

PSYCHO | BIO | SANTÉ | MIEUX-ÊTRE | SPIRITUALITÉ

# vivre

LE MAGAZINE INTERNATIONAL POUR AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE

## LA COHÉRENCE

Avec **Alexandre Jardin**

- Science, cohérence et... Nous!
- Voir au-delà de nos incohérences
- Laissons tomber les masques
- J'ai juste envie d'être moi!

## VIVRE À 2

L'art du camouflage ou...  
Le besoin d'être aimé

## CHRISTOPHE FAURÉ

Être en phase avec  
la boussole qui  
indique mon Nord

### LA SPIRITUALITÉ MAASAI : Vers une cohérence intérieure

Quelle est votre destinée? Qu'êtes-vous venu faire ici, sur Terre? La réponse à cette question devrait être le point central autour duquel gravite toute votre vie. Comment savoir? Il faut revenir au centre de notre existence, loin des distractions éphémères du monde des apparences, là où cette réponse nous attend bien patiemment.





**Par Jean-Guy Arpin**  
Auteur, Poète et  
Cofondateur

**UN PEU LE CONNAÎTRE**  
«Ces deux années de méditation et de philosophie ont été pour moi une véritable révolution. Elles ont permis de découvrir un monde que je ne connaissais pas. Elles ont été pour moi une véritable révolution. Elles ont permis de découvrir un monde que je ne connaissais pas.»

«Ces deux années de méditation et de philosophie ont été pour moi une véritable révolution. Elles ont permis de découvrir un monde que je ne connaissais pas. Elles ont été pour moi une véritable révolution. Elles ont permis de découvrir un monde que je ne connaissais pas.»

Philosophie Zen  
pour se rapprocher  
de soi-même



Éditions du Cerf

Le plus beau jour  
n'est aujourd'hui



Éditions du Cerf

Informations:  
www.jogakpo.com



## Zen et cohérence? Deux inséparables!

**Quoi que nous fassions, nous devons tous, en premier lieu, prendre conscience de l'état dans lequel nous sommes ici et maintenant. Nous aspirons tous, comme êtres humains, à être heureux. Mais être heureux n'est pas dans le faire, mais dans l'être. C'est un état. Est-ce que la vie que vous menez actuellement vous rend heureux?**

**Pour** décrire le zen, on emploie deux mots : lâcher prise. Le lâcher-prise, c'est vivre exclusivement le moment présent. Et comment vit-on le moment présent?

**Accueillir tout ce que m'offre la Vie**  
Dans la philosophie zen, vivre l'instant présent se définit par : accueillir tout ce que la vie nous offre à chaque seconde, que ce soit bien ou moins bien, bon ou moins bon, en sachant que les

événements vont venir et repartir comme ils sont venus. Tout est impermanence.

Ces événements ne nous appartiennent pas. On doit les recevoir, les accepter et ils ne nous créeront aucun mal si on arrive à pratiquer cette façon d'être et de faire. Toujours selon la philosophie zen, pour arriver à un tel comportement, il nous faut développer une cohérence entre ce que nous sommes comme entité physique, c'est-à-dire

le corps ou le « Moi » d'une part, et ce que nous sommes comme entité spirituelle, c'est-à-dire l'Âme ou le « Soi » d'autre part.

**La cohérence entre le Moi et le Soi**  
Le Soi, ou la dimension spirituelle de l'être humain, représente l'amour, la compassion, en somme ce qu'idéalement nous devrions incarner. La cohérence entre le Moi et le Soi est donc essentielle, sinon le zen n'existe pas. Mais cette cohérence ne doit pas être un but, mais bien un aboutissement, car dès que vous avez un but, aussi noble soit-il, le zen n'existe plus; vous n'êtes plus dans le lâcher-prise, mais dans le contrôle.

Mais si on peut être cohérent avec le Moi, dans nos actions, la véritable cohérence doit avant tout exister à travers le Soi et le Moi.

**Constater et ne rien faire**  
Dans la pratique, que doit-on faire quand on vit des tensions? On dit de ne pas souhaiter leur disparition parce que cela créerait une obstruction sur le plan mental. On doit donc juste constater et ne rien faire...

Quand on y parvient, c'est fascinant de voir combien les problèmes disparaissent dès que nous n'interférons plus. Toutes les pensées disparaissent, faute d'énergie pour les alimenter. Tout passe comme un nuage flottant dans le ciel et une cohérence s'installe entre le Moi et le Soi.

**Apprivoiser le Soi, oublier le Moi**  
Et quand on réussit à bien comprendre le Soi, à l'apprivoiser, on en vient à oublier le Moi. De cette façon on est plus heureux, plus serein et la souffrance est moins lourde. Elle devient un événement passager, rien de plus. Alors on la vit mieux. Les peines demeurent, mais sont moins souffrantes, car elles sont dans une forme de détachement souhaitable.

La philosophie zen favorise également le fait de ne jamais perdre de vue l'espace de compromis que l'on doit respecter si on veut demeurer cohérent dans notre discours et nos comportements; cet espace va exister lorsque notre cohérence prend sa source dans notre Soi.

**Être bien durant cinq heures ou indéfiniment?**  
Quand on parle de cohérence dans le zen, on fait aussi mention d'une technique de respiration profonde qui régularise notre rythme cardiaque, notre système nerveux et qui a pour effet de réduire notre niveau

de stress. Cet exercice de cohérence cardiaque possède plusieurs effets positifs sur la santé et le bien-être : il favorise le recentrage, stabilise les émotions, et ses bienfaits peuvent atteindre une durée de cinq heures.

Par contre, si cet exercice procure des effets bénéfiques sur le Moi, ou le bien-être physique, pour une durée limitée dans le temps, le Voie du zen, elle, procure un mieux-être pour une durée continue et sans fin.

**Gouter à la cohérence totale**  
À la fin, notre démarche vers le zen va nous conduire vers un but ultime : apprivoiser la souffrance. Bouddha en avait fait un souhait qu'il n'a jamais abandonné dans sa recherche d'être plus heureux. Cet état d'être nous accorde le privilège d'une compréhension et d'une acceptation de la souffrance. Alors que faire si votre état actuel ne vous convient pas?

Le zen est la Voie qui permet d'arriver à un aboutissement, au mieux-être souhaité, espéré, qui sera accessible par le lâcher-prise. C'est en accueillant l'instant présent en tout temps et sans compromis que ce privilège vous sera accordé. Cette quête de vivre en cohérence avec le « Moi » et le « Soi » sera en accord avec la totalité de vos actions dans votre quotidien et aussi avec ce que vous êtes profondément, un être d'amour et de compassion.

**Si on peut être cohérent avec le Moi, dans nos actions, la véritable cohérence doit avant tout exister à travers le Soi et le Moi.**

**On peut tous être zen!**  
Cette Voie, qui est une Voie millénaire, a débuté en Inde, c'est dirigée ensuite vers la Chine, puis dans tous les pays asiatiques incluant le Japon pour finalement apparaître en Occident. C'est une quête accessible à tous. Il suffit de passer à l'action.

Il faut parfois s'arrêter, prendre son temps, oublier tout et laisser venir l'essentiel. Cet instant où on se sent tout simplement bien, un instant fait de pas grand-chose, parfois de rien du tout, mais où on n'a qu'à se laisser bercer par ce doux moment. ■

**VIVRE, c'est...**  
Viser une cohérence globale, soit celle du Moi et du Soi  
Comment vivre en cohérence avec nos actions si nous ne sommes pas en cohérence avec nos valeurs profondes? Dans la vie, tout se fait! Sa vie est en cohérence avec les valeurs qui m'habitent, mes actions et mes pensées le seront aussi.