

8 Piliers du mental :

Le mental étant ce qui me coupe de l'instant présent et donc de la Vie

- ✕ Le commentaire de ce qui est
- ✕ Le comparaison
- ✕ Le jugement
- ✕ L'attente
- ✕ La préoccupation, la peur
- ✕ Le projet, le désir
- ✕ L'attachement (aux choses, aux êtres, au passé)
- ✕ La divagation du mental, la songerie

Le mental a soif de contenu et de diversité

Le mental a peur du silence

Le mental nous distrait de l'essentiel...

Ce qui aide : **Penser moins !**

Pas de commentaire sur ce qui est

L'attention aux ressentis, aux sensations,
aux émotions et à tout ce qui nourrit l'âme

La présence à ce que la Vie propose

L'émerveillement devant les formes
de la Vie, de la Source

Le commentaire de ce qui est

Les remords : "j'aurai dû rouler moins vite pour éviter cet accident"

Les enthousiasmes : "C'est vraiment génial, cette soirée ; j'ai jamais vécu ça"

Les refus : "c'est pas normal d'être aussi serré dans ce métro"

"j'aimerais plus de lumière dans cette maison en hiver"

Les ruminations : "personne ne m'aime, c'est insupportable"

La comparaison

"Elle a une intelligence beaucoup plus grande et vive que la mienne"

"Ce dernier film de Woody Allen était beaucoup moins bon que le précédent"

"Cette année, l'été a été pourri"

Le jugement (différent du constat de ce qui est)

"ce mec là est trop frimeur"

"je suis toujours aussi nul en rock"

"Hollande fait vraiment n'importe quoi depuis son élection"

L'attente

"Je m'occuperai mieux de moi quand je prendrai mes vacances"

"Tant que je ne suis pas en couple, je ne peux pas être heureux(se)"

La préoccupation (différent de la prévoyance), les peurs

"J'ai peur que les examens médicaux de ma fille ne soient pas bons"

"Je suis inquiet pour le repas que je dois préparer demain soir"

"S'il ne fait pas beau en août, mes vacances vont être foutues"

Le projet, le désir

Envoyer un désir dans le futur : "Je vais nager 3 km"

sans prendre le temps d'observer mon état

sans vivre en conscience l'instant présent

L'attachement (aux choses, aux êtres, au passé)

"J'ai perdu mon téléphone portable. C'est terrible"

"Je ne peux pas partir en vacances sans mon chat"

"Mon éducation a été excellente ; j'aimerais la même pour mes enfants"

"Moi, j'ai besoin de beaucoup dormir... jusqu'à midi si possible"

La divagation du mental, la songerie

A partir d'un détail du présent, se raconter mentalement une histoire

qui me détache momentanément de mon environnement réel immédiat

"La gamberge sans moi !"

Daniel Morin-disciple d'Arnaud Desjardins

"Les pensées positives vous procurent du plaisir, les pensées négatives de la souffrance.

L'état libre des pensées vous donne la paix."

Shri Chandra Swami