

LAURENCE BIBAS

NE
S'ATTENDRE
À RIEN
ÊTRE PRÊT
À TOUT



Vivre la magie de l'instant
et méditer pour
accueillir le meilleur

● Éditions
EYROLLES

CESSONS DE CHERCHER CE QUI EST DÉJÀ EN NOUS

La vie est imprévisible, pourtant, regardons nos agendas : tout est écrit ! Travail, rencontres, routine, vacances... nous planifions notre existence entière. Or, à force d'anticiper, nous passons à côté de la magie qu'elle nous réserve et de ce que nous sommes vraiment.

Avec ce livre, Laurence Bibas nous accompagne sur un chemin de méditation en trois étapes. D'abord, elle nous propose une reconnexion au présent grâce à la pleine conscience, cette pratique qui unifie le corps et l'esprit. Ensuite, nous apprendrons à ne plus être esclaves de nos peurs, à cesser de prévoir toujours plus pour au contraire nous remettre au merveilleux de l'inconnu.

Enfin, nous expérimenterons une autre conception de la vie, qui consiste à ouvrir notre esprit et notre cœur pour en libérer l'intuition, l'amour, la lumière.

La méditation n'est pas un exercice de bien-être. C'est un voyage intérieur vers notre propre vérité auquel nous convie Laurence Bibas.



3 MÉDITATIONS GUIDÉES À TÉLÉCHARGER

Pionnière de la Mindfulness en France, Laurence Bibas pratique la méditation depuis plus de 25 ans dans la tradition tibétaine. Enseignante certifiée MBSR par le Center for Mindfulness créé par Jon Kabat-Zinn et auteure du *Manuel de Mindfulness*, elle transmet avec passion à travers ses conférences et programmes un chemin de conscience authentique et joyeux.

Ne s'attendre à rien,
être prêt à tout

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Anne Bazaugour

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN : 978-2-212-57400-5

Laurence Bibas

Ne s'attendre à rien, être prêt à tout

Vivre la magie de l'instant et
méditer pour accueillir le meilleur

● Éditions
EYROLLES

*À mes enfants Martial et Alma et à leur génération
qui porte le présent d'une nouvelle conscience.*

Sommaire

S'ouvrir au chemin.....	1
1 Réveiller notre présence.....	3
Pourquoi être plus présents.....	3
Cultiver le point A.....	4
Et moi, vais-je y arriver ?.....	8
1, 2, 3, présent !.....	9
La méditation n'est pas une relaxation.....	12
Mon corps me parle.....	14
« La tristesse me traverse ».....	16
Vivre nos émotions.....	18
Le cercle vertueux de la pleine conscience.....	19
Je sais que c'est bon pour moi, mais... ..	20
Devenir son meilleur ami.....	22
Je souffre donc je suis.....	23
L'ego et les programmes de souffrance.....	24
Qu'en dit Bouddha ?.....	26
Bienveillance sans complaisance : être fermement doux avec soi-même..	30
Aïe ! Je ne connais pas mes limites.....	33
Méditation 1 : Respirer, se centrer.....	36
2 Ne s'attendre à rien... ..	37
La vie est imprévisible, et c'est tant mieux !.....	37
La « crunchitude » du présent.....	42
Le temps nouveau est arrivé !.....	45
La sagesse vivante de notre corps.....	46
Révéler nos comportements limitants.....	48
La peur, cette chère conseillère.....	50
Alors quand je perds, je gagne ?.....	51

Nous ne méditons pas pour un « super moi »	54
Changer d'attitude pour changer de vision	56
Suis-je devenu égoïste ?.....	60
Pleine conscience ou bonne conscience ?.....	63
La méditation n'est pas gentille	64
Il n'y a pas de problème, il y a des perceptions.....	65
« Chevaucher le dragon ».....	69
La « téfalisation » des émotions	70
Méditation 2 : Traverser, se libérer	72
3 Être prêt à tout : la vie est grande !	73
Le présent est une aventure	73
Ce n'est pas la fin du monde, c'est la fin d'un monde.....	76
Réhydrater notre cœur.....	78
Car tu es lumière et tu retourneras à la lumière.....	80
La vie est grande.....	85
Être prêt à tout... et aussi au meilleur	87
L'art de l'abandon engagé	89
Intention ou objectif ?	91
Je ne sais pas et j'aime ça.....	94
Sortir du maximal et entrer dans l'optimal.....	96
Prendre un nouveau chemin, c'est toute une histoire !.....	98
L'art de mourir en conscience.....	100
La divinité de l'homme.....	105
Je suis le créateur de ma vie	108
Arrêtez de méditer, soyez présent	110
Méditation 3 : S'aligner, rayonner	113
Se mettre en chemin	115
Quelques pistes sur le chemin	117
<i>Conférences et programmes de Laurence Bibas sur l'école de sagesse</i>	117
<i>Mindfulness</i>	117
<i>Bouddhisme</i>	118
<i>Spiritualités</i>	119

S'ouvrir au chemin...

Bienvenue à vous qui entrez dans l'aventure de ce livre.

Nous avons tous un chemin différent et pourtant il devrait nous conduire au même endroit, à vivre l'infini d'amour. Alors que nous sommes amnésiques de notre vraie nature commence la longue quête de nos retrouvailles et de nos épousailles. Nous nous sentons seuls et incompris et nous souffrons de cette séparation d'avec la source de notre création.

Sommes-nous sur Terre pour consommer, courir de tous côtés et mourir dans l'incompréhension ? Non. Nous sommes des êtres spirituels accomplis mais perdus dans le ballet de l'illusion des apparences et la diversité infinie des possibilités des sens. Notre vraie vie commence quand nous retrouvons le chemin de la conscience et de l'amour de nous-mêmes, tout simplement.

Comme le dit Bouddha : « Une vérité, deux chemins. » Nous pouvons choisir le chemin de la libération ou celui de l'ignorance, il n'y a pas d'autre possibilité. Rester dans l'ignorance en cherchant le réconfort d'un doudou spirituel n'est pas le chemin de la libération. Probablement pour chacun de nous, la porte s'est ouverte par surprise : un livre, une rencontre, un voyage, un coup dur, une maladie, un deuil... Nous pouvons sentir longtemps un

vide intérieur sans avoir pourtant la clef de sortie et un jour, c'est là, comme la rivière gelée craque soudainement au printemps.

Ce livre est une invitation au voyage intérieur avec ses trésors, sa connaissance et aussi ses défis. Il part du postulat que notre présence ou conscience suprême nous guide et qu'aucune autre source n'est nécessaire pour savoir où nous trouver car tout est déjà là. Nous sommes déjà qui nous sommes, un être unique et aimé pour ce qu'il est. Paradoxalement, cela n'exclut pas le chemin. Il y a des étapes initiatiques à franchir, des croyances à lâcher et des accomplissements à réaliser... Comme lors d'une chasse au trésor, qui demande intelligence et intrépidité, nous aurons pour récolte le fruit de notre engagement.

Nous sommes à la lisière d'un grand changement de perception du monde et de ses valeurs. Voulons-nous rester dans l'ancien monde qui génère tant de souffrances ou ouvrir nos ailes au souffle de renaissance qui s'amorce pour être et aimer pleinement ? Quelle beauté que d'avoir ce choix qui transforme en nous la créature craintive en cocréateur libre et responsable de notre maison, la Terre !

Que l'amour, la joie et la paix nous guident sur le chemin.

Réveiller notre présence

1

Pourquoi être plus présents

Notre présence ne nous appartient pas. À notre insu, nous la laissons voguer entre passé et futur, entre dépassé et anticipé. Le présent, qui est le seul moment que nous puissions vraiment vivre, reste un inconnu, voire un ennemi si nous redoutons ce que nous ne connaissons pas. Qu'est-ce que le présent ? Où est-il ? Comment l'approcher et le rencontrer ? Le présent nous tend les bras à chaque instant, mais nous ne le reconnaissons pas. Engagés dans nos habitudes, à vouloir bien faire et surtout faire plaisir, nous nous sommes perdus de vue. Mais qu'importe, nous pouvons y revenir en un instant si nous le désirons... Maintenant ?

Paradoxalement, la vie vient parfois à notre secours au travers de secousses douloureuses – un événement inattendu, un licenciement, un accident, une maladie, un deuil, une séparation, etc. – qui peuvent être l'occasion de nous décoincer et de nous libérer d'une emprise invisible. Ce remède au goût amer peut provoquer une réaction en chaîne libératrice qui changera notre vision du monde. Traverser une épreuve est toujours difficile, mais ce n'est pas la fin du monde, c'est la fin d'un monde. Sommes-nous prêts pour un nouveau nous ?