

AVEZ-VOUS DÉJÀ TROUVÉ VOTRE RAISON D'ÊTRE GRÂCE À LA MÉDITATION ?

Subir sa vie. Malheureusement, beaucoup de gens en sont là. Certains s'en sortent très bien financièrement, d'autres peinent à joindre les deux bouts, mais dans tous les cas, ces personnes souffrent d'un grand vide. Ce vide, c'est un manque. Un manque de raison d'être.

Comme vous le verrez dans cet article, il existe des gens pour qui ne pas avoir de but clair dans la vie est tout simplement impensable. Pour d'autres, la prise de conscience peut venir petit à petit, mais venir quand même. En effet, **trouver sa raison d'être grâce à la méditation**, c'est possible, puisque justement l'un des objectifs de la méditation est de vous aider à trouver votre vraie place dans l'univers.

Trouver sa raison d'être grâce à la méditation

Mais au fait, pourquoi est-ce si important, d'avoir une raison d'être ?

Pour répondre, nous allons partir, le temps de la lecture de cet article, à l'autre bout du monde, pour l'île d'Okinawa située au sud du Japon. Figurez-vous qu'Okinawa est l'île des centenaires en parfaite santé. Elle est célèbre pour son fameux karaté, art du combat à mains nues, mais encore plus pour son taux incroyable de centenaires. Ce qui est encore plus surprenant, c'est l'étonnante vitalité de ces centenaires ! Pendant longtemps, la cause de cette vitalité a été attribuée à l'alimentation Mais une autre raison semble l'expliquer, il s'agit de l'ikigai.

Ikigai, pourrait se traduire, par « Raison d'être ». ki veut dire "vie", gai signifie "digne, utile". C'est un art de vivre sur lequel les anciens d'Okinawa font reposer leur vie.

Il s'exprime par une activité et une façon de vivre permettant de trouver son plein épanouissement. Si bien que cette activité nourrit corps et esprit, ce qui confère santé et vitalité. Lorsque vous demandez à une personne quel est son Ikigai, elle vous répondra sans hésiter. C'est tellement évident d'en posséder un. Il fait partie de sa vie au même titre que la respiration. Il s'agit souvent de quelque chose de concret, simple, réalisable et sans prétention, comme : « cultiver son jardin », « rendre les autres heureux. », « se consacrer à ses enfants et petits enfants. » ou « Vivre dans l'honnêteté et l'intégrité. » À chacun le sien. Ça n'est pas non plus un fardeau, on ne parle pas de vœu monastique ou chevaleresque ! Il peut évoluer au court du temps bien sûr.

Plus de doute, plus de stress, plus de compétition, tout s'organise autour de ce centre qui vous fait vibrer.

Pourquoi mettre en relation Ikigai et méditation, alors ? Parce que les deux participent de l'élévation du niveau de conscience. Sortir des équations infernales pour réconcilier les contraires. S'affranchir de la dualité. Ce n'est plus notre mental qui guide notre vie, mais notre conscience. Une personne à un tel niveau de conscience n'attend pas que tel ou tel objectif soit atteint pour être heureuse. Son attention se détache de l'avoir pour se porter sur l'Être qui part toujours de l'instant et permet de voir les choses telles qu'elles sont.

C'est cela vivre au présent, Ici et Maintenant. C'est le seul endroit où nous pouvons trouver sécurité, confiance, paix, car ces qualités sont le propre même de la conscience humaine.

C'est le seul endroit où nous sommes créatifs ce qui revient à arrêter de se laisser manipuler par notre propre mental qui ne fait que projeter en avant nos expériences passées.

Cette voie amène à mieux se connaître, puis à mieux se gérer et ainsi à orienter sa vie vers une direction qui corresponde à nos aspirations les plus profondes.

Sur le plan humain, cela donne une société plus juste, car un être attentif est épanoui et naturellement bienveillant. Ce n'est plus la rage ni la force qui le guide, mais l'attention sans jugement qui fait l'efficacité de tous les arts martiaux traditionnels : l'aïkido, par exemple.

Un être épanoui est bon. Il est efficace et met facilement cette qualité au service d'actes nobles. L'attention, notamment aux autres, devient un état naturel.

Comme quoi, la vie peut être si simple... Mais ne brûlons pas les étapes.

La première question que vous devez vous poser, bien sûr, vous savez ce que c'est : quel est votre ikigai ?

L'Ikigai est cette boussole, la raison forte qui donne envie de se lever le matin et autour duquel s'organise la vie. Vous ne savez pas, vous hésitez ? Nous le répétons, **trouver sa raison d'être grâce à la méditation**, c'est possible et ça revient à poser cette question à la seule personne qui ne vous laissera jamais tomber, vous-même.

Nous espérons que cet humble article vous aidera à discerner ce fameux ikigai, si ça n'est pas déjà fait.