

SANTOSA (le Contentement)

La pratique a 2 aspects :

① Aspect positif

A expérimenter au jour le jour, un thème à la fois :

- Avoir la volonté de regarder le meilleur
- Cultiver la sérénité, le calme, l'équanimité
- Accepter : le « oui » à ce qui est
- Reconnaître le bon, le beau, le juste...
 - En nous
 - En l'autre
 - Autour de soi
 - Dans la nature
 - Dans les évènements

② Aspect/interprétation négatif

C'est une prise de conscience de nos faux contentements :

- Se contenter de
- La résignation (à éviter) : ça pourrait être pire...
- Repérer :
 - Les mécontentements et leurs sources : désirs, envies, avidité, avarice...
 - Tarir, diminuer ces sources

et 3 facettes :

① cultiver le contentement en Pensées

- ✓ Ne pas anticiper les conséquences de nos actes, surtout si nous avons une tendance au négatif
- ✓ Ne pas accumuler les difficultés psychologiques
 - Défaitisme
 - Colère
 - Ruminantion
 - Anticipation
 - Culpabilité
 - Honte

⇒ tensions ⇒ mécontentement ⇒ gaspillage d'Énergie
- ✓ Être attentif aux cogitations mentale diverses
- ✓ Prendre conscience des refus mentaux

② cultiver le contentement en Paroles : répandre du positif, de la joie et garder le négatif pour le psy ou le maître....

- ✓ Ne pas culpabiliser l'autre
- ✓ Accepter les échecs des autres
- ✓ Le contentement dans le discours : peu de paroles, éviter les controverses, choisir ses mots, pas de mots amers, durs, pas d'insultes, cultiver l'humour sain
- ✓ Attention à l'auto-satisfaction
- ✓ Attention aux phrases toutes faites, exemple « ça va par principe »
- ✓ Observer davantage le silence, plutôt que de parler pour ne rien dire, ou par gêne ou pour dire des banalités
- ✓ Les émotions et la parole : contentement ? ou mécontentement ?

③ Etre activement dans le plaisir, le bien-être...

- ✓ Etre content, de bonne humeur est un devoir envers les autres
- ✓ Il n'y a pas d'autres solutions que d'accepter ce qui est : les changements, les échecs ou les reculs, les problèmes d'argent s'il y a, la maladie.... Dire Oui et , voir ce qu'il est possible de faire ou d'être pour aller vers le contentement
- ✓ Dans la pratique posturale où sont les contentements, dans quelles parties du corps ? où sont les résistances, les tensions, les peurs, les difficultés et donc probablement les mécontentements
- ✓ Réparer le corps, le renforcer, l'assouplir.... Tout cela est source de contentement
- ✓ Attention à ne pas voir toujours ceux qui possèdent davantage que nous et pas ceux qui ont moins

Autre thème à explorer : le contentement aux différents âges de la Vie

Les Effets de la pratique du Contentement

POSITIFS

- Ce n'est pas être content de, mais ça peut être une étape.... Petit à petit le contentement devient un état .
- C'est un élément important du bien-être
- Le contentement déteint sur soi-même et sur les autres, nous sommes de plus en plus reliés
- Le contentement calme le mental et conduit à la méditation
- Le contentement dure de plus en plus
- Pour le Yogi tout devrait être plaisir
- Le contentement apporte la réussite....

NEGATIFS

- Le contentement dû à la satisfaction des désirs calme temporairement (*mais c'est à vivre*) pour que les désirs reprennent de plus bel ensuite, ce qui entraîne des perturbations du mental ainsi que divers autres problèmes : émotions, argent...
- Voir des gens mécontents, désagréables ... fatigue
- Les désirs créent des tensions en soi, dans les relations...
- Le mécontentement peut être contagieux
- Les désirs, les attachements, les répulsions, les avidités.... nous rendent esclaves des objets ou de la recherche ou de l'évitement des objets, parfois jusqu'à l'hyperactivité : il peut y avoir de la joie si la satisfaction est au rendez-vous, mais pour combien de colères, de peurs, de frustrations, de déceptions !

Conclusion : cultivez le Contentement et vivez Heureux