

BRUNO LALLEMENT

7 clefs essentielles pour un véritable changement

« Ce que vous
devez
impérativement
savoir si vous
voulez que votre
vie change
vraiment »



Ce que vous devez
impérativement savoir si vous
voulez que votre vie change
vraiment

7 clefs essentielles pour un véritable changement

Tout droit réservé © Copyright Bruno Lallement 2018

Table des matières

_____	1
7 clefs essentielles pour un véritable changement	1
Ce que vous devez impérativement savoir si vous voulez que votre vie change vraiment	2
7 clefs essentielles pour un véritable changement	2
Table des matières	3
Voulez-vous vraiment changer ?	4
La question pour être sûr d'avancer	4
1re grande clef vers le changement	6
Identifier la vraie source de la souffrance	6
2e grande clef vers le changement	8
Est-ce vraiment possible ?	8
3e grande clef vers le changement	10
Comment faire alors pour ne plus être esclave de ses pensées et émotions ?	10
Notre « état ordinaire » et comment s'en libérer	11
4e grande clef vers le changement	13
L'attention source de plénitude	13
Comment fonctionne la pensée ?	15
5e grande clef vers le changement	17
Dissoudre les obstacles	17
6e grande clef vers le changement	19
L'être et la connaissance de sa nature	19
La pratique de la méditation	20
Méditation analytique et méditation pure	20
La méditation sans objet	21
7e grande clef vers le changement	22
L'immersion	22
Pour en savoir plus : nos activités	23

Voulez-vous vraiment changer ?

La question pour être sûr d'avancer

Cette question pourrait se résumer à :

- Désirez-vous une existence plus heureuse ?
- Plus épanouissante ?
- Moins de souffrance ?
- Plus de joie, de plaisir ?
- Plus de paix aussi ... ?

Bref souhaitez-vous être heureux ?

C'est la première question à vous poser, le préalable à tout changement qui entraînera inévitablement la seconde question :

Êtes-vous prêt à faire ce qu'il faut pour que ça arrive ?

Parce que déjà si vous répondez par la négative vous n'avez pas besoin de vous embêter à lire la suite.

Maintenant et avant que certains me disent « oui, mais le bonheur est propre à chacun », permettez-moi de répondre à cette question qui a soulevé beaucoup de débats, souvent complètement inutiles.

Restons factuels et observons les faits.

Vous passez une superbe soirée avec une jolie fille ou un garçon qui vous plaît, vous rentrez le soir chez vous heureux et vous projetez déjà dans l'avenir quand soudain vous recevez un SMS qui vous répond : *« j'ai passé une superbe soirée, j'ai été ravi de faire ta connaissance, mais je ne désire pas poursuivre plus en avant »*.

Patatrac voilà vos rêves qui s'envolent, la joie est remplacée par la contrariété ou la déception. Vous avez eu un moment de bonheur, mais qui vient à l'instant de s'évanouir.

Vous venez d'apprendre que vous êtes promu à un poste à responsabilité. Vous voilà soudain rempli de joie et de bonheur. Vos perspectives de vie changent soudain.

Mais le temps passe, ce poste à responsabilité bien que très enrichissant exige beaucoup de vous. Vous rentrez fatigué, stressé, vous vous disputez plus souvent avec votre conjoint(e), la joie de la nouvelle fait place désormais à du déplaisir et de la souffrance.

Je pourrais multiplier ainsi les exemples, mais je pense que vous voyez où je veux en venir.

Beaucoup parmi vous ont déjà réalisé un grand nombre de désirs, ont atteint leurs objectifs, ont connu des joies, des grands moments de bonheur, mais aussi des échecs, parfois de grandes déceptions, des déboires pour ne pas dire des déchirures.

Et chaque fois nous revenons à ce point fondamental : le bonheur est-il toujours aussi éphémère ? Y a-t-il toujours un revers à la médaille ? Est-il possible de connaître un bonheur durable ? Peut-on réellement échapper à la souffrance ?

La réponse dans le chapitre suivant ...

1re grande clef vers le changement

Identifier la vraie source de la souffrance

Réponse à la question précédente : Oui et non.

Désolé, ce n'est pas une réponse, mais c'est LA réponse.

Tant que vous cherchez le bonheur à l'extérieur, c'est le sort qui vous attend, car le bonheur ne peut pas venir de l'extérieur puisque l'extérieur est conditionné par notre propre perception de la réalité (consciente ou non), et c'est ce que nous disent tous les grands sages depuis la nuit des temps, rejoint depuis plusieurs décennies par les psychologues et aujourd'hui par la science.

Une preuve :

Une personne vous fait une remarque désobligeante. Vous en voulez à cette personne parce que vous considérez qu'elle est la source de votre souffrance, ou si vous préférez de votre contrariété.

Sauf que ... Face à une même remarque, une autre personne éclatera peut-être de rire, une autre demandera à son interlocuteur ce qui se passe ?

Bref personne n'aura la même réaction face à une situation identique.

Ce qui veut dire que si « l'objet » de notre contrariété portait en lui les caractéristiques propres à générer cette souffrance, tout le monde devrait en ressentir les mêmes désagréments, et ce n'est pas le cas !

Pourquoi ?

Parce que c'est notre esprit qui est le créateur de la souffrance et du bonheur.

Face à n'importe quelle situation, aucun ne réagira de la même façon parce que personne n'a la même perception de la situation, qu'elle soit consciente ou non.

Sur cette base importante, il convient d'admettre que la vraie source de notre souffrance, c'est bien notre esprit.

Ce n'est pas toujours facile à accepter j'en conviens, mais si vous parvenez à reconnaître cet état de fait, vous aurez déjà fait un grand pas vers le changement et vous aurez une clef précieuse pour réaliser d'immenses progrès.

2e grande clef vers le changement

Est-ce vraiment possible ?

Vous admettez que c'est bien à la faveur de certaines conditions que se réveille en vous les émotions négatives telles que la colère, la jalousie, la peur, l'angoisse, etc ...

Et que ce sont bien ces émotions négatives qui viennent troubler votre sérénité et vous faire perdre votre recul et non ce qui les a provoquées.

Seulement comment mettre fin à ces tourments, comment m'en libérer enfin, et est-ce vraiment possible ?

Je commence par la dernière question, OUI C'EST POSSIBLE !

Je l'ai mis en majuscule au cas où vous auriez des doutes. D'autres y sont parvenus avant vous, j'y suis parvenu et vous pouvez en faire autant.

Cela nécessite un peu de pratique et beaucoup de patience, si vous n'en avez pas (de la patience) rassurez-vous, vous n'aurez d'autre choix que de la développer, car vous ne pourrez pas tirer sur la plante pour la faire pousser plus vite.

Le secret est de comprendre que le résultat est en effet un aboutissement, il « résulte de ... ». Il est l'aboutissement d'un grand nombre de causes et conditions auxquelles vous participez le plus souvent très inconsciemment et c'est justement là où vous pouvez vraiment faire quelque chose, nous y reviendrons plus tard.

Vous voilà devenu en quelques lignes totalement responsable de votre vie et vous allez enfin pouvoir la prendre en main et ne plus la laisser entre les mains du destin.

En effet, tant que vous cherchez un responsable à l'extérieur vous demeurez dans l'impuissance et restez dépendant des circonstances bonnes ou mauvaises qui décideront de votre sort.

Alors que si vous acceptez votre responsabilité et non votre culpabilité, car souvent nous confondons les deux, vous allez pouvoir faire des pas de géants.

À ce titre je vous recommande chaudement la lecture [du livre « Quand la Vague réalise qu'elle est l'océan »](#)

3e grande clef vers le changement

Comment faire alors pour ne plus être esclave de ses pensées et émotions ?

C'est une clef importante que vous devez vraiment bien saisir si vous voulez vous libérer pour de bon de la souffrance provoquée par vos émotions.

D'abord (parce que c'est une question souvent soulevée) cela veut-il dire que vous n'aurez plus d'émotions ?

Sûrement pas, vos émotions seront toujours là et vous saurez même en bénéficier pleinement, seulement elles ne vous gêneront plus.

Maintenant vous devez comprendre votre situation en tant qu'individu « ordinaire », je sais que certains ne vont pas aimer le terme, vous pouvez toujours en prendre un autre si ça vous arrange, c'est juste une question de sémantique, mais ça ne change rien aux faits.

Nous percevons le monde par l'intermédiaire de nos sens (imaginez comment vous percevriez la réalité si vos sens fonctionnaient différemment), ce qui veut dire que vous ne percevez pas la réalité en elle-même, mais des informations produites par vos sens qui ensuite sont interprétées par votre mental qui cherche à se créer une représentation de la réalité.

C'est de cette manière que nous nous sommes enfermés dans une bulle de croyances, de concepts et d'idées prenant ainsi nos pensées pour la réalité. (c'est un long débat sur lequel je ne m'étendrais pas ici et si vous le permettez je vous renvoie au livre cité plus haut).

Ces pensées, ces croyances et les émotions qui en découlent sont comme ces gros nuages qui masquent le ciel bleu infini nous empêchant ainsi de réaliser ce que nous sommes vraiment (notre vraie nature) et d'en jouir pleinement.

Avoir conscience de notre vraie nature change la perspective que nous avons sur l'existence en nous offrant une vue bien plus vaste et prometteuse tout en nous libérant de l'empire de nos émotions.

C'est en effet comme si nous étions uniquement fixés sur les nuages sans voir le ciel ou même prenant les nuages pour notre véritable nature.

Maintenant, examinons ce qui se passe pour nous en « état ordinaire »

Notre « état ordinaire » et comment s'en libérer

En « état vigile ordinaire » notre conscience s'identifie aux pensées et aux émotions, ce qui a pour résultat que lorsqu'une pensée s'élève à la conscience, nous « partons avec » et en subissons les conséquences.

Ne dit-on pas « je me suis laissé emporté par mes émotions ? ».

Et comme se plaisait à le dire un prêtre catholique en parlant de la colère, *« soit vous faites les dégâts à l'extérieur, soit vous faites les dégâts à l'intérieur »*.

Je pense que nous avons tous suffisamment conscience de cette situation pour l'avoir maintes fois vécue pour que je n'ai pas besoin d'entrer dans le détail. La question qui nous préoccupe étant : comment ne plus en souffrir.

Cela évidemment ne s'adresse pas à ceux et celles qui sont encore au stade de justifier leurs états mentaux et considèrent toujours l'extérieur comme la source principale de leur malheur. « C'est de sa faute si je suis en colère ».

Même si l'autre a fait ce qu'il fallait pour provoquer notre colère, c'est bien nous qui sommes sous l'empire de cette émotion et non lui.

Comme se plaisait à le répéter Dalaï-Lama :

« Si quelqu'un a réussi à vous mettre en colère, c'est lui qui a gagné ».

Mais comment faire pour ne plus être esclave de ses pensées et émotions ?

La question devrait plutôt se poser comme suit :

« Comment ne plus suivre ses pensées et émotions » ?

Car tout est là, et dans le principe, c'est extrêmement simple.

Il convient tout simplement pour cela d'acquérir la stabilité de la conscience, être capable de demeurer présent quoi qu'il nous arrive, quoi que nous traversions.

Le seul et unique moyen est d'entraîner notre conscience à demeurer stable, ce qui **nous amène à la 4e grande clef vers le changement.**

4e grande clef vers le changement

L'attention source de plénitude

Comment faire pour gagner en stabilité ? Comment faire pour que notre conscience reste libre et ne s'identifie plus aux pensées et aux émotions ?

C'est là en effet que tout commence, c'est la partie concrète qui va vous mener au changement et un changement durable et non un simple soulagement temporaire.

D'abord il convient de ne pas confondre « ressentir une émotion » et « être emporté par ladite émotion ».

Comme je l'ai dit plus haut, ce n'est pas parce que vous avez conscience du ciel bleu que les nuages vont disparaître pour autant, mais vous ne serez plus sous leur empire. Vous découvrirez même que cette « position » peut vous permettre de dissiper les nuages, mais j'y reviendrai plus tard.

La question comme nous en avons parlé plus haut est de savoir comment parvenir à cette libération, comment faire pour ne plus s'identifier aux pensées et émotions.

En développant une capacité que nous possédions tous naturellement : « l'attention » ou « concentration intérieure ».

En orient la concentration intérieure est considérée comme « la clef de voûte de tout l'édifice du psychisme humain » parce qu'elle permet d'accéder à nos ressources subconscientes et inconscientes, un accès que nous n'avons pas en état vigil ordinaire.

Toutefois il est important de ne pas confondre cette forme de concentration intérieure avec la concentration volontaire à laquelle nous sommes si habituées en occident et qui consiste à refouler tout ce qui n'est pas en rapport avec l'objet de notre concentration. Ce qui évidemment entraîne de nombreuses tensions et désagrément de toutes sortes.

En réalité il ne s'agit pas à proprement parler de concentration, mais plutôt « d'attention focalisée ».

Pourquoi focalisée ?

Parce qu'au début nous utilisons différents supports naturels comme le corps, le mental lui-même, le souffle et d'autres fonctions inhérentes à notre nature.

Tout l'intérêt d'utiliser ces supports est qu'ils sont à notre disposition 24 heures sur 24 et où que nous nous trouvons. Pas besoin d'artifices, pas besoin de casque ou de lecteur, vous pouvez pratiquer vraiment partout et choisir le moment où vous voulez pratiquer. C'est d'ailleurs pourquoi nous appelons cette démarche « la voix naturelle ».

Un tel entraînement a en plus l'avantage d'être agréable à pratiquer, **plus on pratique plus on a de plaisir et plus on a de plaisir plus les résultats se font sentir.**

Il est très important au début de respecter une graduation dans la pratique.

Dans la démarche qui vous est proposée ici on commence par s'entraîner en utilisant le corps comme support.

Pour favoriser le développement de l'attention, on respecte une structure très précise dans la manière de déplacer l'attention sur le corps.

En plus cela va avoir des effets extrêmement positifs à de nombreux niveaux :

- Intégration du schéma corporel ce qui va entraîner un meilleur rapport avec son propre corps.
- La conscience progressive du corps va favoriser la détente physique (elle n'est pas imposée, mais se produit naturellement) qui à son tour
- Va entraîner une vasodilatation périphérique qui ...
- Va entraîner de meilleurs échanges entre les organes et une meilleure élimination des déchets
- La détente du corps va également permettre de réduire le taux d'acide lactique dans le sang qui est à l'origine de nombreuse pathologie.

- Une harmonisation générale de toutes les grandes fonctions organiques va ainsi s'établir procurant un profond sentiment de bien-être

Les effets au niveau psychique

- La production des ondes alpha va aller en augmentant, on sait aujourd'hui combien ces ondes participent à l'équilibre psychique de la personne.
- La créativité se libère
- La concentration et la mémoire s'améliorent de manière significative
- Un calme s'installe progressivement
- Et un subtil détachement par rapport aux émotions se fait sentir.

Dans la démarche nous allons également utiliser le mental comme support après nous être entraînés sur le corps pendant environ une semaine ou plus.

Comment fonctionne la pensée ?

La pensée et l'émotion qui y est associée parfois se nourrissent de l'attention que nous lui portons. Plus nous allons focaliser sur la pensée, plus nous allons la faire exister. La difficulté étant d'être conscient de ces fixations, car dans 80% des cas nous n'en soupçonnons même pas l'existence.

« Plus une pensée est ignorée par la conscience, plus elle a de chance de se transformer en destin »

Carl Gustave Jung

L'attention va donc nous permettre de dévoiler ces identifications qui représentent autant de « noeuds » qui nous empêchent d'être libre et profondément nous-mêmes.

Grâce à l'attention, qui va permettre à la conscience de ne plus s'identifier aux pensées, nous allons nous libérer de leur emprise, car faute d'être nourries, comme un feu que nous n'alimentons plus, elles finissent par s'éteindre.

Ceci constitue la seconde étape de la pratique.

La pratique sur le souffle sera ensuite associée à ces deux pratiques et permettra de renforcer la stabilité de la conscience.

Je ne peux pas décrire ici tout le processus de cet entraînement qui s'étale en général sur 7 à 10 semaines et qui une fois acquis est intégré de manière définitive. Mais il représente la base indispensable à tout progrès, car tant que nous demeurons identifiés à nos processus mentaux, il est impossible d'obtenir le moindre progrès et seul un entraînement de l'esprit régulier peut nous en libérer.

D'autant plus qu'un tel entraînement ne représente pas une contrainte, mais un plaisir qui va en augmentant chaque jour, parce que tout devient rapidement une découverte, chaque moment, chaque instant de notre vie devient en effet une occasion d'élargir notre champ conscience.

Au bout de 7 semaines, cet « entraînement », dont je ne peux décrire ici toutes les subtilités et les effets, se terminera par une pratique dite d'élargissement du champ de conscience, une pratique très puissante qui permet d'ouvrir la conscience sur une vue beaucoup plus vaste.

Pour le détail de cette démarche, je vous renvoie à [ce document très complet.](#)

5e grande clef vers le changement

Dissoudre les obstacles

En avançant avec le développement de la concentration ou, si vous préférez, l'éveil de l'attention, nous pouvons rencontrer des obstacles importants dus à nos conditionnements.

Les nuages peuvent en effet être très épais et sombres au point de nous faire douter de l'existence du ciel. Nous devons donc nous équiper pour faire face à nos doutes, nos peurs et nos incertitudes.

Dès lors que nous avançons, une part de nous s'opposera au changement. Comme se plaisait à le répéter mon fameux guide Shimed Rigzin Rinpoché :

« L'être humain est comme une voiture à 2 moteurs, l'un pousse en avant, ce sont nos aspirations positives, et l'autre tire en arrière, ce sont nos peurs, nos doutes, nos culpabilités, nos vues erronées »

Il convient alors de recourir à ce que l'on peut nommer des « antidotes » qui nous permettront de dissoudre ces gros nuages et alléger la charge névrotique de nos souffrances et obstacles.

Ces antidotes vont de pratiques de déculpabilisation, d'acceptation de soi, d'équanimité des sentiments, de visualisation ou d'imagerie mentale, à des pratiques de renforcement de la confiance en soi et de l'estime de soi, avec d'autres pratiques toutes plus puissantes les unes que les autres.

Ces pratiques vont en effet agir directement sur ces gros nuages.

En apprenant à accepter le négatif comme le positif, par exemple, le pratiquant parvient à être moins vulnérable à ce qu'il considère comme des défauts de caractère.

Le renforcement de la confiance en lui l'aidera à traverser plus aisément ses émotions négatives. En se libérant de la culpabilité, il réduira de manière significative son anxiété, ses angoisses et saura également tirer bénéfice de ses expériences même négatives, etc ...

Cette nouvelle étape lui donnera matière à libérer plus aisément des facteurs perturbateurs de son esprit.

Voilà notre pratiquant équipé pour ne plus se laisser freiner par ses propres manifestations mentales et réformer son esprit dans le sens d'un plus grand bonheur.

Pour en savoir plus vous pouvez [consulter ce document](#)

6e grande clef vers le changement

L'être et la connaissance de sa nature

Dans le zen on dit que :

*« La connaissance et la pratique sont comme les deux ailes
d'un oiseau »*

Un sage indien disait qu'on ne peut pas se libérer de ce que l'on ne connaît pas. Quand on parle de connaissance, on ne parle pas bien sûr de connaissance livresque, mais de la connaissance acquise par l'expérience et ici la pratique.

Comprendre et connaître sa vraie nature permet de gagner en recul par rapport à ses émotions et de ne plus en être esclave.

Une fois que vous avez conscience du ciel, vous n'avez plus le même regard sur les nuages que vous preniez jusque là pour le ciel. Il en est de même avec nos pensées et émotions.

Réaliser sa vraie nature est sans aucun doute le moyen le plus puissant de se dégager de leur emprise et surtout de connaître une existence empreinte de paix, de joie et de bonheur.

Pour cela il convient de méditer sur la nature même des phénomènes, l'impermanence, l'interdépendance, la vacuité, l'amour, la compassion, etc ...

Plus nous réalisons la nature intrinsèque des phénomènes moins nous en sommes dupes et moins ils ont de pouvoir sur nous.

Cette approche donne un tout autre sens à ce que nous vivons et apporte cohérence, respect et bien sûr une dimension bien différente à notre vie.

Nous ne subissons plus l'existence, nous la vivons et chaque instant devient une chance de se libérer davantage.

La pratique de la méditation

La pratique de la méditation est évidemment au coeur de cette 3e étape. Malheureusement elle est souvent mal comprise et de fait pratiquée incorrectement.

Nous allons examiner en détail ce point ici pour lever toute confusion

Méditation analytique et méditation pure

La méditation analytique n'est pas à proprement parler de la méditation, mais une préparation à la méditation. Vous commencez par réfléchir à un sujet comme l'amour, la compassion ou l'impermanence afin d'en avoir une compréhension juste, une compréhension qui s'affinera au fil du temps.

Ensuite la méditation pure va permettre de passer à une phase essentielle sans laquelle il est impossible d'obtenir le moindre de changement, c'est la phase de la réalisation. C'est seulement lorsque vous « réalisez » ce qu'est réellement l'amour que vous l'appliquez correctement. Désormais, vous ne la confondez plus avec une simple manifestation affective qui vient de votre ego (pour donner un exemple).

La compréhension seule ne vous libère pas, car elle demeure au niveau de l'intellect. La réalisation implique tout votre système psychique et atteint votre conscience très profondément.

Il vous est d'ailleurs déjà arrivé de réaliser des choses dans votre vie, par exemple lorsque vous prenez soudain conscience que vous vous êtes trompé de chemin, c'est seulement au moment où vous le réalisez que vous changez votre trajectoire.

Maintenant, en ce qui concerne la réalisation de la nature des phénomènes, comme cela atteint vos structures psychiques au plus profond de votre être, de puissants changements peuvent se produire, non seulement dans votre façon de voir et de penser, mais aussi d'agir.

La méditation permet en effet d'amener cette réalisation au plus profond de votre être.

La méditation sans objet

Elle consiste à éveiller notre attention. On ne médite plus sur un point particulier, mais on demeure simplement attentif et présent à tout ce qui s'élève en nous sans chercher à comprendre, analyser ou modifier quoi que ce soit.

La conscience devient alors une sorte de lumière qui éclaire toute chose telle qu'elle est. Un processus de familiarisation se met en route et nous apporte une connaissance claire, directe de la vraie nature de ce qui s'élève.

Nous regardons simplement les nuages qui finissent par dévoiler la nature infinie du ciel.

Toutes ces connaissances et pratiques sont enseignées dans les 3 cycles de cours de la démarche Ressources et Actualisation mise au point par Bruno Lallement et que [*vous pouvez retrouver ici*](#)

7e grande clef vers le changement

L'immersion

Qui n'a pas vécu ce sentiment d'avoir été nourri d'un lieu, d'une ambiance, d'un groupe et de repartir non seulement rechargé, mais rempli de cette « immersion ».

C'est le principe d'un stage où un maximum de causes et conditions est réuni pour donner à la personne la chance de réaliser sa véritable nature, de voir le ciel au-delà des nuages. Tout y est fait pour qu'elle perçoive enfin ce bleu du ciel qu'elle a déjà en elle.

La méditation quotidienne, les enseignements, le contexte le partage aussi, la pratique du silence, la nourriture respectueuse du corps, la nature, tous ces facteurs vont être propices à ce genre d'accomplissement.

Pourquoi le silence ?

La pratique du silence a un effet très puissant au niveau de l'esprit, d'une part parce qu'il entraîne avec le temps un profond calme mental puisqu'il n'est plus entretenu par l'agitation. Mais cette pratique va aussi permettre à la personne de réaliser qu'elle possède d'autres fonctions pour communiquer avec l'extérieur, elle peut ainsi prendre conscience de ces autres facultés.

Mais cela va plus loin, car la majorité des personnes qui participent à ce genre de stage l'affirment, la créativité est stimulée de manière étonnante.

Les pratiques de méditation vont accentuer cet état de fait, qui dans bien des cas permettent de provoquer des « percées » dans les nuages, parfois sombres chez certaines personnes, qui peuvent ainsi goûter à cette plénitude bienfaisante.

Le contact avec la nature permet de recréer un lien parfois perdu avec sa nature propre. Certains exercices permettront de mettre notre mental au silence et de s'ancrer un peu plus dans la réalité. Il en ressort davantage de paix et de sérénité.

S'immerger régulièrement dans un tel contexte permet en effet de s'enraciner profondément dans la conscience de sa véritable nature et de vivre beaucoup en paix.

Un phénomène de groupe et les méditations collectives apportent en plus une bienveillance salvatrice pour chacun des participants.

Pour en savoir plus : nos activités

