

## Du Calme 2

### Cours 1 23 janvier 2015

#### Du calme, théorie et pratique, cycle 2

Séance 1

du 22 01 2015

Pierre Bourges

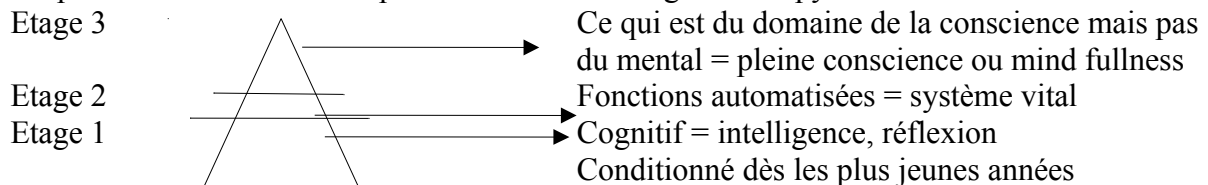
Face aux événements extérieurs, que fait-on à l'intérieur de soi, comment réagit-on, comment le vivons nous ?

Nous ne pouvons pas changer ce qui vient de l'extérieur mais on peut transformer notre façon de le percevoir, et le calme mental permet ce travail. Nous avons cette énergie, il nous suffit d'y avoir accès.

On n'utilise tous qu'une petite partie de notre cerveau, l'idée c'est de nous emmener faire un voyage mental pour explorer nos ressources, pour notre bien-être.

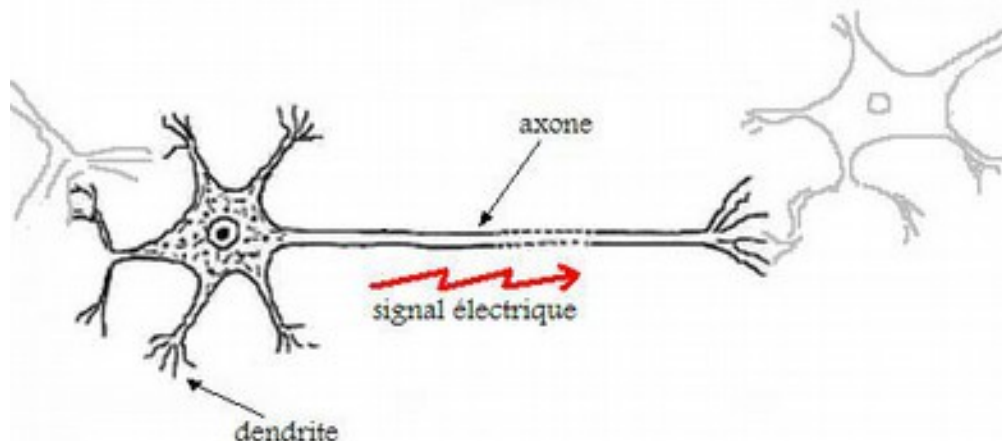
Il y a différentes techniques, différentes façons de les utiliser.

On peut schématiser une coupe du cerveau en 3 étages d'une pyramide.



On dit qu'on utilise qu'une petite partie de notre cerveau, l'étage 1 c'est l'intelligence, le cognitif

A l'IRM, on voit une activité électro-chimique, ce sont les connexions entre neurones.



Un neurone est une petite cellule avec des « bras », nous en avons plusieurs milliards et quand on pense, il se produit une connexion entre deux neurones, c'est l'activité cérébrale.

Si je dis « Quelle l'heure est-il ? », je regarde ma montre pour répondre car il y a connexion entre les neurones. C'est l'intelligence, le cognitif. Le milieu social, familial a une influence sur notre façon de pensée car nous subissons un conditionnement depuis la plus tendre enfance.

Nous n'avons pas à culpabiliser sur notre façon de penser, elle est la résultante de notre conditionnement, ce qui ne veut pas dire qu'on ne peut pas changer. En fait on reproduit ce qu'on a appris ou « enregistré ». Beaucoup de personnes passent leur vie à regretter ci ou ça, à ce qu'ils sont mais ils oublient que nous sommes ce que la vie, l'environnement a fait de nous. Et que nous pouvons modifier cette façon de penser.

L'étage 2, ce sont des fonctions vitales, automatisées, telles que respirer, le rythme cardiaque... Mais avec de l'entraînement on peut les modifier, exemple des yogis ou des sportifs.

L'étage 3, mis en évidence par des scientifiques, c'est la pleine conscience qui correspond à un état dans lequel il y a absence de conceptualisation. Par ex., les artistes qui ont appris la technique, mais qui dépasse, qui sublime la technique, c'est l'intuition, la créativité.

Exemple des amoureux qui sont dans un état d'amour, d'harmonie, tel qu'ils ne se posent aucune question. Ils sont amoureux, bien ensemble, c'est tout, il n'y a pas besoin de mots. Mais on est véritablement en prise avec la réalité, cela donne une très grande capacité à être dans une situation, à être pleinement présents. Cela permet de voir sans œillères, nos œillères sont dus à nos conditionnements culturels.

Question :

*Où place-t-on l'instinct ?* : étage de 2, instinct de survie mais pourrait être placé en étage 3 (selon le contexte) dans un domaine qui n'est pas celui de la raison.

L'homme est construit sur un système binaire, la dualité : moi / autre, instinct de survie / mort, le jour / la nuit... , lorsque le bébé est conçu, il est sa mère, et à une certaine étape de son développement, il fera la différence entre lui et sa mère, puis entre lui et son père, lui et sa famille etc... et ceci crée un automatisme, lui par rapport aux autres.

Les scientifiques ont démontré que le cerveau sécrète une enzyme, la télomérase qui renforce les cellules et le système immunitaire et que les méditants augmentent la sécrétion de cette enzyme grâce à une pratique régulière de la méditation. C'est la notion de neuro- plasticité. Non seulement on peut recréer des neurones mais aussi des connexions entre neurones.

*« Les télomères assurent une protection pour les chromosomes contre les effets du temps et de l'environnement, mais ils présentent cependant un problème majeur qui accélère la mort des cellules, et donc notre vieillissement. La structure des télomères raccourcit à chaque cycle de division cellulaire. Lorsque la longueur des télomères devient critique, la cellule ne peut plus se diviser et devient sénescence. La cellule admet, chez l'homme, entre 60 et 100 réplifications en moyenne. Donc les télomères seraient la cause de l'arrêt de la division cellulaire et ainsi de l'accélération du vieillissement des tissus constitués par ces cellules ». Extrait de la théorie des télomères.*

*Ca, c'est moi qui l'est ajouté pour qu'on comprenne mieux ce qu'est la télomérase !!*

L'entraînement physique dans notre culture ne choque personne, l'entraînement mental n'est pas reconnu pour tout un chacun malgré les travaux scientifiques qui en attestent le bien-fondé.

Référence : « *Gym cerveau : une technique, un état d'esprit* » Monique Le Poncin Ed Livre de Poche

La pleine conscience, c'est aussi la méditation, l'ici et le maintenant, le calme mental. Ce qui est important c'est l'expérimentation de chacun, non pas le vocabulaire employé.

Chacun vient avec ses objectifs, l'information, la connaissance ou bien la motivation de la réalisation de soi par l'expérimentation quelque chose de concret, si c'est ce but alors il faut s'y engager et s'y entraîner. Il n'y a pas de résultats sans mise en pratique.

Une seule méthode : je pense sans cesse, et il n'est pas possible de faire cesser ce torrent de pensées mais, je peux canaliser mon attention sur une pensée unique (= méta connexion) alors si je peux me concentrer **sans efforts** alors il n'y a plus de connexions (on est à l'étage 3 de la pyramide). Et pour y arriver, il faut s'entraîner.

Attention aux pensées subtiles ! Si je fais un effort pour ne pas penser ou pour me concentrer, alors il y a une pensée subtile.

En psychologie, on parle de congruence, au Tibet de shiné = méditation

En [psychothérapie](#), congruence est le terme employé par [Carl Rogers](#) pour indiquer une correspondance exacte entre l'expérience et la prise de conscience. Définition Wikipédia

Il y a 2 façons de franchir les obstacles qui empêchent la progression : 1) savoir qu'à un moment donné, il faudra consacrer 2 ou 3 jours à ne faire que de la méditation, ce sera l'objet du cours n°3.

2) c'est par une pratique QUOTIDIENNE : à raison de 8 semaines consécutives, 20mn par jour, les scientifiques ont démontré qu'il y avait déjà des résultats encourageants.

Donc, faites le pour voir et constater les résultats.

Lors du cours n° 2, nous verrons comment faire, et vous deviendrez vite « addictes » car vraiment, « c'est trop bon ! »

Exercice proposé :

**Comptez les cycles de la respiration : 1 = air entrant et air sortant, ou 1 = inspiration ET expiration. Notion : le rappel, c'est rester concentré sur la respiration, si des pensées viennent et vous embarquent, revenez tranquillement sur la respiration. C'est ce qu'on appelle un rappel. Restez concentré sur la respiration le plus longtemps possible.**

1. Ce cours permettra de découvrir ou de mieux comprendre comment la maîtrise de son mental, et en particulier de sa capacité à se concentrer, permet d'explorer ses ressources ainsi que les résultats concrets que cette démarche peut procurer en termes de recherche de solutions aux situations à problèmes, créativité, gestion du stress, mieux être...

## **Cours 2                    26 février 2015**

2. Pour profiter des bienfaits de ces techniques d'entraînement il faut mettre en place un travail quotidien et régulier. La méthode proposée au cours de la séance permettra de démarrer ce travail et de le maintenir dans le temps.

### **Mindfulness**

**Pierre** présente et confirme son expérience personnelle.

Méthode qui rend ad-dicte à la méditation et permet d'en mesurer les bienfaits et l'usage dans la vie. Bienfaits sur les capacités du cerveau à se régénérer à tout âge de la vie, par l'entraînement mental et ou la méditation. Il faut avoir une méthode et **travailler régulièrement et suffisamment longtemps** pour que cela bouge.

La télomérase, est une enzyme que nous sécrétons tous, elle se dépose sur l'ensemble des cellules et prolonge leur durée de vie, c'est elle qui permet aux yogis de vivre très âgés. En effet la méditation favorise la sécrétion de cette enzyme, ceci fait partie des effets positifs, tant sur le plan physique que psychologique. Il faut pratiquer au quotidien sur une durée minimale de 3 mois pour pouvoir mesurer personnellement les effets.

Dès 8 semaines à 20mn/jour ça se voit .

Se donner des rendez-vous et ne pas se poser de lapins qui entretiennent le doute sur ses propres capacités.

Choisir un lieu où on est sûr d'être au calme, en prévenant son entourage de ne pas déranger.

Choisir son heure.

Être assis le dos droit sans appui, sur une chaise ou un coussin.

(possibilités d'exercices pour se mettre en condition)

Donner un coup de gong, pour dire à son cerveau c'est parti :

### **1 étape pas d'objet**

On reste juste présent, on se pose, c'est un sas, une transition. Les yeux peuvent bouger, ne pas les fermer.

(Les pauses du cerveau rendent disponible.)

être conscient d'être là, une pensée peut passer, la laisser passer, ; mais aussi je peux être parti ( le repas à venir ou autre) c'est un raisonnement, soit recommencer au début, soit passer à l'étape 2. Rester présent à soi même ; Distinguer les pensées subtiles, on s'observe en train de travailler, des pensées grossières qui nous projettent ailleurs.

(Fermer les yeux c'est plus facile mais c'est un leurre qui rend la progression quasi impossible.)

### **2°étape la journée à rebours**

**La journée à rebours, s'asseoir** prendre un peu de temps pour repasser sa journée en remontant depuis le moment présent jusqu'à 24h en arrière ; ceci développe la mémoire, permet d'avoir accès à ses rêves et d'apprivoiser les moments difficiles .Ce travail entretient le cerveau alerte, et développe la concentration, cet exercice peut se faire à n'importe quel moment de la journée, les détails s'installent d'eux-mêmes. S'obliger à être synthétique 2mn pas plus.

Reviennent même des détails qui n'ont pas frappé dans la journée.

A d'autres moments de la journée peuvent revenir des souvenirs plus anciens qui furent traumatisants et qui ne le sont plus.

On peut se laisser interrompre par des pensées parasites, petit à petit on arrive à acquérir une maîtrise de son cerveau, et à ne pas laisser interrompre mais à choisir ce que fait son cerveau. Arrivé 24h en arrière, on peut arrêter la session ou passer à l'étape suivante

### **3° étape concentration sur un objet**

Posture de l'étape 1 et yeux fixes à 1m50 ou 2m, reposer son regard sur un objet, en restant conscient de le regarder.

### **4°étape concentration sur un objet**

Fixer le même point que précédemment et se concentrer sur sa respiration en comptant les cycles: inspiration expiration 1, 2, etc..... ;

On y met fin quand on arrive au nombre auquel on est arrivé pendant le cours, ou se mesurer chez soi pendant 5 à 7mn, en comptant les cycles de respiration et prendre ce chiffre pour les séances suivantes.

### **5°étape repos**

Prendre un petit temps de présence à soi même

A la fin donner 3 coups de gong

En général une session dure au minimum 10mn si on est perturbé, ou 20mn en passant tranquillement toutes les étapes.

Une personne qui est en fin de formation avec Pierre se propose de rencontrer les personnes qui auront réussi à mettre en place cette pratique régulièrement, elle les aidera à évaluer leur pratique et à poursuivre avec de nouvelles données.

## Cours 3 19 mars 2015

Échange avec ceux qui ont essayé la méthode et qui veulent bien parler de leur expérience.

Pierre recommande d'être patient pour arriver à ressentir du bien être.

Se faire confiance à soi-même, travailler régulièrement. Prendre le temps. Prendre du plaisir.

A un moment on peut sentir qu'on a une voie devant soi.

### Une séance de méditation (Pierre décrit une de ses séances personnelles)

#### **1° étape**

Avoir du temps devant soi. **S'asseoir confortablement, les fesses plus haut que les genoux.**

Poser son esprit pour décanter, que les soucis se déposent. Compter les cycles de respiration, ceci fonctionne comme une bouée pour que l'esprit ne s'en aille pas. Ne rejeter aucune pensée, tout ce qui vient à la surface a sa raison d'être, laisser passer tout, **mais** ne pas perdre le comptage. Le comptage devient une activité secondaire, qui se fait peu à peu machinalement. Sortir régulièrement de l'exercice pour faire travailler son corps dans des mouvements simples.

Des mouvements de faible amplitude, balancement avant, arrière, tourner la tête, doucement puis amplitude un peu plus large. Veiller à rester sur place pour pouvoir reprendre le comptage, là où il était. Donc en même temps on regagne en souplesse et en résistance physique. Collaborer avec son corps. Donc les séances sont agréables.

Le faire pendant une heure ou plus en alternant comptage et pauses de remuement.

Si on perd son comptage, faire des marquages à 100 ou 150.

Pierre compte jusqu'à 1000, à partir de là il travaille.

#### **2° étape**

Il recommence à compter jusqu'à 1000, mais de 1 à 10 il s'efforce d'être présent et de ne laisser passer aucune pensée. Arrivé à 11 jusqu'à 100, il laisse passer les pensées, détend son esprit. Arrivé à 100 reprendre jusqu'à 120 en forte présence. Puis de 121 à 200 lâche reprend de 200 à 230 etc..... à chaque centaine rajouter une dizaine. Arrivé à 1000 constamment concentré. Très difficile de s'astreindre.

#### **3° étape**

Recommencer à compter jusqu'à 1000 très concentré sans être tendu. Si le corps fait mal s'arrêter, et reprendre le comptage.

Il ne faut pas le faire une fois, ça ne marche pas, il faut le faire X fois pour qu'enfin ça fonctionne. Mais en le faisant sérieusement plusieurs jours d'affilée, et en se demandant pourquoi ça n'a pas marché. Jusqu'à ce qu'on arrive à créer les conditions pour que ça marche.

## **Autre cycle**

### **1° étape**

Quand ça marche, choisir un objet et rester sur lui le plus longtemps possible , ça ne marchera pas X fois, mais avec ténacité ça finit par marcher. On ne compte plus.

Ne pas faire cet exercice sans avoir fait les précédents.

Test: je rentre de vacances, j'essaie de rester concentré sur un objet 35 à 45 mn sans forcer aucunement.

Puis, le regard part à l'horizontale, je reste présent ici et maintenant, un grand vide peut se mettre en place, je peux y rester sans aucune fatigue; des pensées peuvent arriver et se reconstruire, et je les laisse passer; je les ai mais elles ne m'ont pas. **L'Équanimité est atteinte.**

Alors que nous occidentaux nous sommes dans l'interprétation permanente de ce que nous voyons, ce qui est un parasitage. L'image dépend de l'instrument d'investigation.

La vie est un cadeau à tous les âges.

Vous pouvez utiliser cette méthode si vous êtes tenaces

### **Rappel**

**La séance d'avril sera entièrement consacrée à un travail commun de méditation**

## Séance 4

jeudi 23 avril 2015

Un temps pour les questions, Une séance de méditation

### Questions

#### Méditation et ressenti ??

**PB** nous avons tous un potentiel créatif, l'intellect fait souvent barrière, la méditation permet que l'esprit se mette en retrait et que l'expression se libère.

**X** je l'ai constaté moi-même, je faisais une autre méditation avant, et maintenant je le perçois, ça ne vient pas de l'intellect ni du mental, mais là on est sûr; plus on médite plus on a cette capacité.

#### Quand on fait la journée à rebours puis le temps de comptage, je vois que ça fait au maximum 15mn ; comment faire les 20mn minimales ?

**PB** durée minimale nécessaire c'est 20mn, prendre la médit en 5 points pour créer l'habitude, puis y apporter des modifications. 2 types sont possibles ;

- entre le 4et le 5 des points optionnels souplesse, énergie, respiration, énergie, tonglen ; chacun a des besoins différents donc ajouter en fonction des besoins de chacun. Une aide ne peut être apportée que dans une relation personnalisée.
- Modifier la pratique en diminuant la partie intellect et développer, Anne S, progressivement arrêter le comptage etc, pour s'ouvrir plus à la méditation.
- Pratiquer ce qui a été présenté comme difficile dans la séance 3 qui est accessible à ceux qui veulent y passer du temps.

La durée est nécessaire pour acquérir une meilleure plasticité du cerveau.

### Quelques remarques de Pierre

La méditation transforme la vie, apporte du bien être au quotidien, et plus de résistance pour les périodes difficiles. Le karma, loi des causes et des effets, tout ce qui nous arrive a une cause, de cette vie ou d'ailleurs. Pour les épisodes très difficiles, règlement des dettes, mais pour ça il faut observer ce qui arrive sans se laisser perturber ; notre réaction réactive le karma ; on a un esprit conditionné ; haine, jalousie, doute, désir, attachement, se mettent en œuvre, et sont des obstacles pour se trouver comme on est au fond de soi. Essayer de ne pas réagir, observer, comprendre, créer du karma positif. Donner, donner de soi, penser au bien des autres, se maintenir dans cet état d'esprit permet de créer du karma positif. C'est une façon de vivre.

« Paramitas ».

A partir du moment, où on est mal avec soi, on est conditionné comme ça, si on est capable d'en sortir, chacun avec son système de valeurs, on peut se donner le droit à l'erreur, et développer la congruence, l'accord avec soi-même. Reconnaître que sa motivation est bonne et se donner le droit à l'erreur.

Notre conduite est déterminante, peu importe ce que l'on croit, faire les choses du mieux possible.

### Proposition

Mise en place d'un petit groupe pour se retrouver méditer, partager sur sa méditation, les auto-massages, exercices de respiration, la respiration vase pour capter l'énergie et l'envoyer vers un endroit précis du corps, tonglen etc.....

Surtout allez loin dans vos pratiques, plus vous irez loin plus vous pourrez faire du bien autour de vous. Nous sommes tous étudiants.

X Parfois il faut mettre des limites à « donner » pour se faire respecter.

**PB** : il faut faire au mieux, on peut faire preuve d'autorité sans colère, trouver où placer le curseur, se préserver, se respecter soi, et respecter les autres.

X c'est pas facile de dire non, trouver la bonne manière de dire non, on peut être confronté à un adulte qui veut toujours plus.

**PB** : être dans l'action qui va être la mieux pour la personne et pour soi, et ne pas donner sans culpabiliser ; plus on médite plus c'est facile de trouver la bonne manière. La 1<sup>o</sup> paramitas c'est la générosité, dire non en expliquant pourquoi et comment ce peut être aussi de la générosité. Dire non en commentant.

X Plus on se connaît, plus on est conscient de son conditionnement, plus c'est facile.

**PB** Des psychologues américains ont montré que les limites posées par les parents, quand elles sont expliquées, permettent de développer l'intelligence de l'enfant.

Amener l'autre à réfléchir à sa demande.

Tout ce que je dis vous le savez au fond de vous mêmes.

### **Séance de méditation**