

12 principes de sagesse qui transformeront votre vie -

1. Vivez avec compassion

La compassion est l'une des qualités les plus vénérées dans le bouddhisme et une grande compassion est le signe d'un être humain très accompli.

La compassion n'aide pas seulement le monde en général, et il ne s'agit pas seulement du fait que c'est la bonne chose à faire. La compassion, et chercher à comprendre ceux qui vous entourent, peut transformer votre vie pour un certain nombre de raisons.

Tout d'abord, l'auto-compassion est tout à fait indispensable pour trouver la paix en soi. En apprenant à vous pardonner et en acceptant que vous êtes humain, vous pouvez guérir les blessures profondes.

Ensuite, on peut souvent être torturé en raison du fait qu'on ne comprend pas totalement pourquoi les gens font certaines choses.

La compassion consiste à comprendre la bonté fondamentale de toutes les personnes et ensuite de suite de chercher à découvrir cette bonté fondamentale chez certaines personnes en particulier. Pour cette raison, elle vous aide à traverser la torture mentale dont nous faisons souvent l'expérience parce que nous ne comprenons pas les actions des autres.

Mais même plus que cela, exprimer de la compassion est l'acte même de la connexion de tout cœur, et cette connexion peut être une grande source de joie pour nous.

Les raisons de pratiquer la compassion sont nombreuses et puissantes. Cherchez à vivre de façon à traiter les gens que vous rencontrez de la même façon que vous le feriez avec vous-même. Lorsque vous aurez commencé à le faire, cela vous semblera tout à fait impossible. Mais persévérez, et vous vous rendrez compte de la pleine puissance de vivre avec compassion.

2. Communiquez avec les autres et entretenez ces liens

Dans le bouddhisme, on appelle une communauté de pratiquants un « sangha ». Un sangha est une communauté de moines, nonnes, laïcs et laïques qui pratiquent ensemble dans la paix vers le « but » uni de

réaliser une plus grande prise de conscience, non seulement pour eux mais pour tous les êtres.

Le sangha est principe dont la majorité des pays du monde peuvent grandement bénéficier. Les gens viennent tout le temps en groupes, mais c'est généralement dans le but de créer des richesses monétaires ou d'obtenir une puissance importante et rarement dans le but uni d'atteindre la paix, le bonheur et la réalisation d'une plus grande sagesse.

Le principe du sangha peut être exprimé dans votre propre vie à bien des égards. Finalement, le sangha est juste une façon de voir la vie, à travers les « expressions » individuelles de la totalité.

En vivant de manière à être pleinement conscient de la puissance de la connexion avec les autres, que ce soit une personne ou un groupe de 100, et en cherchant à entretenir ces relations de façon appropriée, vous pouvez transformer votre vie d'une manière qui sera bénéfique pour les années à venir.

3. Réveillez-vous

L'un des points les plus importants sur cette liste, la puissance de tout simplement vivre d'une manière à être pleinement éveillé à chaque instant de votre vie.

La pleine conscience, est une plus grande prise de conscience, en prêtant attention, peu importe le nom que vous voulez lui donner, elle change tous les aspects de votre vie et dans tous les sens. C'est aussi simple que cela.

Efforcez-vous de vivre pleinement éveillé à chaque instant de votre vie et surmontez vos plus grandes difficultés personnelles, cherchez un grand sentiment de paix et de joie, et réalisez que les plus grandes leçons de vie peuvent vous aider vivre pleinement éveillé le moment présent.

4. Vivez profondément

Pour vivre profondément, d'une façon à devenir parfaitement conscient de la nature précieuse de la vie, il faut commencer sur la voie de la vraie paix et du bonheur.

Pourquoi ? Parce que vivre de cette façon permet de devenir peu à peu conscient de la vraie nature du monde. Cela se produira essentiellement dans des « parties » de l'ensemble, comme la réalisation de votre interdépendance (vous commencez à voir comment tout est relié à tout le

reste) et l'impermanence (vous commencez à voir comment tout est en constante évolution, sans cesse en train de mourir pour renaître sous une autre forme).

Ces réalisations sont le pain et le beurre du bouddhisme et de toute pratique spirituelle. Ces « parties de l'ensemble » sont des fragments de la réalisation ultime, nous permettant de comprendre ce qui ne peut être pleinement compris au sens traditionnel.

En vivant de manière à chercher à réaliser ces diverses « qualités de l'ultime » vous trouverez de plus en plus de paix dans la réalisation de la voie naturelle des choses. Cela nous donne la capacité de savourer chaque instant de la vie, pour trouver la paix, même dans les activités les plus banales, ainsi que la capacité à transformer vos expériences typiquement « négatives » en quelque chose qui nourrit et soigne.

5. Changez-vous, changez le monde

Les bouddhistes comprennent que vous pouvez difficilement aider quelqu'un d'autre avant de vous aider vous-même. Mais on ne parle pas de gagner du pouvoir ou la richesse avant de pouvoir aider les autres, ni de vivre d'une façon à ignorer les autres.

On fait principalement allusion au fait que, comme nous sommes tous interconnectés, en vous aidant vous-même vous aidez à créer un effet positif exponentiel sur le reste du monde.

Si vous voulez avoir un impact sur le monde, ne vous persuadez pas à tort que c'est « vous ou eux ». Vous ne devez pas vous traîner dans la boue pour aider ceux qui vous entourent. Si vous faites cela, vous entraverez fortement votre capacité à créer un impact positif.

Au niveau le plus profond de compréhension, en vous changeant vous-même, vous les changez aussi car vous savez qu'il n'existe aucune séparation en « vous » et « eux ».

Prenez soin de vous et cherchez à être plus qu'une simple aide, soyez un exemple à suivre pour les autres et vous créerez des vagues de possibilités exponentielles qui donneront envie aux autres de faire la même chose.



Principes de sagesse

6. Embrassez la mort

La mort est souvent un sujet tabou dans la société occidentale. Non seulement nous faisons tout notre possible pour éviter le sujet, mais nous prétendons qu'elle n'existe même pas.

Cela est vraiment regrettable et en aucun cas cette attitude ne nous aide à mener une vie meilleure. Devenir pleinement conscient de votre impermanence et comprendre en profondeur la nature de la mort quant à notre interdépendance sont deux choses qui peuvent nous aider à trouver une grande paix.

Dans le bouddhisme, les étudiants de nombreuses sectes, à un moment ou à un autre « méditent sur le cadavre » pour ainsi dire.

Ils méditent sur l'image d'un cadavre qui se décompose lentement et imaginent ce processus jusqu'à la fin, débouchant sur réalisation profonde de la vraie nature de la mort.

Cela peut vous sembler un peu intense, mais la vérité est que si vous vivez toute votre vie en agissant comme si vous n'alliez jamais mourir ou en ignorant votre impermanence, alors vous ne serez jamais en mesure de trouver la vraie paix à l'intérieur de vous-même.

Vous ne devez pas nécessairement méditer sur l'image d'un cadavre, vous devez simplement vous ouvrir à la mort afin de ne plus protéger votre esprit (ce que vous faites probablement inconsciemment, comme nous avons été élevés dans le monde occidental) cela peut commencer à être une grande source de paix et vous aider à apprécier les nombreux plaisirs de votre vie quotidienne.

Une véritable appréciation de la vie ne peut jamais être pleinement réalisée tant que vous ne vous trouvez pas en face de votre propre impermanence. Mais une fois que vous faites cela, le monde s'ouvre d'une manière nouvelle et profonde.

7. Votre nourriture est (très) spéciale

La pratique méditative bouddhiste, surtout la pleine conscience et la contemplation, vous aide à réaliser la nature précieuse de la nourriture en face de vous. En effet, comme la nourriture fait partie intégrante de notre vie, transformer notre relation avec la nourriture revient à transformer un élément clé de notre vie entière, à la fois maintenant et dans l'avenir.

En contemplant la nourriture en face de nous, par exemple, nous pouvons parvenir à réaliser que notre vie se constitue d'un vaste système d'interdépendance, et que la nourriture qui atterrit dans nos assiettes provient de nombreux éléments qui se mettent en place.

Cela nous aide à approfondir notre relation avec la nourriture, à cultiver un profond sentiment de gratitude avant chaque repas, et à apprendre à respecter le fragile mais pressant équilibre qu'est la vie.

8. Comprenez la nature de donner

Donner est plus que l'acte de donner des cadeaux de Noël et d'anniversaire, il s'agit aussi des cadeaux que nous offrons chaque jour que nous ne voyons pas du tout comme des cadeaux.

Les bouddhistes ont une compréhension très profonde de la nature de donner, notamment par le fait que la vie est un jeu constant entre l'acte de donner et de recevoir. Cela ne nous aide pas seulement à trouver la paix dans la compréhension de la façon dont le monde nous entoure, cela

nous aide également à comprendre les incroyables cadeaux que nous avons tous en nous que nous pouvons donner aux autres, comme notre amour, notre compassion et notre présence.

9. Travaillez pour désarmer l'ego

La meilleure façon de résumer toute pratique « spirituelle » est la suivante : la spiritualité est l'acte d'entrer en contact avec la réalité ultime ou le fondement de l'être, et par conséquent la pratique spirituelle est l'acte de surmonter ces obstacles qui nous empêchent de réaliser cela.

Le principal obstacle sur notre chemin ? L'ego.

Pour faire court, la raison pour laquelle l'ego est l'obstacle majeur dans la pratique spirituelle, ou simplement la pratique de trouver la vraie paix et le bonheur (peu importe comment vous choisissez de l'appeler, ce sont les mêmes), est parce qu'il a pour fonction de vous éloigner de la terre de votre être en vous convainquant que vous êtes ce soi séparé.

Le processus pour démêler l'ego peut prendre du temps, car il est étroitement lié à nous depuis des années. Mais c'est infiniment enrichissant et absolument nécessaire si nous voulons avoir la meilleure vie possible.

10. Retirez les trois poisons

La vie est remplie de vices, de choses qui tentent de nous faire adopter de mauvais modes de vie et donc qui nous tentent de faire le contraire de construire la paix, la joie, et une plus grande prise de conscience dans nos vies. Voici les trois poisons les plus puissants :

Cupidité

Haine

Illusion

Ensemble, ces trois poisons sont responsables de la majorité de la douleur et de la souffrance que nous éprouvons en tant qu'espèce collective. Il est parfaitement normal d'être touché par chacun de ces poisons tout au long de notre vie, donc ne vous assommez pas pour tomber pour eux.

Au lieu de cela, acceptez simplement qu'ils soient quelque chose dont vous faites l'expérience et commencez à travailler pour les supprimer de votre vie. Cela peut prendre du temps, mais c'est un élément clé sur le chemin vers la réalisation de la vraie paix et du bonheur.

11. Gagnez votre vie d'une façon correcte

Nous devons tous nous efforcer de travailler et gagner notre vie d'une manière plus « consciente ». cela signifie généralement de ne pas vendre d'articles nuisibles tels que les armes à feu, les drogues et des services qui nuisent aux autres, mais c'est plus profond que cela.

Au final il y a deux aspects à cela : gagner sa vie en faisant quelque chose qui n'inhibe pas votre propre capacité à instaurer la paix et gagner sa vie en faisant quelque chose qui n'inhibe pas la capacité des autres à instaurer la paix.

Faire face à cela peut conduire à des situations intéressantes pour certaines personnes, et comme l'a mentionné Thich Nhat Hanh il s'agit d'un effort collectif par opposition à un seul point de vue personnel (le boucher n'est pas boucher parce qu'il a décidé de l'être, mais parce que les gens demandent de la viande soigneusement emballée et disponible au supermarché), mais vous devriez vous efforcer de faire de votre mieux.

Suivre l'enseignement de gagner sa vie d'une façon correcte peut vous aider à réaliser l'effet nocif que votre travail a sur vous et donc venir avec une solution peut entraîner un changement très positif dans votre vie comme un tout. Vous seul pouvez décider si un changement doit avoir lieu.

En tout cas, cherchez à faire votre vie en faisant quelque chose qui favorise la paix et le bonheur de vous et de ceux qui vous entourent autant que possible.

Principes de sagesse 12 :

Réalisez le non-attachement

C'est un point difficile à expliquer en quelques mots, mais c'est tout de même un point très important dont il faut parler.

Réaliser le non-attachement au sens bouddhiste ne signifie pas renoncer à vos amis et votre famille et vivre seul pour le reste de votre vie sans jamais vraiment goûter à la vie, mais signifie seulement que vous ne vous attachez pas à ces désirs.

Le non-attachement consiste à vivre d'une manière à exister dans le flux naturel de la vie et de vivre en général une vie moderne typique, fonder une famille, travailler, etc... tout en n'étant pas attaché à ces choses. Cela signifie simplement vivre de manière à prendre connaissance et accepter

l'impermanence de toutes les choses dans cette vie et vivre de manière à toujours être conscient de ce fait.

Il est parfaitement normal pour un étudiant Zen au Japon, après avoir terminé son éducation, de « retourner dans le monde » pour ainsi dire. C'est parce qu'une fois qu'ils ont atteint ce niveau de réalisation, ils voient la beauté en toutes choses et sont obligés de vivre pleinement absorbés dans toute la beauté et les merveilles de cette vie. À partir de ce moment, ils peuvent vraiment « vivre la vie au maximum », tout en n'étant pas attachés ces choses.

N'oubliez pas que cela ne signifie pas que vous arrêtez de ressentir des émotions. Au contraire, ces émotions sont les bienvenues et attendues, et pleinement ressenties avec beaucoup d'attention au moment de leur impact. Mais c'est simplement le cours naturel des choses.

Une fois que ces émotions s'apaisent, et que nous sommes démunis, un processus naturel de guérison se déroule et soigne la plaie et nous permet de continuer à vivre dans la paix et la joie au lieu de nous pousser dans les ténèbres.

Écrit par [Matt Valentine](#)

Source 12 principes de sagesse qui transformeront votre vie buddhaimonia.com
Traduction Claire C.

- See more at: <http://www.espritsciencemetaphysiques.com/12-principes-de-sagesse-qui-transformeront-votre-vie.html#sthash.6OnW7scU.dpuf>