la situation. Demandez-vous quelles pensées ou paroles précises ont généré une transformation dans votre état affectif et créé une émotion négative.

Lorsque vous aurez trouvé la réponse, arrêtez vos pensées et faites quelques bonnes respirations conscientes. Au lieu de vous attarder à des événements extérieurs, voyez comment on peut construire subtilement, parfois presque inconsciemment, en soi-même, une vallée de larmes, une vague de tristesse ou un accès de colère.

Nous sommes toujours les propres créateurs de nos états émotifs.

# Table des matières

<b>Avant-propos</b> .....	9
<b>Chronique d'un bouddhiste urbain</b> .....	13
Trouver le Bouddha en soi .....	15
Être son propre gourou.....	18
Rester maître de ses émotions.....	21
Bâtir son bonheur, une pensée à la fois .....	23
Donner un sens à sa vie.....	26
Cessez d'être un mouton, soyez un lion.....	28
Purifier son karma négatif.....	31
Vous avez tout pour être heureux, alors pourquoi souffrir ? .....	33
Vivre de manière authentique.....	36
Traverser ses deuils dans la paix du cœur.....	38
Méditer les soirs de pleine lune .....	40
Apprendre à vivre comme si ce jour était le dernier.....	43
<b>L'art de méditer</b> .....	47
La méditation pour les nuls .....	49
Trouver la motivation de méditer tous les jours.....	54
Danser pour mieux méditer .....	56
Le défi de la mouche.....	58
Vous n'êtes jamais trop malade pour méditer.....	60
Transformer ses lectures en méditation .....	62
Vous êtes un sanctuaire .....	64

## **Vivre dans l'amour** .....67

Se sentir bien dans sa peau .....	69
Cesser de se juger et apprendre à s'aimer.....	72
Devenir la personne qu'on rêve d'être: soi-même! .....	76
Répandre de la joie et de l'amour partout .....	78
Imaginer un monde où nous sommes tous des frères et sœurs.....	80
Apprendre à écouter différemment pour vivre des rencontres authentiques .....	82
Trouver l'amour et le conserver .....	84
Donner un sens à la violence du monde.....	88

## **Vivre dans la joie** .....91

Cesser d'être déçu par les autres.....	93
Traverser les journées de fou .....	95
Trouver enfin le silence.....	98
Simplifier sa vie .....	100
Ne plus se limiter à cause de l'argent .....	102
Simplement vivre dans le moment présent .....	104
Célébrer sans raison.....	106
Se libérer des petits tracassés quotidiens.....	108

## **Vivre dans la paix** .....113

Profiter de ses plaisirs coupables sans culpabilité.....	115
Ne plus être affecté par les émotions négatives d'autrui .....	117
Se libérer du regard des autres .....	119
<i>The famous person</i> .....	121

Combattre les sources de stress .....	124
Pardonner à ceux qui nous font souffrir.....	126
<b>Vivre dans le courage</b> .....	131
Dépasser la peur de l'échec .....	133
Garder confiance à travers les épreuves.....	135
Qui suis-je réellement?.....	137
Mettre fin à ses comportements compulsifs .....	140
Faire des choix sensés pour se libérer du doute .....	143
Sortir du déni pour cesser d'aggraver les situations problématiques .....	145
Se libérer de l'esprit de performance pour réapprendre à s'amuser.....	147
L'art de voir le verre à moitié plein.....	149
Devenir le héros de sa propre vie .....	151
<b>Vivre dans le déconfinement</b> .....	155
Le cadeau de la tendresse dans un monde en mal d'amour .....	157
De la vulnérabilité au courage.....	164
Se libérer du sentiment d'impuissance .....	171
Un brin de sagesse radicale! .....	181
<b>En guise de conclusion</b> .....	187