

Bernard Leduc

Les **5** secrets d'une bonne vie

150 citations
pour méditer utile,
ici et maintenant



L E D U C . S
E D I T I O N S

Les **5** secrets d'une bonne vie

Méditer zen ? Pas si facile... Les premiers essais peuvent être disuasifs. Assis, en tailleur, on regarde surtout « voler les mouches »...

Pourtant, ne renoncez pas ! Car méditer « à l'ancienne » peut transformer votre vie. **Méditer** : (du latin *meditari*, réfléchir). **Soumettre à un examen intérieur** : méditer une vérité. **Penser à faire** ; **projeter** : méditer une évasion. **Réfléchir profondément** : méditer sur une question. (*Nouveau petit Larousse*, 1970)

Ce livre propose 150 sujets de méditation qui sont des repères, des points d'appui, piochés sur les rayons des bibliothèques. Ce sont des citations tirées de la littérature, l'histoire, la philosophie, la psychologie, la mythologie, les proverbes...

Autant de trésors qui ne demandent qu'à ressusciter... pour « méditer sans peine ».

**UNE CITATION PAR PAGE, UNE MÉDITATION PAR JOUR,
À RECOMMANDER SANS MODÉRATION**

ISBN 979-10-285-0141-9



12 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0141-9

BERNARD LEDUC

LES
5
SECRETS
D'UNE BONNE VIE

L E D U C . S
E D I T I O N S

MÉDITER :

(du latin *meditari* : réfléchir)

- 1. Faire de ceci ou de cela l'objet d'une réflexion profonde...**
- 2. Penser à faire une chose...**
- 3. Réfléchir avec force et maturité sur quelque chose...**
- 4. Réfléchir aux moyens de faire quelque chose...**
- 5. Faire une méditation pieuse...**
- 6. Se méditer...**

LITTRÉ, Dictionnaire de la langue française, édition de 1876.

À mes enfants.
À mes petits-enfants.

« La lecture de tous les bons livres est comme une conversation avec les plus honnêtes gens des siècles passés qui en ont été les auteurs. »

DESCARTES

« Rien n'est mauvais, rien n'est bon.
C'est notre pensée qui crée le bonheur ou le malheur. »

SHAKESPEARE

« Une vie qui n'est pas examinée
ne mérite pas d'être vécue. »

SOCRATE

« Si le livre que nous lisons ne nous réveille pas d'un coup de poing sur le crâne, à quoi bon le lire ? »

FRANZ KAFKA, *Correspondance*, 1903.

SOMMAIRE

Avant-propos : Les trésors d'une bibliothèque	11
Introduction : Quand le temps se gâte... une « vie bonne », quand même !	15
C'est quoi méditer ?	23
Pourquoi méditer ?	31
Comment méditer ?	43
Méditation mode d'emploi	49
1 ^{er} secret : Carpe diem	53
2 ^e secret : Prendre du recul	89
3 ^e secret : Chacun pour soi	137
4 ^e secret : Chuuut !	181
5 ^e secret : Mieux vaut en rire	219
À propos de méditation : Quand quatre « grands hommes » <i>méditent...</i> et se critiquent	257
En guise de conclusion	261
Des auteurs & des livres	265
Remerciements	275
Vos citations	277

AVANT-PROPOS

LES TRÉSORS D'UNE BIBLIOTHÈQUE

Dès que j'ai su lire, j'ai eu besoin des livres. Et, les années passant, je leur consacrais tout le temps que je ne passais pas à l'école. Un jour, mon père s'est fâché : « Trop c'est trop ! », il a fermé à clé l'armoire aux trésors, la bibliothèque. Et le paradis est devenu « l'enfer », comme au Vatican : livres interdits !

Puisque la clé était bien cachée, j'ai inspecté toutes les armoires de la maison pour trouver le modèle qui correspondait le mieux à la serrure. Je l'ai limée juste ce qu'il fallait et les portes du paradis se sont ouvertes à nouveau.

Mon père ne l'a jamais su, ou il a préféré en prendre son parti : j'étais irrécupérable !

Et c'est vrai qu'avec le temps, « ça ne s'est pas arrangé ». Pendant toute ma vie, les livres ont été mes meilleurs amis. Plus qu'une passion, une drogue !

Aujourd'hui, quelques dizaines d'années plus tard, alors que j'ai tout mon temps pour bouquiner

et personne pour m'en dissuader, je peux assumer cette dépendance sans complexe.

Mais une nouvelle lubie m'est apparue : comment partager les trésors qui me sautent aux yeux, d'un livre à l'autre ? Je pourrais me contenter d'en jouir dans mon coin, comme Harpagon, mais ce n'est pas si simple, je me sens redevable de tant de plaisirs à ceux qui me les procurent, les auteurs. Alors, j'ai commencé à picorer les meilleurs morceaux et à vouloir en faire profiter autour de moi les personnes à qui je voulais du bien. Un extrait par-ci, une citation par-là qui partaient par texto, ou par mail.

Ce n'était pas paresse de ma part d'emprunter le fruit des réflexions des autres. Au contraire, j'avais l'impression de leur rendre hommage.

Et puis, je suis tombé sur ces lignes de Marguerite Yourcenar :

« Quand je travaillais mes poètes grecs et que je m'en allais ouvrir les tiroirs de fiches des grands catalogues, dans les universités, là, à la vue de ces noms plus ou moins inconnus, j'avais presque l'impression de les entendre crier, les malheureux, tellement ils avaient envie qu'on s'occupe d'eux. »

Une réflexion qui a chassé définitivement mes complexes : non seulement je ne pillais pas le fonds commun, mais j'essayais de l'arracher à l'oubli. Et, à ma toute petite échelle, je faisais *revivre* les « bons auteurs ».

Alors, il m'est apparu de façon aveuglante qu'un fil reliait toutes ces perles et qu'une logique, un message s'en détachaient : comment « vivre bien » ?

« Ce dont il faut faire le plus de cas, ce n'est pas de vivre, mais de vivre bien. De façon belle et juste. » disait Socrate.

De quoi méditer !

C'est comme ça que j'ai mis le doigt dans l'engrenage. Qui a abouti à ce recueil...

B. L.

INTRODUCTION

**QUAND LE TEMPS
SE GÂTE... UNE
« VIE BONNE »,
QUAND MÊME !**

COMMENT MÉDITER
SUR DES CITATIONS PEUT
CHANGER VOTRE VIE

« Si je ne suis pas moi-même,
qui le sera pour moi ?
Et si je ne vis pas pour moi-même,
qui vivra pour moi ?
Et si pas maintenant, quand ? »
RABBI HILLEL

Qu'est-ce que ça veut dire « vivre bien », avoir une *bonne vie* ?

Quatre siècles avant J.-C., Socrate, Épicure, Zénon, Aristote et beaucoup d'autres s'interrogeaient déjà sur « Eudemonia », la *vie bonne*, en grec.

Depuis ces temps lointains, des générations de philosophes ont disserté sur l'art et la manière de bien passer notre séjour sur la Terre. En pesant le plaisir et ses dangers, le bonheur et ses limites, la peur de la mort, etc. Pour tout arranger, les religions sont entrées dans le débat avec la promesse du paradis ou la menace de l'enfer. Comment s'y retrouver ?

Aujourd'hui, les questions « existentielles » qui se posent à nous sont toujours les mêmes : la vie, la mort, la souffrance, le plaisir. Et les réponses toujours aussi floues...

Les hypothèses succèdent aux systèmes, qui succèdent aux spéculations... Ainsi va le monde de la philosophie. Et c'est à chacun de nous de faire son marché dans ce grand bazar des théories. Chacun selon ses goûts... et sa propre histoire.

Et pourtant notre réalité quotidienne exige des réponses concrètes aux grandes interrogations qui nous rongent. Qui suis-je ? Pourquoi est-ce si difficile ? Comment m'en sortir ?

« À vivre sans examen, l'âme est en proie à l'errance, au trouble, au vertige comme si elle était ivre, tandis que l'âme sage parvient à l'équilibre. » SOCRATE

Quand on traverse un « moment difficile », grave ou pas, on se sent « l'âme en peine », du « vague à l'âme » et même parfois « la mort dans l'âme »... On dit aussi qu'on se sent « mal dans sa peau ».

Qu'en est-il vraiment ? Le tableau des symptômes est large : stress, angoisse, fatigue, chagrin, désespoir,

blues, souffrance, surmenage, crampes mentales, troubles affectifs, culpabilité, jalousie, déprime, abattement, nostalgie, mélancolie, neurasthénie, idées fixes, etc. Cochez la bonne case...

Oui, les étiquettes ne manquent pas pour qualifier ces sautes d'humeur qui nous assaillent et nous font souffrir. Tout ce qui nous pourrit la vie et peut faire de nous des victimes.

LES CAUSES DE LA « DÉPRIME » ?

Elles peuvent surgir à chaque moment de la journée. Et nous terrasser en un instant. De la simple contrariété au drame le plus cruel : souci, rupture, spleen, ennuis divers, maladie, chômage, deuil...

Le plus souvent, nous essayons de fuir la réalité pour échapper à nos émotions. C'est un réflexe de protection quand nous ne nous sentons pas assez fort pour affronter le choc.

Une autre possibilité est de se laisser envahir par un trouble qui s'installe et nous empoisonne petit à petit : « Une petite dose d'angoisse s'étend indéfiniment et finit par occuper tout l'espace disponible. » écrit le psychanalyste américain IRVING YALOM.

Priorité absolue : il faut chercher à comprendre, à se comprendre. Qu'est-ce qui ne va pas ? Pourquoi ? Pourquoi moi ? Comment réagir ?

La règle numéro 1, c'est qu'il ne faut pas s'enfoncer dans le chagrin, le masochisme : subir !

Donc, oui, il faut réagir.

Comment ? En prenant « les commandes » de votre cerveau !

Comment ? Par le contrôle de vos pensées (idées fixes et autres obsessions toxiques).

Comment ? Par la méditation !

Nous y voilà !

Le secret : Non à la ruminaton, oui à la méditation !

Pour prendre conscience de « ce qui ne va pas », pour « reprendre pied », pour rebondir en cas de « difficulté », essayez le test des « 3 C » : Cerveau, Cœur, Corps. Il est tellement simpliste qu'il fera grimacer les professionnels ; et pourtant c'est un « truc » qui devrait être enseigné dans les écoles.

Le cerveau : c'est l'intelligence, la conscience, entre autres... Donc le raisonnement, la volonté, la lucidité...

Le corps : c'est notre présence physique, nos cinq sens, notre force... et notre fragilité.

Le cœur : c'est l'âme, traditionnellement. Et, pour les philosophes anciens, la littérature, les poètes, c'est le siège des émotions, des sentiments. Pas très scientifique, mais ô combien présent !

Croire que notre personne est un seul bloc, « tout d'une pièce », est une erreur grave qui nous rend otages de forces qui nous dépassent. Qui commande ? Mon cœur, mon corps ou mon cerveau ?

Réfléchir à ce qui vous détermine dans les « moments difficiles », c'est peut-être le premier sujet de votre première méditation.

Car si tout indique que c'est votre cerveau qui tient le volant, en principe... c'est à vérifier !

POURQUOI MÉDITER ?

« Il faut se connaître soi-même :
quand cela ne servirait pas à trouver le vrai,
cela au moins sert à régler sa vie, et il n'y a rien
de plus juste. » PASCAL

« Les gens affirmeront qu'ils dévorent les journaux et collent leur oreille à la radio (parfois les deux en même temps !) afin de se tenir au courant de ce qui se passe dans le monde, mais c'est là pure illusion. La vérité, c'est que dès l'instant où ces pauvres gens ne sont pas actifs, occupés, ils prennent conscience du vide terrifiant, affreux qu'il y a en eux. Peu importe, à dire vrai, à quelle mamelle ils têtent, l'essentiel pour eux est d'éviter de se retrouver face à face avec eux-mêmes. Méditer sur le problème du jour, ou même sur ses problèmes personnels, est la dernière chose que désire faire l'individu normal. » HENRY MILLER, *Les livres de ma vie*, 1957.

Comment reconnaît-on un « individu normal » ? Êtes-vous un individu *normal* ? C'est comment normal ? Bien entendu, ça n'existe pas un homme *normal*. Pas plus qu'un homme *anormal*. Autant d'êtres humains, autant de personnes différentes. Heureusement !

Cette citation de Henry Miller doit se lire comme une provocation : secouez-vous, arrêtez de vous fuir, méditez !

4 août 1935. « Certains jours, l'ennui peut fondre soudain sur moi comme un vautour, avec la force d'une passion et ressemblant presque à la haine. Et le monde entier soudain m'apparaît comme la grise paroi d'une lanterne que n'éclaire plus l'intérieur. Et je pense avec horreur à tous ceux pour qui cet état, pour moi si fugitif, est constant. Ceux-là sont les plus insécourables (car il en est qui ne doivent qu'à eux-mêmes l'atroce impossibilité du bonheur). » ANDRÉ GIDE, *Journal*.

C'est une désagréable constatation que nous avons tous faite un jour ou l'autre : il suffit d'un rien, une grimace, un souffle d'air pour nous troubler profondément. Un mot de trop, un coup d'œil malvenu, un souvenir pénible... et notre humeur s'assombrit, parfois jusqu'à la déprime. Il est donc indispensable de réfléchir sur les causes de ces fragilités et les remèdes pour s'en défendre.

« Quel homme peut-il avoir de lui-même grande estime, quand le premier incident venu le réduit à néant ? » EURIPIDE (citation peinte sur l'une des poutres de la librairie de Montaigne).

Quand on est dévoré par les mille et un petits soucis du quotidien ou par les grandes bourrasques que

nous réserve le destin, comment ne pas être entamé ?
Ou, pire, comment ne pas sombrer ?

C'est tout l'intérêt de la méditation quotidienne ?
La méditation comme un outil pour modeler son existence. On pourrait aussi parler d'un levier pour bouger les choses.

« Lève les yeux vers les facultés que tu possèdes et, après les avoir contemplées, dis : "Donne-moi maintenant, Zeus, les circonstances que tu veux. J'ai l'équipement que tu m'as fourni et les ressources pour me diriger à travers ce qui arrive." Non, mais vous restez assis à trembler que certaines choses n'arrivent et, lorsque d'autres sont arrivées, à vous plaindre, à pleurer et à vous lamenter ; ensuite, vous vous en prenez aux dieux. » ÉPICTÈTE (80 ap. J.-C.).

Pour commencer, pour vous situer, faites ce petit test rapide : tracez une ligne droite horizontale sur n'importe quel bout de papier qui vous tombe sous la main, écrivez le signe + au-dessus de la ligne, et le signe - au-dessous. Bien entendu, vous pouvez aussi l'imaginer dans votre tête, mais c'est moins concret et peut-être moins efficace.

Maintenant, interrogez-vous honnêtement sur votre état d'esprit actuel. Où vous situez-vous ? Au-dessus ou au-dessous de la ligne ? Tout en haut, c'est la béatitude absolue, le summum du bonheur... Tout en bas, c'est la dépression la plus noire, le désespoir total.

Si vous entendez les oiseaux chanter dans l'arbre qui est en face de votre fenêtre, si vous vous sentez bien « dans votre peau » alors vous pouvez vous situer au-dessus de la ligne. Marquez par une petite croix la bonne hauteur où vous estimez vous situer.

Si vous êtes triste, sans ressort, anxieux, désespéré même... alors, vous êtes au-dessous de la ligne... Et ce livre peut vous aider !

Quand on regarde autour de soi, c'est impressionnant le nombre de personnes qui « subissent » leur quotidien, sans essayer de comprendre pourquoi ils sont « mal-heureux ». Et sans essayer de réagir. Ils ont juste l'énergie pour se plaindre ou déguiser leur(s) obsession(s). Ils fuient la réalité...

En fait, c'est souvent une idée fixe qui s'est installée dans leur cerveau comme un virus dans un logiciel informatique... « Personne ne m'aime... Je n'y arriverai jamais... C'est plus fort que moi... »

Un bon exemple tient dans ces quelques mots du psychologue Alfred Adler (1870-1937) : « Tout enfant se sent naturellement inférieur parce qu'il est entouré de gens plus forts et plus capables que lui. » Ce sentiment peut, dans certaines conditions, être à la source d'un véritable complexe d'infériorité, bien accroché et pour longtemps.

BONNE HUMEUR ? MAUVAISE HUMEUR ?

Galien, médecin de l'empereur Marc-Aurèle, a émis l'hypothèse que nous dépendions tous de nos « humeurs ». D'où sa célèbre théorie : le déséquilibre de nos humeurs détermine notre type de personnalité et le type de maladies qui nous guette. Une doctrine qui imprègne encore aujourd'hui la médecine puisqu'on parle si souvent de maladies psychosomatiques.

COMMENT MÉDITER ?

« L'homme devrait mettre autant d'ardeur
à simplifier sa vie qu'il en met à la compliquer. »

HENRI BERGSON

Commencez par vous interroger sur ce qui vous pré-occupe le plus : le sujet du jour. Qu'est-ce qui ne va pas ? Pourquoi ?

Ne rêvons pas, il n'est pas question de trouver miraculeusement des réponses, des solutions à tous les problèmes qui vous sont posés quotidiennement. Mais votre méditation va vous aider à voir plus clair, à vous reprendre en main... à aller mieux.

Puisque vous avez décidé de méditer, rappelons que vous avez le choix entre différentes techniques qui sont développées dans de nombreux ouvrages, et même sur Internet. Selon vos affinités, ce sera la méditation de pleine conscience, ou le zen, ou la méditation transcendantale, ou le vipassana, etc.

Il vous sera presque toujours recommandé de pratiquer dans un espace silencieux, pas trop éclairé, et (pourquoi pas ?) parfumé.

L'idéal étant de se recueillir dans le calme, en prenant son temps. Mais ce n'est pas toujours possible. Pas si facile de s'isoler pendant trente minutes, en claquant la porte sur la famille, le boulot... et tout le reste !

Alors, comment faire ?

Dans ce livre, les procédures sont bien plus légères. C'est vous qui décidez de ce qui vous convient le mieux. Pas de rendez-vous obligatoires, pas de contraintes douloureuses. Non, vous n'aurez pas besoin de réveille-matin, pas de sazu (coussin spécial), ni de bougies parfumées, pas de minuteur (20 minutes par jour ?)...

LA MÉDITATION « UTILE ET FACILE »

La méditation recommandée ici pourrait s'appeler *méditation utile*, et facile. Elle vous prend par la main et vous guide, jour après jour, sans que vous ayez d'autre effort à faire que la lecture. Au gré des pages, au gré de votre *humeur* (au sens propre comme au sens figuré).

La *méditation facile*, c'est celle que vous pouvez entreprendre quand vous voulez. Quand vous avez un creux dans votre emploi du temps. Dans le métro, dans le train, en avion, dans un salon d'attente, dans les embouteillages, pendant une insomnie, etc. Les occasions ne manquent pas... En fait, il s'agit de transformer du « temps mort » en temps de vie !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les 5 secrets d'une bonne vie
Bernard Leduc



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S