

Les grands secrets de l'accomplissement et du bonheur

Les grands secrets DE L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI et du bonheur



*“Parce que
la plus grande des victoires
est toujours celle
que l'on remporte
sur soi-même ”*

Bruno Lallement

© 2007 <http://www.accomplissement-de-soi.org>

Tous droits réservés pour tous pays

Edité par : Ressources & Actualisation

Bruno Lallement

33 rue du Roskopf - 67710 Engenthal

<u>LES GRANDS SECRETS DE L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI ET DU BONHEUR.....</u>	1
<u>PREFACE.....</u>	9
<u>COMMENT TROUVER UN BONHEUR DURABLE</u>	13
PROLOGUE	13
<u>INTRODUCTION.....</u>	16
1. LA MEILLEURE ATTITUDE A AVOIR.....	16
UNE HISTOIRE ZEN	16
2. UN ART DE VOIR	17
3. COMMENT TRANSFORMER SA VIE	19
<u>COMMENT ETRE SUR D'ATTEINDRE UN OBJECTIF.....</u>	20
1. CE QUE VOUS DEVEZ ABSOLUMENT FAIRE POUR Y PARVENIR	20
2. CE QUI VOUS EMPECHE DE SAVOIR CLAIREMENT CE QUE VOUS VOULEZ.....	21
<u>TRIER SES PRIORITES.....</u>	25
1. COMMENT DETERMINER CE QUI EST IMPORTANT POUR SOI	25
2. POURQUOI VOUS NE VIVEZ PAS PLEINEMENT VOTRE VIE	27
LE MOMENT QUI AIDE A FAIRE DES CHOIX CLAIRS	27
FAITES LE PASSER EN PREMIER	30
EN RESUME :	31
<u>POURQUOI VOUS N'AVEZ PAS DE RAISONS DE DOUTER DE VOTRE CAPACITE DE TRANSFORMATION.....</u>	32
1. COMMENT UTILISER PLEINEMENT VOS RESSOURCES.....	32
2. COMMENT ACQUERIR UNE PROFONDE CONFIANCE EN SOI.....	35
<u>COMMENT MAITRISER PENSEES ET EMOTIONS</u>	39
1. LES BASES INDISPENSABLES DE LA MAITRISE DE SOI.....	39

CE QUE VOUS DEVEZ ABSOLUMENT SAVOIR POUR ACQUERIR UNE SAINTE ET AUTHENTIQUE MAITRISE DE SOI.....	39
2. COMMENT ACCEDER A LA CONNAISSANCE DE SOI.....	40
1. LA COMPREHENSION JUSTE.....	40
2. COMMENT SE LIBERER DE LA PEUR.....	41
3. COMMENT DEVENIR MAITRE DE SES PENSEES.....	42
CE QUE VOUS DEVRIEZ SAVOIR SUR LA VRAIE NATURE DE VOS PENSEES POUR POUVOIR LES MAITRISER (VOIR EGALEMENT PLUS LOIN)	42
4. COMMENT DEVENIR MAITRE DE SES EMOTIONS	43
LE GRAND SECRET SUR LA NATURE REELLE DE VOS EMOTIONS.....	43
5. COMMENT SE CREENT LES PENSEES.....	46
6. COMMENT VAINCRE N'IMPORTE QUELLE DIFFICULTE	48
7. LA MEILLEURE FAÇON DE SE DEFAIRE D'UN PROBLEME	49
<u>COMMENT UTILISER A 100% VOTRE POTENTIEL INNE</u>	<u>51</u>
1. LE POUVOIR DE L'ESPRIT	52
1. L'ATTITUDE A AVOIR PAR RAPPORT AUX PENSEES POUR NE PLUS EN ETRE LE JEU	53
2. UNE PENSEE N'EST NI NEGATIVE, NI POSITIVE	54
3. COMMENT FAIRE EXISTER LE BONHEUR	55
4. COMMENT SE DEFAIRE DU JUGEMENT	55
5. PRATIQUER LES ANTIDOTES A LA SOUFFRANCE	57
6. L'AFFREUX SENS DU DEVOIR.....	57
7. PRATIQUER UNE COMPASSION INTELLIGENTE	58
EN RESUME :	60
<u>COMMENT ACQUERIR UNE PLUS GRANDE STABILITE.....</u>	<u>61</u>
1. LES SECRETS DE LA MAITRISE DE SOI	61
2. REPRENEZ LE CONTROLE DE VOTRE VIE.....	64
3. L'ATTENTION SOURCE DE LIBERTE ET D'ACCOMPLISSEMENT	65
LA MAGIE DE L'INSTANT PRESENT	66
4. COMMENT FAIRE POUR VIVRE L'INSTANT PRESENT ?	67
COMMENT METTRE EN APPLICATION	69
EXERCICE PRATIQUE : COMMENT DEVELOPPER L'ATTENTION	69
COMMENT UTILISER LE CORPS POUR GAGNER EN STABILITE ET EN MAITRISE DE SOI.....	70
PREMIERE ETAPE.....	70
UN CONSEIL UTILE POUR AVOIR DAVANTAGE DE CONCENTRATION.....	73
LA METHODE LA PLUS EFFICACE POUR PACIFIER LE MENTAL	74
DEUXIEME ETAPE	74
1. COMMENT PACIFIER LE MENTAL	74
2. TOUT EST DANS L'ATTITUDE	76
3. ÊTRE POSITIF DANS LE NEGATIF	77
4. UNE PROPOSITION TRES UTILE.....	80
LA TECHNIQUE IMPARABLE POUR ACCENTUER LE CALME MENTAL	81
TROISIEME ETAPE	81
COMMENT RENFORCER LA STABILITE DE LA CONSCIENCE	84
PRATIQUE ANNEXE	84
QUATRIEME ETAPE	84

1. LE PIEGE A EVITER SI VOUS VOULEZ TOUJOURS FAIRE DES PROGRES	85
2. LA PRATIQUE	86
COMMENT SE LIBERER DE LA PEUR DE L'INCONNU	88
COMMENT FONCTIONNE LE MENTAL	89
COMMENT APPROFONDIR SA PRATIQUE	90
CINQUIEME ETAPE	90
LA MEILLEURE FAÇON DE PRENDRE DE LA HAUTEUR PAR RAPPORT A SA VIE	91
SIXIEME ETAPE	91
COMMENT RENDRE VOTRE ESPRIT DISPONIBLE A LA SANTE, AU BIEN-ETRE, AU SUCCES ET A LA PROSPERITE	94
POUR RESUMER :	95

L'ATTITUDE MENTALE QUI PEUT TRANSFORMER N'IMPORTE QUELLE TECHNIQUE EN PUISSANTE DEMARCHE DE REALISATION DE SOI 96

1. LE GRAND SECRET D'UNE VIE REUSSIE ET HEUREUSE	96
2. UN DES GRANDS SECRETS D'UNE VIE REUSSIE ET HEUREUSE	99
3. COMMENT TRANSFORMER VOTRE PRATIQUE EN UNE PUISSANTE TECHNIQUE D'ACCOMPLISSEMENT DE SOI	100
EN RESUME	101

COMMENT RENDRE SA PRATIQUE PUISSANTE ET EFFICACE 102

1. LES ERREURS QUE VOUS DEVEZ ABSOLUMENT EVITER	102
1. COMMENT AFFRONTER VOS DIFFICULTES	102
2. NE FAITES PAS CETTE ERREUR	103
2. COMMENT PRATIQUER CORRECTEMENT	105
CE QUE VOUS NE DEVEZ PAS FAIRE DURANT VOTRE PRATIQUE	106
3. LES QUALITES DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR EVOLUER SUR LE CHEMIN	107
1. LA DISCIPLINE	107
2. LA GENEROSITE ET L'ENTHOUSIASME	109
3. LA PERSEVERANCE	109
4. LE SENS DE L'ENGAGEMENT	110
5. LA PASSION	110
6. LA RIGUEUR ET LE DISCERNEMENT	111
POUR RESUMER	111

LA VRAIE NATURE DE L'ESPRIT 113

1. LA DIFFERENCE ENTRE « ESPRIT » ET « NATURE DE L'ESPRIT »	113
2. COMMENT INFLECHIR SON ESPRIT DANS LE SENS DU BONHEUR	115
EN RESUME :	117

COMMENT ACQUERIR LA MAITRISE DU MENTAL 119

1. COMMENT ACQUERIR UNE SAINTE MAITRISE DE SOI	119
2. PRATIQUEZ LE SOURIRE INTERIEUR	120

3. LIBEREZ-VOUS DE LA CULPABILITE	122
3. COUPABLE, VOUS AVEZ DIT COUPABLE ?	123
4. LA CULPABILITE EST INUTILE	127
5. COMMENT DEMONTER LES MECANISMES DE LA CULPABILITE	129
6. D'OU VIENNENT NOS ERREURS ?	130

DECOUVREZ UNE DES PRINCIPALES BASES DE LA GUERISON132

1. UNE SOURCE DE PAIX INTERIEURE	132
LES PREMIERS PAS VERS LE CHANGEMENT	133
2. COMMENT ETRE VRAIMENT EN PAIX AVEC SOI-MEME ?	134
COMMENT FAIRE PRATIQUEMENT : UNE MANIERE TRES HABILE DE PRATIQUER	134
EN RESUME :	138

LE VRAI MOTEUR DE LA VIE139

1. COMMENT DONNER PLUS DE PUISSANCE A VOS ACTIONS	139
2. LES DEUX PRINCIPAUX MOTEURS DE NOS ACTIONS	141
3. COMMENT DEVELOPPER SA MOTIVATION	142
EN RESUME :	143

COMMENT TRANSFORMER SES ASPIRATIONS EN REALITE144

1. UNE PRATIQUE PUISSANTE EN 6 ETAPES	144
1. RECONNAITRE ET ACCEPTER PLEINEMENT SES DESIRS	145
2. RECONNAITRE LA LEGITIMITE DE SES DESIRS	145
3. COMMENT RENDRE VOS ASPIRATIONS LEGITIMES	146
4. FAITES-LE EXISTER	147
5. DEMANDEZ ET VOUS SEREZ EXAUCÉ	148
6. L'ATTENTE CONFIANTE	149
EN RESUME :	149

COMMENT SE LIBERER EFFICACEMENT DE SES PEURS151

1. COMMENT SE CREE LA PEUR	151
2. TRANSFORMEZ VOTRE REGARD SUR LE MONDE ET LIBEREZ-VOUS DE VOS PEURS	152
3. LA MEILLEURE CHOSE A FAIRE	152
3. LA CLEF POUR SE LIBERER DES PEURS ET PHOBIES	153
UNE METHODE TRES EFFICACE POUR SE LIBERER DE LA PEUR ET DES ANGOISSES	154
5. LE PLUS GRAND DES POUVOIRS CONTRE LA PEUR	156
1. COMMENT SE LIBERER DE LA PEUR DE L'AUTRE	157
6. COMMENT TRANSFORMER RADICALEMENT SON RAPPORT AVEC AUTRUI	158
POUR RESUMER	159

UNE DES GRANDES CLEFS DE LA REUSSITE ET DU BONHEUR160

1. COMMENT OBTENIR CE QUE VOUS DESIREZ	160
2. LE GRAND SECRET POUR OBTENIR CE QUE L'ON DESIRE	162
3. COMMENT RECEVOIR.....	163
POUR RESUMER :	165

LES SECRETS DE LA CONFIANCE EN SOI166

1. LES BASES INDISPENSABLES DE LA REUSSITE D'UNE VIE.....	166
2. CE QUI DIFFERENCIE LA PERSONNE QUI BENEFICIE D'UNE SAINTE CONFIANCE EN SOI DE CELLE QUI EN MANQUE	167
COMMENT DEVELOPPER UNE PLUS GRANDE CONFIANCE EN SOI.....	169
1. LES METHODES LES PLUS PERCUTANTES	169
2. CE QUE VOUS DEVRIEZ FAIRE POUR AVOIR DAVANTAGE CONFIANCE EN VOUS.....	172
3. DEVELOPPEZ VOS QUALITES PERSONNELLES	176
4. EN RESUME	177

L'ATTITUDE MENTALE QUI PERMET D'EXAUCER LES SOUHAITS.....178

1. LA BONNE FAÇON DE VOIR.....	178
L'ATTITUDE JUSTE.....	180
COMMENT GENERER L'ABONDANCE DANS VOTRE VIE	180
COMMENT RECEVOIR.....	184
LE SECRET POUR SE LIBERER DEFINITIVEMENT DU PASSE	185
EN RESUME :	188

LES GRANDS SECRETS D'UNE VIE HEUREUSE ET ACCOMPLIE.....189

L'ART DE TRANSFORMER LE VENIN EN REMEDE	189
1. SECRET N° 1 : AYEZ UNE VISION LARGE	190
2. SECRET N°2 : DEVELOPPEZ UNE GRANDE FOI.....	191
3. SECRET N°3 : LA QUALITE INDISPENSABLE POUR REUSSIR.....	193
4. SECRET N° 4 : L'UN DES PLUS GRANDS DES POUVOIRS.....	195
5. SECRET N° 5 : REVEILLEZ LA FORCE DE VIE EN VOUS.....	202
6. SECRET N° 6 : LE SECRET POUR MAITRISER SES PENSEES.....	203

LA MEILLEURE FAÇON DE PRATIQUER LA VISUALISATION ET L'IMAGERIE MENTALE208

CE QU'ON NE VOUS A PEUT-ETRE JAMAIS DIT SUR L'IMAGERIE MENTALE ET LA VISUALISATION	208
L'IMAGERIE MENTALE AU SECOURS DE LA VISUALISATION OU COMMENT FAIRE POUR QUE NOTRE ESPRIT LIBERE SES SECRETS.....	209
CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE POUR QUE VOTRE ESPRIT VOUS REVELE SES MYSTERES.....	210
4. COMMENT PROCEDER PRATIQUEMENT	211
5. QUE FAIRE DES PENSEES NEGATIVES ?	212
6. PLANTEZ LES GRAINES DU BONHEUR OU LES SECRETS DE LA PENSEE POSITIVE.....	213
EN RESUME :	214

LES PRINCIPAUX OBSTACLES AU BONHEUR ET COMMENT LES ANNIHILER215

IL SAPE LA CONFIANCE EN SOI215
IL INHIBE L'ESPRIT D'INITIATIVE217
ILS SONT PLUS DIFFICILES A DETRUIRE QUE LE NOYAU D'UN ATOME218
ELLE NUIT AU DISCERNEMENT ET A LA PAIX MENTALE219
ELLE PEUT PARALYSER UNE VIE ENTIERE221
ELLE NUIT NON SEULEMENT AU BONHEUR, MAIS EGALEMENT A LA REUSSITE223
LE MEILLEUR ANTIDOTE A LA JALOUSIE224
7. IL LES MASQUE TOUS224
UNE HISTOIRE ZEN224
LA BONNE FAÇON DE SE COMPARER226
EN RESUME DE CE CHAPITRE :226

COMMENT CREER UNE ASSOCIATION QUI VOUS GARANTIT LE BONHEUR ET LA REUSSITE.....227

L'ART DU BONHEUR227
2. COMMENT CREER UNE ASSOCIATION HEUREUSE229
COMMENT S'ASSOCIER A VOTRE VERITABLE NATURE POUR CONNAITRE UN BONHEUR DURABLE231
UNE TECHNIQUE TRES PUISSANTE POUR JOUIR D'UNE EXCELLENTE SANTE232
COMMENT VAINCRE SES DIFFICULTES234
PRATIQUE POUR RENFORCER LA MOTIVATION235
COMMENT RENFORCER SA TENACITE235
VOICI UN « MANTRA » DE GUERISON236
COMMENT DEVELOPPER LA COMPASSION ET L'ALTRUISME236
EN RESUME :238

FACE A LA DOULEUR ET A LA SOUFFRANCE, QUE FAIRE ?239

1. COMMENT GERER LA SOUFFRANCE239
2. CE QUE VOUS NE DEVEZ PAS FAIRE FACE A LA SOUFFRANCE241
3. QUE FAIRE LORSQUE L'ON SE TROUVE AU CŒUR DE LA DOULEUR.....242
LA DOULEUR DE LA SEPARATION.....243
CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE POUR ACCEPTER LA DOULEUR ET VOUS EN LIBERER245
UNE PUISSANTE PRATIQUE DE GUERISON246
EN RESUME :248

LES GRANDS SECRETS DE LA MAITRISE DE SOI.....249

TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LA NATURE REELLE DES PHENOMENES.....249
LES GRANDES LOIS QUI REGISSENT L'UNIVERS249
CE QUE VOUS DEVEZ ABSOLUMENT SAVOIR249
SI VOUS VOULEZ ATTEINDRE UN OBJECTIF, QU'ALLEZ-VOUS FAIRE ?251
LA CAUSE ULTIME DE LA SOUFFRANCE.....253
LE VRAI SECRET DU BONHEUR255
LA SEULE VERITABLE FAÇON DE SE LIBERER DE LA SOUFFRANCE257
L'ERREUR QUE COMMETTENT 95% DES GENS258

LA GRANDE ILLUSION	260
EN RESUME :	262

**RELIGION, REINCARNATION, SEXUALITE, SPIRITUALITE, TOUT CE QUE VOUS
AURIEZ VOULU SAVOIR SUR LE SUJET**.....**264**

LA REPONSE A VOS QUESTIONS	264
QUEL EST LE SECRET POUR TIRER UN MAXIMUM DE BENEFICES DE LA METHODE ?	264
QUELS SONT VOTRE REGARD ET VOTRE POSITION SUR LES DIFFERENTES RELIGIONS ?	266
QUE PENSEZ-VOUS DE LA REINCARNATION ?	267
QUE PENSEZ-VOUS ALORS DES REGRESSIONS DANS LES VIES ANTERIEURES ?	268
PARLEZ-NOUS DE LA « NON-DUALITE »	269
EST-CE QUE VOTRE METHODE S'APPARENTE AU BOUDDHISME ?	269
QUE PENSEZ-VOUS DU KARMA ?	270
VOUS DITES QUE LE « MOI » EST NON EXISTANT, N'EST-CE PAS LA UNE VUE NIHILISTE ?	271
QUEL EST, SELON VOUS, LE SECRET D'UNE SAINTE ET HEUREUSE RELATION ?	271
NE TROUVEZ-VOUS PAS QUE L'AMOUR NOUS EMPECHE BIEN SOUVENT DE FAIRE PREUVE DE DISCERNEMENT ET NOUS OTE UNE FORME « D'AGRESSIVITE » NECESSAIRE POUR AFFRONTER LES DIFFICULTES DE L'EXISTENCE ?	272
COMMENT MARIEZ-VOUS SEXUALITE ET SPIRITUALITE ?	272
QUEL REGARD POSEZ-VOUS SUR LA SOCIETE ACTUELLE, PENSEZ-VOUS QU'ELLE SOIT DECADENTE ?	274
CE POTENTIEL DONT VOUS NE SOUPÇONNEZ PAS L'EXISTENCE	275

Préface

Portez-vous des lunettes?

Vous croyez peut-être ne pas en porter... mais vous en avez, que vous le vouliez ou non.

Ces lunettes sont déformantes, et vous font voir la vie comme au travers de verres "cathédrale".

Bruno Lallement vous invite à enlever vos lunettes et à regarder le monde et vous-même comme vous ne les avez JAMAIS vus.

Vous vous rendrez compte alors que vous êtes, que les autres sont, et que le monde est 1.000 fois plus beau et riche de possibilités que vous ne le pensiez lorsque vous portiez vos anciennes lunettes.

"Rien n'est mauvais, rien n'est bon, c'est notre pensée qui crée le bonheur ou le malheur". Shakespeare avait déjà découvert que ces lunettes portent le nom de... pensée.

Changez votre pensée, et vous changerez le monde... c'est tellement évident! Mais comment faire?

Bruno Lallement a consacré sa vie à cette recherche. Il a bu les paroles de grands maîtres spirituels, il a cherché en lui, il a cherché dans les livres et dans les séminaires une réponse qu'il vous donne avec simplicité et grande générosité.

Il a, pour cela, écarté tout ce qui le gênait dans sa recherche: le poids d'une carrière, la lourde responsabilité des enfants, les faux miroirs de l'abondance matérielle...

... et curieusement, quand la réponse est arrivée, avec elle tout ce qu'il s'était refusé - ou qu'il s'était refusé inconsciemment - lui a été offert comme par magie.

J'ai fait la connaissance de Bruno à un moment charnière de son existence. Il avait devant lui un obstacle qui lui semblait insurmontable, et m'a demandé de l'aide.

J'ai fait ce que tout véritable ami fait: j'ai joué le miroir, et je l'ai confronté à une réalité qu'il ne soupçonnait pas.

Une situation semblable s'est souvent présentée dans ma carrière d'éditeur.

Dans la plupart des cas, la personne qui demande de l'aide attend que vous fassiez tout à sa place et n'applique pas grand chose de ce que je lui enseigne.

Et avec Bruno, j'ai assisté à la métamorphose de la chrysalide en papillon: il a littéralement pris son envol. A bien des égards l'élève a dépassé le maître.

Sa force intérieure, son calme actif, sa progression irrésistible avaient quelque chose de fascinant. Encore aujourd'hui, je me demande où Bruno va s'arrêter: tout lui est possible!

D'où puise-t-il cette force? Quelle lumière lui apporte tant de lucidité? Quelle gratitude humble lui donne tant de puissance?

Je me suis posé la question pendant près de 2 ans, même après avoir passé plusieurs jours à discuter avec lui. Et, un jour, il m'a fait lire ce livre.

Ce fut comme si un voile de nuages se déchirait pour laisser place à un grand ciel bleu.

Bruno Lallement vous livre avec modestie l'essentiel de siècles de recherche intérieure.

Il a tellement bien assimilé les enseignements, les a tellement fait siens, les a tant expérimenté sur lui et sur ses étudiants que tout devient limpide.

On se dit "Bon sang, mais c'est évident! Comment n'y avais-je pas pensé plus tôt!" Ses explications sont si modestes qu'on n'en mesure pas toujours la très grande profondeur.

Mais elle est là, et loin d'être un de ces livres qu'on lit en diagonale, chaque phrase nous interpelle, chaque page nous ouvre de nouvelles portes, chaque chapitre nous transforme de l'intérieur.

Faites attention, l'exergue de ce livre pourrait être:

"Réfléchissez bien avant de commencer la lecture de ce livre,
car vous ne serez plus la même personne en le refermant"

Des problèmes qui assombrissaient votre vie risquent de disparaître d'un coup.

Vous risquez d'être tout à coup beaucoup plus heureux, heureuse, voire même d'atteindre le bonheur.

Sans bouleversement terrifiant, sans douleur, dans la douceur, progressivement, mais de manière inéluctable.

Il vous suffit de lire ce livre et de le mettre en pratique.

Comme j'ai l'honneur de le préfacier, permettez-moi un conseil: ne lisez pas cet ouvrage comme un livre ordinaire. Il est différent. Une première lecture vous donne accès à beaucoup de découvertes, mais à la deuxième lecture vous aurez accès à un niveau de compréhension, de ressenti bien supérieur.

Il en ira de même à la troisième, puis à la quatrième lecture.

Car ce livre est magique. Il recèle des secrets pour lesquels de nombreux hommes et femmes ont donné leur vie. Mais ces secrets ne se montrent qu'à ceux qui les méritent par leur persévérance, par leur ouverture d'esprit et par leur capacité de voir au loin.

Loin de vous éloigner de votre vie, il va vous permettre de la vivre pleinement, libéré des complexes, des peurs, des freins qui peuvent aujourd'hui vous empêcher d'avancer aussi vite que vous le souhaiteriez.

Loin de vous éloigner du monde moderne et de ses illusions, il va vous permettre de le vivre différemment, avec sérénité mais aussi avec une efficacité sans pareils.

Vous ne le savez pas, mais jusqu'ici vous étiez comme une Ferrari dans laquelle le pilote appuie avec autant de force sur l'accélérateur que sur le frein.

La pression sur le frein se relâche, la voiture avance un peu, puis ralentit.

Jamais le pilote n'aura la griserie de la pleine vitesse de son potentiel.

Nombre de personnes, riches de potentiels infinis, meurent sans avoir gratté la surface de ce qu'ils pourraient vivre et réaliser. J'espère que ce manuel de bonheur, de sagesse et d'accomplissement de soi va contribuer à changer des milliers, des millions de vies.

Il le peut, avec votre aide, si vous le mettez en pratique et si vous le faites connaître autour de vous.

Je ne sais pas comment vous avez eu la chance d'avoir ce livre entre vos mains. Ne le lâchez pas avant de lui avoir fait rendre tout ce qu'il avait à vous apporter. C'est un diamant, et en lisant, vous ferez briller ses facettes.

Je me demande si Bruno a réussi tout seul pareil chef d'oeuvre. Je soupçonne de nombreux maîtres passés et présents d'avoir relu avec lui son manuscrit, de lui en avoir soufflé des passages, et d'utiliser Bruno pour vous transmettre un message de paix, d'amour et de bonheur.

Etes-vous prêt à faire entrer dans votre vie plus de bonheur ? - Vous en avez maintenant les moyens.

Christian H. Godefroy

Auteur – Editeur

Comment trouver un bonheur durable

« Le seul fait de douter de la possibilité d'atteindre le bonheur et la réussite nous ôte déjà toute chance d'y parvenir. »

Bruno Lallement

Prologue

Si le bonheur, le succès, la santé, la réalisation de soi étaient une utopie, personne ne l'aurait accomplie, c'est évident. Pourtant lorsque l'on aborde la question d'un peu plus près, peu de personnes semblent envisager la possibilité d'un quelconque bonheur en dehors de l'attachement à certaines circonstances bien précises. Comme si la transformation réelle de l'individu et de la capacité à se réaliser pleinement relevait de l'utopie..

Tout au long de ma carrière, j'ai vu tant de personnes changer leur vie, parfois de façon radicale que j'ai peine à penser que l'on ne puisse considérer le bonheur sous cet angle. Combien connaissons-nous de personnes parties de rien, ou avec comme point de départ la misère et qui, malgré les difficultés de l'existence, mènent aujourd'hui une existence réellement heureuse et riche à tous points de vue.

Cela ne prouve-t-il au fond l'extrême malléabilité de l'esprit humain ?

Elles sont rares ces personnes c'est sans doute vrai, mais elles montrent par leur exemple que le bonheur en ce monde est possible.

Rares sans doute aussi parce que, trop de préjugés, trop d'idées toutes faites et surtout de doutes quant à cette possibilité du changement qui encombre l'esprit humain et l'empêche de voir l'immense champ de possibilités que lui offre sa propre existence et l'univers dans lequel il se trouve baigné.

Et toutes ces personnes, qui ont eu le courage d'aller au-delà des préjugés et des courants établis, sont devenues, parfois malgré elles, un flambeau pour les autres.

La démarche de réalisation et d'accomplissement de soi n'a rien de subjectif ou d'irrationnel, bien au contraire.

Elle repose sur l'évidence d'une logique implacable qui ne souffre d'aucune discussion. Une logique qui, lorsqu'elle est énoncée, est bien souvent le révélateur de la peur et de la paresse d'une majorité bien pensante qui se sert souvent d'idées contraires pour justifier son échec dans cette voie ou sa timidité à s'y engager.

J'ai consacré toute ma vie à cette recherche, parce que très jeune, je me suis fait la réflexion que la vie ne pouvait avoir de sens que si on pouvait y trouver le bonheur. Parce que, sûrement aussi, là où je me trouvais ce bonheur faisait cruellement défaut, et c'est bien connu, on ne cherche que ce qui nous manque le plus.

J'ai rencontré un grand nombre de thérapeutes, pas toujours très cohérents je dois l'avouer, des soi-disant gourous dont les motivations ne paraissaient pas toujours très claires, des vendeurs de bonheur parfois de bonne foi et certains pas toujours très honnêtes. J'ai dû m'essayer à un grand nombre de systèmes et malheureusement je dois avouer en toute honnêteté pour y avoir mis chaque fois toute ma ferveur et tout mon enthousiasme, qu'il est vrai, selon la réputation générale, que très peu d'entre eux fonctionnent vraiment.

Sans doute parce que la plupart de ces systèmes reposent essentiellement sur des idées, des idées bien construites parfois, certes, mais rarement sur des bases valides et vérifiables.

J'entends encore Sa Sainteté le Dalaï Lama dire au cours d'une conférence :

« LA BONNE PRATIQUE, C'EST CELLE QUI MARCHE. »

Je suis un homme pragmatique, les idées ne m'intéressent pas si elles ne trouvent pas leur correspondance dans la réalité concrète. On peut toujours avoir des idées sur la manière de nourrir les pauvres, mais ce ne sont pas les idées qui leur apporteront de la nourriture, mais les actes.

On peut toujours s'asseoir et passer son temps à méditer ou à prier, mais si cela nous limite à ne rien faire d'autre, où est le sens de la démarche et en quoi cela va-t-il bénéficier au bonheur des autres ? Si le fait de méditer ne nous rend pas meilleurs, plus confiants, plus heureux, quel intérêt en effet ?

Bien sûr dans ce domaine il y a les influences invisibles évoquées par certains, à mon goût, elles sont souvent un peu trop invisibles pour que l'on se rende compte de leur efficacité et de leur réel impact sur notre vie.

Je suis pourtant un partisan et un pratiquant de la méditation, mais si elle se limite à se regarder le nombril, et à faire qu'au sortir de la pratique, on reprenne son histoire exactement là où on l'a laissée, en continuant à agir de la même façon erronée, je ne vois rien dans cette démarche qui mérite qu'on s'y attarde.

Trop souvent ces pratiques d'accomplissement demeurent sans effet et souvent même elles ne font qu'entretenir les tendances égotistes de ceux qui s'y adonnent, car elles deviennent trop vite une excuse pour ne plus affronter les faits de la vie.

Cela est certes utile et même fondamental que j'aie une image précise du mur que je veux édifier, mais il est clair aussi qu'il ne s'érigera pas tout seul si je ne pose et ne scelle pas les pierres qui le constitueront.

L'action doit toujours être précédée par une perception claire de ce que l'on veut accomplir, c'est indispensable, et le « travail » de méditation et de réflexion doit justement servir à donner à l'esprit toute la disponibilité, la fluidité et la liberté dont il a besoin pour créer, inventer, synthétiser et affirmer ce que nous voulons réaliser.

Seulement la règle fondamentale dans cette recherche est qu'il n'y a pas de bonheur personnel sans celui des autres.

Bruno Lallement

Introduction

« La plus grande des révolutions, c'est de chercher à s'améliorer en espérant que cela donnera envie aux autres d'en faire autant. »

Georges Brassens

1. La meilleure attitude à avoir

Une histoire Zen

« Un maître zen et son disciple se promènent au bord d'un étang. Le disciple en baissant les yeux remarque un amas d'ordures laissées sur la berge. Il s'empresse de le faire constater à son Roshi (maître zen).

Ce dernier constate le fait, mais lève aussitôt les yeux vers le ciel et invite son disciple à prendre conscience de la splendeur de la nature à travers le magnifique coucher de soleil qui est en train de se produire sous leurs yeux. »

Quelles que soient les situations auxquelles nous nous trouvons confrontés, elles nous offrent toujours plusieurs angles de vue possibles, et selon l'angle sous lequel nous l'apprécions, l'effet produit, ainsi que notre réaction, sont radicalement différents.

Le Roshi, en aidant son disciple à s'ouvrir à la splendeur de la nature, ne nie pas la présence des ordures, il l'invite seulement à se rendre compte que ce n'est là pas le seul aspect de la réalité.

Il a conscience que ces ordures sont source de nuisances, mais, par son attitude, il lui montre que si nous ne voyons que les aspects négatifs d'une situation, c'est notre propre esprit qui risque d'être pollué, de perdre son recul et de manquer du discernement nécessaire pour adopter un comportement approprié.

En apprenant à être davantage conscients de la beauté de la nature, nous avons bien plus de chances de nous acheminer vers le respect envers cette nature. Cette conscience plus large nous permet en effet de réaliser que, si nous voulons goûter pleinement aux joies que la nature nous offre, il est indispensable d'en prendre soin.

De la même façon, si nous passons notre temps à nous entretenir dans la négativité, nous risquons à long terme d'en payer le prix, de nous affaiblir et même de perdre goût à l'existence. Notre santé en sera inévitablement affectée et il y a peu de chance que nous trouvions dans un tel mode de fonctionnement le moindre bonheur et des solutions durables à nos difficultés.

Cultiver une attitude positive ne veut pas dire nier les faits. Il s'agit bien au contraire de prendre en considération tous les aspects d'une situation pour se donner la possibilité de lui trouver une issue heureuse et constructive.

Se rendre compte des qualités inhérentes à la vraie nature de l'esprit l'oriente assurément vers la détente et le bien-être, alors que se fixer uniquement sur le négatif, ne fait que l'entraîner vers la tension, le doute de soi et donc assurément vers une existence peu épanouissante.

Pour parvenir à ce genre de réalisation, il est bien sûr indispensable d'entraîner son esprit en apprenant à maîtriser ses potentiels les plus profonds et les plus secrets.

Une attitude appropriée permet d'éviter bien des souffrances inutiles et de s'acheminer vers la sérénité, le bien-être et naturellement le bonheur.

2. Un art de voir

C'est devenu tellement commun de voir les uns et les autres relater les faits sous l'angle le plus sombre que nous en oublions que si un crime se produit toutes les x secondes dans le monde, une vie prend naissance aussi, des centaines de milliers de personnes guérissent d'une maladie, d'autres ont amélioré leur situation matérielle, reçoivent une bonne nouvelle, se marient...

Combien de personnes, au moment où j'écris ces lignes, tombent amoureuses ?

Combien viennent de trouver un travail ou ont touché une somme d'argent qui leur apporte de l'aide au moment le plus opportun ?

Pendant que des millions de personnes souffrent dans le monde c'est vrai, et c'est chaque fois trop, bien trop, mais combien en sont libérés aussi.

Examiner les difficultés est une bonne chose, et leur trouver des solutions est encore mieux, mais lorsque l'esprit n'est plus capable de ne voir que le négatif, il ne peut agir sereinement et de façon juste.

Lorsque vous pouvez voir le positif, cela vous encourage, vous stimule, parce que vous percevez alors que vos efforts dans ce sens ne sont pas vains et inutiles.

Le marathonien qui se dit à lui-même qu'il a déjà fait tant de kilomètres trouvera plus sûrement l'énergie pour persévérer que celui qui se lamente sur tous ceux qu'il a encore à faire.

Notre vraie liberté se trouve dans notre manière d'apprécier la réalité, nous sommes en effet libres de considérer un échec comme un revers, mais nous sommes libres aussi d'y voir une opportunité de changement ou de croissance, et les résultats ne seront assurément pas les mêmes.

Des études ont mis en évidence que les personnes qui avaient plus de chance que les autres étaient finalement des personnes plus ouvertes aux possibilités que leur offrait la vie, tandis que les autres, perdues dans leurs pensées, nourrissaient, sans même s'en rendre compte, leurs difficultés.

À vécu identique, aucun ne bénéficie de la même manière de la vie. Ceux qui savent regarder sous le bon angle ont en effet plus de chance que les autres parce qu'ils voient bien plus de possibilités.

Heureusement, cela s'apprend parce que l'esprit humain n'est pas figé.

Vue sous un certain angle, ma propre vie ressemble à un vrai conte de Zola, pourtant j'ai toujours considéré que j'ai eu beaucoup de chance parce que je ne me suis jamais fié aux apparences trompeuses. Un malheur apparent cache très souvent un bonheur qui demande à naître, il faut simplement savoir glisser son regard derrière ce que l'on croit voir à première vue.

Cela n'a rien à voir avec le courage ou quelques dons particuliers, mais avec le désir profond et sincère d'en découdre avec ses difficultés et d'accéder à une existence heureuse et épanouissante.

Pleurer sur son sort n'a jamais amélioré la vie de qui que ce soit. Tous ceux que j'ai vu s'apitoyer sur leurs difficultés n'ont jamais trouvé remède parce que c'est cette attitude même qui les empêche de voir les solutions qui s'offrent à eux. Pire encore, passer son temps à douter, à s'inquiéter ou s'angoisser ne fait que nous affaiblir davantage et nous entretient dans la peine et la souffrance.

La réalisation naît d'une ferme décision de prendre sa vie en main et d'acquérir les moyens de la transformer.

3. Comment transformer sa vie

Brassens disait que :

« La plus grande des révolutions, c'est de chercher à s'améliorer en espérant que cela donnera envie aux autres d'en faire autant ».

Celui qui a pleinement conscience de ses ressources et capacités est un homme libre parce qu'il peut construire sa vie même si les conditions ne lui sont pas favorables. Où qu'il se trouve, il est capable de faire de sa vie une source de réalisation et d'épanouissement.

Chercher à s'accomplir est la quête la plus noble et la plus prometteuse puisqu'elle a un impact sur tous les autres aspects de la vie.

Ma vie a croisé celles de gens pauvres, riches, en bonne santé ou non, connues ou pas, et chaque fois j'ai pu réaliser que le bonheur ne dépendait jamais des conditions de vie de la personne.

J'ai connu des personnes « pauvres » en apparence, mais d'une richesse de cœur bien au-dessus de la moyenne, mais j'ai connu aussi des personnes riches dotées d'une réelle humanité qui les faisait baigner dans le bonheur du matin au soir parce que chaque seconde de leur vie avait un sens.

J'ai rencontré des soi-disant gourous ou thérapeutes qui n'avaient de guide que le nom, incapables de gérer leur vie personnelle. J'ai côtoyé des sages dont la dimension n'avait d'égal que leur amour de l'humanité, des êtres qui, en toutes circonstances, restaient parfaitement en accord avec eux-mêmes et transmettaient, par leur seule présence, cet espoir d'un vrai changement et d'une profonde et très positive transformation.

Le bonheur est pour tout le monde, pour tous ceux qui veulent bien se mettre en route pour réunir les causes et les conditions de sa manifestation, c'est une œuvre de chaque jour que de s'accomplir et c'est bien ce qui la rend passionnante, riche et accomplie.

C'est aussi une liberté qui appartient à chacun parce qu'on ne peut rendre personne heureux contre sa volonté, c'est un choix que l'on doit faire librement et en pleine conscience.

Comment être sûr d'atteindre un objectif

« Nos actions dévoilent nos pensées. »

1. Ce que vous devez absolument faire pour y parvenir

Vous l'avez compris, que vous vouliez améliorer votre santé, gagner en sérénité et en maîtrise de vous-même, ou atteindre n'importe quel objectif, il est indispensable, pour que cela fonctionne, qu'il y ait adéquation entre vos désirs, d'une part (ou aspirations si vous préférez) et votre manière de penser et d'agir, d'autre part.

En effet, vous ne pouvez désirer une chose et cultiver son contraire.

Si vous désirez récolter des tomates par exemple, il vous faut non seulement avoir des graines de tomate, mais également posséder un minimum de connaissances en matière de jardinage.

Ainsi, vous saurez planter ces graines au bon endroit, au bon moment et dans les meilleures conditions et aurez de cette manière bien plus de chances de bénéficier d'une bonne récolte.

Seulement si vous regardez autour de vous, ce n'est pas comme cela que fonctionnent la majorité des gens.

La plupart d'entre eux désirent une vie meilleure, mais nourrissent en même temps, sans même le savoir, tout ce qui va à l'encontre de leur bonheur : avidité, orgueil, colère, jalousie, peur, etc ... **ÇA NE PEUT DONC TOUT SIMPLEMENT PAS MARCHER.**

Dans vos relations par exemple, avez-vous tendance à toujours chercher à avoir raison ou plutôt à chercher un résultat ?

Mais quel rapport me direz-vous ?

Laissez-moi vous expliquer et vous allez comprendre :

Si vous avez raison, l'autre a forcément tort et personne n'aime avoir tort, et vous sûrement pas plus qu'un autre. Autrement dit, EN PROCEDANT DE CETTE MANIERE, VOUS METTEZ FORCEMENT L'AUTRE EN POSITION DE NE PAS VOUS DONNER REELLEMENT CE QUE VOUS DESIREZ, et même s'il le fait, il y a peu de chances que ce soit très heureux.

Par contre si vous cherchez à avoir des résultats, votre objectif est différent parce qu'il sera de créer une entente où l'un et l'autre sont satisfaits.

Le problème c'est que la plupart des gens ne sont même pas conscients de ce qu'ils cherchent à obtenir en s'exprimant et, dans ce cas, ils ne peuvent voir s'il y a adéquation entre leur désir et leur manière de s'exprimer.

DEMANDEZ-VOUS TOUJOURS SI VOS PENSÉES, VOS PAROLES OU VOS ACTIONS REFLÈTENT CE QUE VOUS DÉSIREZ.

L'autre aspect du problème est de savoir aussi si vous savez ce que vous voulez, parce que si la question n'est pas claire pour vous, comment allez-vous l'obtenir ?

Comprenez :

**VOS ASPIRATIONS SONT LE POINT DE DEPART
DE LEUR PROPRE REALISATION**

Et toute aspiration est une virtualité d'accomplissement. Vous devez donc commencer par vous interroger sur vos réelles motivations et désirs.

2. Ce qui vous empêche de savoir clairement ce que vous voulez

Si vous rencontrez des difficultés pour savoir ce que vous désirez, c'est pour une ou plusieurs raisons.

- 1. Vous occulter vos désirs parce que vous vous sentez coupable de les avoir ou même de les réaliser.**

Si votre désir est légitime, c'est-à-dire s'il participe à votre propre épanouissement, pourquoi devriez-vous vous sentir coupable ? Car en participant à votre bonheur, il participera indirectement à celui des autres. Vous frustrer n'apportera aucun bonheur à autrui.

2. **Vous occulterez vos désirs parce que vous doutez de la possibilité de les réaliser ou parce que vous ne vous sentez pas capable d'y arriver.**

Si vous avez ce genre de désir, il est fort à parier que vous avez aussi les ressources de l'accomplir. Je parle bien sûr d'un désir qui vous tient à cœur. Vous devez alors apprendre à vous faire pleinement confiance et vous persuader que vous êtes capable d'y arriver. (Nous verrons plus loin comment faire).

Cela vous impose naturellement de passer par d'inévitables étapes, mais comprenez que TANT QUE « VOUS NE FORGEZ PAS, VOUS NE SAUREZ PAS FORGER. »

3. **Vous occulterez vos désirs parce que vous pensez ne pas mériter la vie vers laquelle ils vous feraient tendre.**

À qui cela profiterait-il que vous vous interdisiez de réaliser vos désirs à part aux jaloux ? Vous avez parfaitement le droit de réaliser vos désirs puisque, encore une fois, ils participent à votre accomplissement et votre bonheur.

4. **Vous occulterez vos désirs parce que vous avez peur des conséquences de leur réalisation.**

Quoi que vous entrepreniez dans votre vie entraînera un changement, c'est inévitable. La question est de savoir si vous avez vraiment envie de changer, si vous désirez suffisamment améliorer votre vie en réalisant votre désir. Vous tient-il suffisamment à cœur ?

5. **Vous occulterez vos désirs par paresse parce que vous risquez de voir ce que cela implique pour vous.**

Vous n'obtiendrez jamais rien sans rien. Vous contenter d'espérer ne fera que générer davantage de frustration et donc de souffrance à long terme.

Mais peut-être aussi confondez-vous contrainte et effort.

Un effort peut être très plaisant et apporter beaucoup de plaisir. Sans doute y a-t-il là un conditionnement dont vous devez vous défaire ?

Nous examinerons cela plus loin.

C'est bien connu, PLUS UNE PENSÉE EST IGNOREE PAR LA CONSCIENCE, PLUS ELLE A DE PUISSANCE ET IL EN EST DE MEME POUR LE DESIR. Plus vous refoulerez vos désirs, plus ils vous joueront des tours au lieu de vous apporter la satisfaction qu'ils sont censés vous apporter.

Certaines personnes sont de tels virtuoses du refoulement qu'elles en arrivent à complètement nier leurs désirs et ainsi se faire croire qu'elles n'en ont pas.

Seulement, c'est faux, tout le monde a des désirs, qu'il en soit conscient ou non. Ils représentent pour chacun une possibilité qui cherche à s'exprimer.

Condamner ses désirs, c'est tout simplement interdire à tout ce qui donne du sens à notre vie de se réaliser.

Naturellement il y a Désir et désir. Si vous voulez nuire à quelqu'un dans le but de vous venger, il y a peu de chances que vous trouviez là matière à réaliser votre bonheur.

Ne confondez pas non plus aspiration et désir de posséder.

D'abord parce que vouloir posséder est une illusion et ensuite **CE N'EST PAS LA POSSESSION QUI VOUS APPORTERA LE BONHEUR, MAIS VOTRE CAPACITE A BENEFICIER DE CE QUE VOUS AVEZ.**

Dans certaines traditions, le désir est condamné, mais c'est une absurdité, autant vouloir empêcher la pluie de tomber. Vous ne pouvez pas ne pas avoir de désirs. Ce qui compte, c'est l'attitude que vous avez à l'égard de vos désirs.

Le problème ne vient pas du désir, mais de l'attachement à la satisfaction du désir.

En effet, si vous êtes trop attaché à voir votre désir se réaliser, dans le cas où il ne s'accomplirait pas, ou pas comme vous l'attendiez, vous allez en ressentir de la frustration et donc de la colère, et la colère va vous conduire à la souffrance.

En plus, cela vous empêche d'examiner ce qui n'a pas marché ou si votre désir lui-même est approprié.

De plus, si vous êtes uniquement fixé sur le but, vous risquez de ne pas vous occuper suffisamment du processus qui est justement censé vous emmener vers cette réalisation.

Dans les arts martiaux, on dit à ce sujet que : « Celui qui pense à la victoire a déjà perdu ».

Comme on l'a vu plus haut, le résultat dépend des causes et conditions qui lui sont propices.

Vous ne pouvez pas tirer sur la fleur pour la faire pousser plus vite mais vous pouvez en favoriser la croissance en étant habile à créer un environnement dans lequel elle pourra s'épanouir pleinement.

Il est de même pour tous vos objectifs.

Certaines pratiques comme la relaxation surtout mentale associée à des techniques comme l'imagerie mentale ou des pratiques de visualisation (voir méthode "Ressources et Actualisation") peuvent vous être d'un grand secours pour y voir clair en vous-même.

L'état de disponibilité mentale que peut procurer ce genre de pratique vous aidera à être davantage en contact avec ce que vous désirez vraiment.

J'y reviendrai plus tard.

En résumé :

RECONNAITRE SES DESIRS ET ASPIRATIONS REPRESENTE LE POINT DE DEPART DE LEUR ACCOMPLISSEMENT.

VOUS N'AVEZ AUCUNE CHANCE DE VOIR VOTRE VIE CHANGER SI VOUS NE RECONNAISSEZ PAS ET N'ACCEPTÉZ PAS VOS DÉSIRS.

C'est en les faisant exister en vous que vous leur donnerez plus de force. Vous leur insufflerez ainsi l'énergie dont ils ont besoin pour se matérialiser.

Rappelez-vous :

VOS DESIRS OU ASPIRATIONS SONT UNE POSSIBILITE QUI CHERCHE À S'EXPRIMER DANS VOTRE VIE. LES IGNORER VOUS CONDAMNE À UNE EXISTENCE TERNE ET SANS COULEUR.

LA RÉALISATION DE VOTRE BONHEUR ET DE VOTRE BIEN-ÊTRE EST LA BASE MÊME SUR LAQUELLE DOIT S'ÉDIFIER VOTRE EXISTENCE PUISQU'ELLE INFLUENCE TOUS LES AUTRES ASPECTS DE VOTRE VIE.

Trier ses priorités

« Le bonheur n'est pas cher, mais sa contrefaçon coûte énormément. »

Une des principales causes de l'échec est la dispersion. Essayer de courir trois lièvres à la fois est le plus sûr moyen de n'en attraper aucun, c'est bien connu.

Pour éviter la dispersion, vous devez faire des choix, et pour faire des choix, vous devez trier vos priorités, et pour trier vos priorités, vous devez savoir ce qui est important pour vous.

Si beaucoup de personnes ont tant de mal à faire un choix, c'est parce que choisir implique le changement et le renoncement, et ces deux aspects font souvent peur. Il s'agit en effet de « quitter » une situation pour s'ouvrir à de nouvelles possibilités, mais aussi de renoncer à d'autres, c'est donc également prendre un risque.

Si vous choisissez de suivre un lièvre, vous renoncez forcément aux autres et abandonnez donc d'autres possibilités, et pour avoir un maximum de certitudes quant à votre choix, vous avez besoin de discernement et même de clairvoyance.

1. Comment déterminer ce qui est important pour soi

Lorsque j'avais onze ans, un de mes oncles m'a demandé ce que je voulais faire plus tard. Au regard de ce que je percevais autour de moi je lui ai répondu très spontanément :

« Je veux être heureux.

- Mais ce n'est pas un métier, me répondit-il.

- À quoi bon avoir un métier si je ne suis pas heureux ? » lui rétorquai-je.

Ne dit-on pas que la vérité sort de la bouche des enfants ?

Sogyal Rinpoché lors de ces conférences décrivait souvent ce scénario que nous connaissons bien en Occident :

« Chez vous, commençait-il, vous passez souvent de très longues années à faire des études pour avoir un bon métier, de l'argent et avoir ensuite homme, femme, enfants, maison, voiture.

Et plusieurs années après, vous vous demandez comment vous allez pouvoir vous débarrasser de tout cela. »

Et il terminait sa phrase presque à chaque fois en éclatant de rire.

La question est en effet essentielle : que voulons-nous en premier ?

Tout l'argent du monde ne vous apportera jamais la paix, tous les biens que vous pourrez posséder vous donneront certains privilèges, mais sûrement pas le bonheur.

La question ici n'est pas de savoir si c'est bien ou pas d'être riche. La question est claire, la prospérité vous offre des moyens indéniables, **MAIS C'EST VOTRE MANIÈRE D'ÊTRE, LA MAITRISE DE VOTRE ESPRIT QUI VOUS APPORTERA LE BONHEUR, PAS AUTRE CHOSE.**

C'est important de savoir ce que vous voulez, mais soyez conscient que tout ce que vous acquérez ici-bas est éphémère, changeant et donc par nature toutes ces choses ne peuvent être la cause que d'un plaisir temporaire et non de votre bonheur.

Vous pouvez gagner des fortunes, mais ne jamais trouver la paix et la sérénité, être incapable d'avoir des relations constructives avec les autres. Vous pouvez tomber gravement malade, avoir un accident ; vos biens, votre fortune n'y changeront rien.

Ce n'est pas l'argent qui vous donnera la capacité à générer l'harmonie en vous et autour de vous. Vous pourrez sûrement satisfaire un grand nombre de besoins, même superflus, mais vous ne pourrez apaiser un esprit en proie à la souffrance, ni le vôtre, ni celui des autres. Et si vous y parvenez, ce ne sera que superficiellement et temporairement, mais la paix et un bonheur durables ne s'acquièrent pas par les biens.

Vous-même, que vous soyez jeune ou pas, vieillissez et un jour, vous devrez mourir.

Peut-être partirez-vous riche, mais partirez-vous serein et sans regret ?

Ne croyez surtout pas que je méprise l'argent, bien au contraire, c'est un moyen extraordinaire qui nous offre d'immenses possibilités.

Mais ce qui comptera le plus au moment où vous allez partir, c'est ce que vous aurez réalisé de vous-même. Vous pouvez tout perdre dans la vie, mais il y a une chose que vous ne perdrez jamais une fois que vous l'avez acquis : c'est la conscience de votre vraie nature, ce que vous êtes fondamentalement.

Si vous l'avez réalisé, même la mort ne peut vous l'enlever parce que vous réalisez que rien dans l'univers n'est séparé.

Alors, qu'est-ce qui est le plus important dans votre vie ?

Et surtout ...

Quel est le moment le plus important pour vous ?

2. Pourquoi vous ne vivez pas pleinement votre vie

Le moment qui aide à faire des choix clairs

Je me souviens de ce guide que j'allais voir régulièrement, il commençait souvent ses enseignements par :

« Nous sommes tous en train de mourir. »

... et il riait.

La plupart des gens ne veulent même pas en entendre parler et c'est pourtant la vérité. Combien de fois ai-je entendu cette réaction : « Mais je ne veux pas m'occuper de la mort, je veux m'occuper de ma vie ».

Seulement si la majorité des gens ont tant de mal à vivre pleinement leur vie, c'est bien parce qu'ils ont peur de mourir.

Un échec est une petite mort, une séparation en est une aussi, le deuil d'un autre, surtout s'il est proche, nous rappelle aussi que nous allons mourir un jour...

Cette peur fondamentale empêche la plupart des gens de se détendre et de vivre pleinement et authentiquement leur vie.

Vous ne pouvez réussir et bénéficier pleinement de votre réussite si vous avez peur d'échouer.

Pourquoi ?

Parce que vous êtes obligé d'investir une grande part de l'énergie dont vous auriez besoin pour réussir dans le contrôle de votre peur de l'échec.

À cause de cela vous échouez.

Et il en est de même pour votre existence en général : vous avez si peur de mourir que vous ne vivez pas !

Vous ne vivez pas vos expériences, vous n'osez pas prendre le moindre risque qui vous donnerait l'opportunité de vous réaliser pleinement à travers ce que vous faites, vous n'osez pas dire ou faire certaines choses par peur qu'on vous quitte, par peur d'échouer, etc....

Avez-vous vraiment besoin que je développe encore ?

La mort fait partie de la vie, elle n'en est pas séparée. Elle fait partie de ce même processus, mais notre perception ordinaire nous laisse à penser que la vie s'arrête au moment de notre mort.

La mort est un changement d'état, de situation, une transformation, rien de plus.

Autrement dit, accepter de mourir c'est aussi accepter la vie dans sa totalité. Accepter la fleur c'est accepter aussi qu'elle va faner, accepter l'autre c'est accepter qu'il parte un jour, accepter le jour c'est accepter la nuit, etc....

Rien de ce que vous pourriez penser de la vie ou de la mort ne changera quoi que ce soit à ce processus, mais une chose est certaine :

L'acceptation de ce processus inhérent à la vie vous offre une paix incommensurable devant les circonstances de la vie.

Il m'arrive souvent de dire aux personnes qui viennent dans les cours ou les stages que j'anime :

« Entre votre naissance et votre mort il y a un espace de plusieurs années, à quoi allez-vous le consacrer ? »

La plupart des gens courent après la satisfaction de leur désir sans se poser cette question fondamentale de savoir si cela va réellement participer à leur bonheur.

Combien de chefs d'entreprises fortunés ai-je reçu complètement épuisés par leur travail ou déprimés parce que malgré tout ce qu'ils avaient acquis ils n'avaient trouvé aucun bonheur !

Et je ne peux m'empêcher de penser que ce n'est pas réellement ce qu'ils voulaient réaliser.

Je me souviens de cet homme avec une très bonne situation (il roulait en Porsche), anéanti parce que sa femme l'avait quitté.

Vous pouvez naturellement vous donner comme but d'être fortuné, mais gardez bien à l'esprit que c'est un moyen qui doit être à votre service et non le contraire, et que, quel que soit votre niveau de vie, devant la mort, vous vous inclinerez comme le pauvre.

L'acceptation de la mort donne une énergie extraordinaire. Je me souviens de cette personne en apparence fragile, timide et réservée qui a failli perdre la vie. Après cette expérience, c'était une autre personne, pleine d'entrain, ouverte, décidée.

Les bouddhistes en font un point central dans leur démarche, parce qu'ils savent que la mort sera le moment le plus important où ils se rendront compte de ce qu'ils ont réellement réalisé dans cette vie. C'est le test ultime qui vous confronte à vous-même.

On dit en effet qu'au moment de mourir, il y a comme une revue de la vie où vous voyez comment vous avez vécu, mais aussi comment vous auriez pu vivre, mais à ce moment-là, il est un peu tard pour y penser.

Peut-être est-ce cela le fameux « jugement dernier » ?

Mais qui juge notre vie ?

Nous-mêmes, et il n'y a de pire juge pour nous-mêmes que nous-mêmes.

Cela peut vous paraître brutal de vous parler ainsi de la mort, mais contrairement à ce que la plupart des gens croient, apprendre à l'accepter n'a rien de morbide, au contraire, cela nous impose de donner plus de sens et de profondeur à ce que nous vivons et de voir ce qui est essentiel dans notre vie.

En tout cas si vous ne voulez pas la gâcher, faites le tri et mettez de côté tout ce qui n'est pas essentiel et qui vous détourne de votre vrai bien, à savoir votre accomplissement et votre bonheur, parce que ce sont eux qui influenceront tout le reste : vos relations, votre travail, vos objectifs et naturellement vos comportements et vos choix.

Une de mes maximes préférées est :

*« Ne vous prenez pas trop aux sérieux,
de toute façon vous ne vous en sortirez pas vivant ».*

Faites le passer en premier

Savez-vous ce qu'est une priorité ?

Vous le savez sans aucun doute. Mais accordez-moi tout de même de vous montrer les choses sous un certain angle.

Une priorité, c'est ce que vous faites en premier en fonction de l'importance que vous lui accordez et je suppose que vous êtes d'accord avec ça.

Et qu'est ce qui a le plus d'importance pour vous dans votre vie ?

Vos tâches quotidiennes ? Votre travail ? Votre famille ? Votre santé ? Votre équilibre ? Votre bien-être ? Votre sérénité ?

Votre bonheur ?

Qu'est ce qui est le plus important pour vous ?

**PARCE QUE CE QUI N'EST PAS UNE PRIORITÉ PASSERA
OBLIGATOIREMENT TOUJOURS APRÈS.**

La majorité des gens sont pleins de priorités, mais des priorités qui malheureusement les détournent de leur bien le plus essentiel : leur bonheur.

Ça peut vous paraître étrange parce que tout le monde veut être heureux, seulement personne n'en fait réellement une priorité.

Savez-vous pourquoi ?

Parce qu'ils considèrent cela comme quelque chose d'égoïste ...

**ET POURTANT, SI VOUS N'ÊTES PAS HEUREUX ET BIEN DANS VOTRE PEAU,
QUI VA APPORTER BONHEUR ET SÉRÉNITÉ A VOS ENFANTS ET A VOS
PROCHES ?**

Si vous ne connaissez pas la sérénité, comment allez-vous mener vos affaires ?

Si vous êtes sans arrêt stressé, comment votre santé peut-elle être florissante ?

Ai-je besoin de continuer ?

En résumé :

Quoi que vous vouliez entreprendre dans votre vie, examinez d'abord l'importance que vous lui accordez réellement, soyez totalement honnête avec vous-même, c'est fondamental si vous désirez mener une existence qui vous apporte satisfaction.

Avant d'entreprendre quoi que ce soit, soyez sûr que c'est ce que vous voulez, et faites ce que vous avez à faire pour y parvenir.

Pour percevoir ce qui est essentiel pour vous, ne vous donnez aucun alibi, aucune excuse pour ne pas faire ce que vous avez à faire, soyez ferme, car il s'agit de votre vie.

Dans les cours j'utilise souvent cette boutade : « **Trouvez-vous des raisons de pratiquer plutôt que des excuses de ne pas le faire. Les excuses sont toujours faciles à trouver, mais elles vous empêchent de réaliser votre bonheur** »

ceci est valable pour tout ce que vous entreprenez dans la vie.

**ET SURTOUT RAPPELEZ-VOUS QU'UN JOUR CETTE VIE
S'ARRÊTERA,
QU'EN AUREZ-VOUS FAIT ?**

Pourquoi vous n'avez pas de raisons de douter de votre capacité de transformation

« Pourquoi s'inquiéter, se tracasser, se désespérer ; tout cela n'existe que dans l'esprit. Oriente tes pensées vers un événement heureux, ou vers les beautés de la nature et de l'art et les belles expériences que tu as vécues. La mélancolie s'évanouira, la clarté du soleil remplacera le souci et le découragement et la joie prendront la place de la tristesse. »

1. Comment utiliser pleinement vos ressources

Des découvertes récentes sur le cerveau humain ont mis en évidence son extrême malléabilité. Contrairement à ce que l'on a pu croire jusque-là, les schémas encodés au niveau de notre cerveau ne sont pas programmés une bonne fois pour toutes.

Par des techniques appropriées, dont la visualisation mais ce n'est pas la seule, il est possible de « reconfigurer » nos schémas mentaux. C'est ce que l'on appelle la plasticité du cerveau.

Voici un cours extrait du cycle 3 de la démarche « Ressources & Actualisation », lisez-le attentivement, c'est très édifiant :

« La physique quantique considère la réalité comme un lieu où tout est source de pure potentialité, un lieu magique et mystérieux qui génère la matière première de notre corps, de notre esprit et de l'univers physique. Ce monde de possibilités serait une sorte de matrice, monde invisible où le visible est conçu et assemblé.

La physique quantique ne conçoit pas d'objets fixes, mais seulement des possibilités. Tous les phénomènes sont reliés entre eux, autrement dit rien n'est isolé, la séparation entre les objets de nos perceptions est une illusion, une appréciation erronée du monde apparent.

Dans le monde quantique, on peut se déplacer d'un point à un autre de l'espace ou du temps sans passer par les positions ou les moments intermédiaires. Pour le dire autrement, l'espace et le temps sont perçus comme des dimensions de notre univers.

Tout événement est à la fois particule (matière) et onde (énergie) et sa manifestation dépend de notre intention : selon notre appréciation, le phénomène sera corpusculaire ou ondulatoire. Un événement ne peut se produire que grâce à la présence d'un observateur.

Tant qu'elle n'est pas observée, une particule subatomique n'a qu'une existence virtuelle et tous les événements sont virtuels jusqu'au moment où ils sont observés. »

Et ce qui est vrai pour l'univers, puisque vous avez ultimement la même nature, est vrai pour vous et pour les ressources inhérentes à votre nature.

À vous seul, vous êtes un champ de possibilités immenses et il n'appartient qu'à vous d'explorer ce vaste univers et d'apprendre habilement à y édifier votre bonheur et construire votre vie conformément à vos aspirations.

IL N'Y A RIEN D'AVEUGLE DANS LA FOI PARCE QU'ELLE REPOSE SUR UNE LOGIQUE IMPARABLE : LA LOI DE CAUSE À EFFET !

Si vous méditez bien ce point, vous allez vous rendre compte que tout est possible si vous savez vous y prendre, si vous avez la bonne façon de penser et d'agir, la bonne manière d'utiliser vos ressources et capacités, ces capacités mêmes que vous a données la nature.

Mais en réalité, la nature ne vous a rien donné parce que toutes ces potentialités lui sont simplement et intrinsèquement liées et vous êtes cette nature.

Alors, nous pouvons dire que le bonheur, la réussite, le succès sont un art que vous pouvez apprendre à cultiver en utilisant sciemment et habilement vos ressources. Sur ce plan-là, tout le monde possède le même pouvoir de transformation.

J'ai personnellement côtoyé des personnes qui se trouvaient dans des situations vraiment précaires avec dès le départ un handicap énorme par rapport à la plupart

des gens, mais ces personnes ont pu malgré tout mener une existence réellement épanouissante et heureuse.

Je ne parle pas forcément de réussite sociale ou professionnelle, bien que ce soit le cas ici, mais de se sentir pleinement satisfait.

Si maintenant vous êtes capable de dire que vous pouvez partir sans regret parce que vous avez accompli ici-bas ce que vous aviez à accomplir, alors on peut dire que vous avez réussi votre vie parce que vous êtes en paix, parce que finalement vous avez remporté la plus grande des victoires, la victoire sur vous-même.

Celui qui a triomphé de lui-même est un véritable héros parce qu'alors rien dans le monde ne peut nuire à son bonheur et sa paix.

Mais revenons à nos moutons.

Comprenez bien, j'insiste volontairement :

RIEN N'EST FIGE DANS L'UNIVERS.

Et quelle que soit votre situation actuelle, elle peut être améliorée ou complètement transformée. Mais ce n'est pas à l'extérieur qu'il faut changer, mais en vous-même, dans votre manière d'apprécier les situations, dans votre façon de penser et par conséquent d'agir.

Et ça, c'est à la portée de tout le monde.

Chaque jour vous pouvez faire un pas, même infime, en direction de votre bonheur. En réalité vous découvrirez que votre bonheur n'est pas là ailleurs ou dans le futur, ni même dans le passé, mais là maintenant.

Beaucoup ont usé de ces concepts sans toujours trop savoir de quoi ils parlaient, pourtant ce dont je vous parle est très concret, ce n'est pas de la théorie. Votre bonheur est ici en cet instant même, dans votre manière d'être.

Seulement, en état ordinaire, vous ne voyez le monde qu'à travers le prisme déformant de votre mental. Vous êtes plein de savoir sur vous, sur les autres et le monde, même si vous n'avez pas forcément fait d'études.

Ce que j'essaie de vous dire, c'est qu'en réalité, il n'y a aucun obstacle, ni à votre bonheur, ni à la réalisation de vos aspirations, parce qu'en réalité vous êtes seulement prisonnier de vues fausses.

Tant que vous vous accrocherez à vos idées quelles qu'elles soient, positives ou négatives, vous resterez enfermé dans un monde à part, clos, avec ses limites et vous ne pourrez goûter à ce vaste espace libre qu'est votre vraie nature et la nature de toutes choses et vous ne pourrez bien évidemment en tirer de réels bénéfices.

2. Comment acquérir une profonde confiance en soi

Prenons un exemple, c'est toujours plus facile pour comprendre.

Pardonnez-moi, mais je vais peut-être me montrer un peu brutal, mais c'est nécessaire pour que vous compreniez.

Naturellement ce dont je vais vous parler ne vous concerne peut-être pas directement, mais néanmoins cela vous aidera à comprendre ce que j'essaie de vous dire.

« Vous manquez de confiance » : le terme est intéressant parce que nous parlons de manque, mais de quoi manquez-vous au juste, vous êtes-vous déjà posé la question dans ce sens ?

J'y ai consacré tout un cours dans le cycle 2 de la méthode où je reviens en détail sur ce point. J'y montre comment vous pouvez très facilement vous défaire de ce manque par une habile « gymnastique mentale ».

Je vous en livre ici l'essentiel.

Revenons à ce manque : au lieu de croire que vous n'avez pas confiance en vous, posez-vous justement la question de savoir ce qui vous manque exactement pour avoir davantage confiance en vous-même ?

Essayez de ne pas lire ce qui vient tout de suite et accordez-vous un temps de réflexion pour examiner ce qu'il vous faudrait pour avoir davantage confiance en vous-même.

...

OK, vous y êtes ?

Quelles sont vos idées d'abord sur le sujet ? Et si vous les mettiez par écrit ?

....

Que vous manque-t-il alors ?

Votre manque est un manque de « conscience de vous-même », autrement dit de vos ressources. Cela vous paraît peut-être évident, mais si ça l'était, vous ne devriez pas connaître ce manque.

Bon, poussons la « machine » un peu plus loin.

Lisez cette phrase et méditez là, c'est un précepte Zen :

« Celui qui sait qu'il peut réussir n'est pas à l'abri de l'échec pour autant, mais tant qu'il ne sait pas qu'il peut réussir il échouera. »

Avez-vous compris ?

La seule chose qui vous manque, c'est que vous ne savez pas que vous pouvez réussir.

RIEN D'AUTRE !

Vous êtes capable autant que n'importe qui de réunir les causes et les conditions de ce que vous voulez accomplir, ce n'est qu'une question de savoir, de savoir-faire et d'habileté. Et ça, vous pouvez l'acquérir.

TOUT LE « RESTE » N'EST QUE DES CONCEPTS AUXQUELS VOUS ADHÉREZ SANS TOUJOURS VOUS EN RENDRE COMPTE.

Vous pensez que « vous n'êtes pas capable » ? C'est un concept et non une réalité, seulement vous lui donnez tellement de crédit que cela devient une réalité pour vous.

À moins qu'il ne se cache derrière de la paresse.

Qu'est-ce qui vous fait peur ?

D'échouer ?

La belle affaire !

Le zen dit aussi à ce propos :

« L'échec n'existe qu'au regard de nos attentes. »

Autrement dit, un échec n'est rien d'autre qu'une situation qui ne se passe pas conformément à nos attentes, alors dans ce cas, cette situation vous donne l'opportunité d'apprendre, soit pour faire autrement, mieux si vous préférez, ou en prenant une autre direction.

EN RÉALITÉ IL N'Y A PAS D'ÉCHEC SEULEMENT UNE OPPORTUNITÉ D'APPRENDRE !

Maintenant, après ce développement, accordez-moi de vous poser la question :

« Pourquoi ne devriez-vous pas vous faire confiance ? Qu'est-ce qui finalement vous empêche d'avoir vraiment confiance en vous ? »

VOUS N'AVEZ PAS DE RAISONS DE MANQUER DE CONFIANCE EN VOUS !

Tout simplement parce qu'il n'y a aucun manque, juste une appréciation erronée de vous-même. Vous ne vous « voyez » pas tel que vous êtes, vous vous « pensez » et ce n'est pas la même chose. Vous ne voyez pas cet immense champ de possibilités que vous êtes, vous vous contentez d'adhérer à toutes sortes de croyances à votre propos.

Oui, oui, je sais, il y en a quelques-uns qui vont réagir à ce que je suis en train de « dire », et cette réaction montre bien que j'ai soulevé là une question fondamentale.

**Seules vos pensées vous limitent et créent toutes ces souffrances
inutiles.**

Oui vous avez raison, il y a du boulot. Alors si vous vous y mettiez enfin, plutôt que d'espérer voir votre vie changer toute seule.

En résumé :

**La réalité à laquelle vous êtes intégré est un flux en constante
transformation, rien n'est figé et puisque tout ce qui existe résulte d'un
ensemble
de causes et de conditions :**

TOUT PHENOMENE QUEL QU'IL SOIT EST TRANSFORMABLE.

Par une attitude consciente et habile, chacun peut améliorer sa situation.

LES PENSÉE AUXQUELLES VOUS ADHÉREZ SANS TOUJOURS VOUS EN
RENDRE COMPTE CONDITIONNENT L'APPRÉCIATION QUE VOUS AVEZ DU
MONDE ET DONC DE VOUS-MÊME.

**Vos pensées, si vous savez les utiliser habilement, peuvent devenir
de puissants alliés dans votre réalisation et, dans le cas contraire, être
votre prison.**

SI VOUS VOULEZ VOUS ÉPANOUIR PLEINEMENT, VOUS DEVEZ
APPRENDRE À VOIR ET À PENSER DIFFÉREMMENT ET A NE PLUS VOUS
LAISSER LIMITER PAR DES CONCEPTS.

Comment maîtriser pensées et émotions

*« Quand tout semble s'allier contre toi et que
tu sens que tu ne peux plus tenir,
n'abandonne pas, car c'est le lieu et le
moment où le vent va tourner ».*

1. Les bases indispensables de la maîtrise de soi

**Ce que vous devez absolument savoir pour acquérir une
saine et authentique maîtrise de soi**

Einstein disait :

*« La théorie c'est quand on sait tout sur tout, mais que rien ne marche,
et la pratique c'est quand ça marche. »*

En réalité vous avez autant besoin de la connaissance que de la pratique.

La pratique sans la connaissance équivaut à vouloir faire fonctionner un appareil complexe sans le mode d'emploi et la connaissance sans la pratique c'est comme apprendre à nager dans les livres sans jamais être descendu dans l'eau.

Dans la tradition humaine, on dit que :

**« LA CONNAISSANCE ET LA PRATIQUE SONT COMME
LES DEUX AILES D'UN OISEAU. »**

La théorie seule ne vous sera d'aucune utilité. Vous serez une tête bien pleine, remplie d'idées. Mais aussi séduisantes que soient vos idées sur la vie, vous ne ferez que ressembler à cette personne qui a tout appris sur l'art de la natation, mais qui n'a jamais fait l'expérience de l'eau.

Comme j'en ai parlé dans le chapitre précédent, les concepts ne sont pas la réalité en soi, ce ne sont que des outils, rien d'autre, et si vous n'y prenez pas garde,

ils vous enferment dans une vision restreinte qui vous empêche de bénéficier de toutes vos ressources et possibilités.

Commencez à voir le monde, vous-même, comme un vaste phénomène en interaction dynamique avec l'univers dans lequel il est baigné. Dès lors, vous ne verrez plus vos propres expériences de la même manière et au lieu de les subir, elles participeront directement à votre accomplissement. Je reviendrai sur ce point plus loin.

Bouddha disait : « Gardez-vous de comprendre l'existence d'un point de vue théorique ». Car la réalité est bien trop vaste et complexe pour être appréhendée par votre esprit ordinaire.

Les grands maîtres de méditation opposent la connaissance intellectuelle au « voir ». Ce qui importe c'est que vous ayez une perception claire de la réalité en soi et non de vagues théories sur le sujet.

Croyez tout ce que vous voulez, cela ne changera rien à la nature des phénomènes.

Par contre dès lors que, non seulement vous comprenez ce qu'est la réalité (un flux permanent en interaction dynamique où tout change sans cesse) et surtout que vous REALISEZ cette nature, tout devient différent pour vous, car alors beaucoup de choses deviennent possibles.

Comme je l'ai dit plus haut, le monde s'offre à vous comme un immense champ de possibilités, où, même vos expériences, en apparence négatives, vous donnent l'opportunité de vous accomplir et de devenir une personne plus heureuse.

2. Comment accéder à la connaissance de soi

1. La compréhension juste

La majorité des gens font de la compréhension un but alors qu'elle est une conséquence.

En effet, la compréhension est une conséquence de l'écoute et de l'observation.

Vous ne pouvez pas comprendre si vous n'écoutez pas ce que tente de vous dire, ou même plus précisément, ce que tente de vous montrer la personne grâce aux concepts qu'elle utilise.

C'est ainsi que se créent tant de malentendus et d'incompréhensions. Combien de fois avez-vous pu voir deux personnes parler exactement de la même chose et être incapables de s'entendre ?

« Les mots sont comme un doigt pointé vers la lune, ce n'est pas le doigt qu'il faut regarder, mais la lune » dit ce précepte zen.

La plupart des gens ne savent pas écouter, ils se contentent de réagir à ce qu'ils entendent sans jamais essayer de « voir » ce que dit la personne.

Il m'est arrivé de transmettre des enseignements avec une clarté évidente où les uns saisissaient parfaitement le sens de ce que j'exprimais et d'autres, à ces mêmes propos, réagissaient violemment parce qu'en réalité ils n'ont pas entendu ce que je disais. Ils se sont simplement laissés emporter par ce que cela réveillait en eux.

Nous sommes piégés par les mots.

Si vous savez écouter, même une personne agressive, vous vous donnez l'opportunité de comprendre et d'apprendre. Mais si vous réagissez, vous continuez à être esclave de la situation que finalement vous ne percevez pas.

L'agressivité par exemple n'est rien d'autre qu'une frustration, un besoin non satisfait qui cherche à s'exprimer.

De la même façon, si vous n'observez pas, vous ne pouvez réellement apprendre et comprendre la vraie nature des phénomènes auxquels vous êtes confrontés.

Et lorsque je parle d'observation, je ne parle pas seulement d'observer les phénomènes extérieurs, mais vos propres processus.

C'EST EN OBSERVANT QUE VOUS APPRENEZ ET QUE VOUS CONNAISSEZ.

2. Comment se libérer de la peur

C'est bien connu (passez-moi le jeu de mots involontaire), nous avons peur de l'inconnu, et la meilleure façon de se libérer de la peur, c'est de la connaître.

La connaissance - encore une fois je ne parle pas de la connaissance intellectuelle - est comme une lumière qui chasse les ténèbres en mettant à jour la réalité des phénomènes.

C'est parce que vous vous êtes familiarisé avec une situation que vous n'en avez plus peur, que toute crainte a disparu : cela s'applique à tout.

Vous ne pouvez en effet pas vous libérer de ce que vous ne connaissez pas. C'est en vous familiarisant avec ce que vous êtes, grâce notamment à l'observation, que vous pourrez vous libérer de vos appréhensions.

Reprenons l'exemple de tout à l'heure : le manque de confiance, c'est bien un manque de connaissance de soi et de ses possibilités qui crée le manque de confiance en soi !

Et c'est bien un manque de conscience claire de soi et de toutes ses manifestations mentales qui crée la souffrance !

Savez-vous par exemple ce qu'est une émotion, avez-vous regardé suffisamment en vous-même pour en percevoir la réalité intrinsèque ?

Tout comme vous percevez la réalité extérieure au niveau des apparences, vous percevez le plus souvent toutes ces manifestations en superficie sans en connaître la vraie nature et c'est ce qui crée toutes ces réactions, ces refoulements, ces souffrances inutiles.

Nous allons examiner cela un peu plus loin, mais abordons d'abord le phénomène des pensées qui, à la base, génèrent l'émotion.

3. Comment devenir maître de ses pensées

Ce que vous devriez savoir sur la vraie nature de vos pensées pour pouvoir les maîtriser (voir également plus loin)

Savez-vous réellement ce qu'est une pensée, en connaissez-vous la véritable nature ?

Si vous preniez le temps d'observer ce phénomène (c'est la fonction même de la méditation), vous vous rendriez compte d'une chose fondamentale :

VOS PENSÉES SONT INSUBSTANTIELLES

Elles sont sans substance. Qu'est-ce que cela veut dire ?

Qu'elles n'ont pas la réalité que vous leur accordez d'habitude. Tout comme les autres manifestations dans l'univers, elles ne sont là que parce que certaines causes et conditions les ont favorisées, mais elles n'ont pas de réalité en soi.

Ce que je veux dire c'est que VOS PENSÉES N'ONT PAS DE BASE SOLIDE, IMMuable COMME N'IMPORTE QUEL AUTRE PHENOMENE DANS L'UNIVERS.

Elles changent sans cesse à la faveur de leurs causes et conditions respectives, tout comme les nuages dans le ciel. Elles sont impermanentes, sans cesse changeantes.

Autrement dit, pour citer un moine thaïlandais : « Vous vous attachez à ce vortex de pensées fluides, le prenant pour votre réalité, pour votre moi ».

Réalisez-vous ce que cela veut dire ?

QUE VOS PENSÉE N'ONT QUE LE POUVOIR QUE VOUS
LEUR DONNEZ, RIEN DE PLUS.

Et si vous réalisez encore mieux ce que cela veut dire, c'est que, d'une part vous êtes libre et que d'autre part, au lieu d'être dominé par vos pensées, vous pouvez les utiliser sciemment pour orienter votre existence en fonction de vos aspirations.

C'est là qu'intervient la pratique car elle vous donnera l'habileté dont vous aurez besoin pour infléchir votre esprit dans ce sens.

4. Comment devenir maître de ses émotions

Le grand secret sur la nature réelle de vos émotions

Vous l'avez compris, tous les phénomènes ont la même nature. Ils résultent de causes et conditions provenant d'autres phénomènes.

La réalité est un flux en constant changement et en interaction dynamique permanente avec le reste de l'univers.

Vos émotions ont la même nature.

Laissez-moi vous raconter une histoire qui m'est arrivée alors que j'avais à peine dix-huit ans.

Pour canaliser mon énergie, j'ai pratiqué les arts martiaux pendant plusieurs années. Après avoir fait du karaté et du taekwondo, j'ai eu la chance de rencontrer un homme très surprenant qui pratiquait un « dérivé » du kung-fu.

C'était en plus un maître zen, ce que je ne savais pas au début.

Nous étions un tout petit groupe à pratiquer avec lui parce qu'il n'avait pas vocation à transmettre, mais il avait accepté de prendre quelques personnes sous son aile.

Un jour, avec son accent coréen très prononcé, il nous dit : « Pour devenir un bon pratiquant, il est indispensable de maîtriser sa peur ».

Les « jeunes coqs » que nous étions ne prêtaient pas tellement attention à ce genre de propos, considérant que nous n'avions peur de rien. Nous prenions même cela à la rigolade.

À cela il a ajouté : « Et pour maîtriser ses peurs, il faut d'abord en être conscient ».

Là nous étions un peu plus intrigués et nous nous demandions ce que cela voulait dire. Nous n'allions pas tarder à le savoir.

C'est une expérience dont je me souviendrai toute ma vie. Une expérience qui m'a donné de sérieuses bases dans la maîtrise et la connaissance de l'esprit.

Nous nous entraînions dans une salle située au rez-de-chaussée d'un immeuble de dix-huit étages.

Notre professeur nous demanda de le suivre. Nous sommes allés tout en haut sur la terrasse de l'immeuble par les escaliers, histoire de s'échauffer un peu.

Arrivé au sommet de ce « petit » gratte-ciel, il demanda à chacun, l'un après l'autre, de monter sur la margelle et de faire quelques pas dessus.

Inutile de dire que personne ne voulait y aller, la seule idée de marcher sur ce rebord de quelques centimètres de large surplombant dix-huit étages avait

sérieusement calmé nos ardeurs malgré toutes les précautions qu'avait prises le vieux maître.

C'est à ce moment-là que mes très bons amis m'ont poussé devant et j'ai dû m'y coller en premier. Inutile de vous dire que je n'étais pas très vaillant, d'autant plus que je souffrais de la peur du vide, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui.

Mon bien-aimé professeur me tendit la main et m'invita à poser mes pieds sur cette bande de béton d'environ 30 cm. Ça paraît large trente centimètres, mais lorsque l'on est à plus de trente mètres de haut, la perception s'en trouve considérablement réduite.

J'étais là debout sur cette margelle après moult hésitations, pétrifiée, incapable de faire le moindre pas.

Et c'est à ce moment que « mon entraîneur » me posa une bien curieuse question. Plutôt que de m'encourager à faire mes premiers pas, il me demanda ce que j'éprouvais.

« Comment cela ? lui répondis-je, tremblant de peur.

- Que perçois-tu dans ton corps par exemple ? Décris- moi ce qui se passe en toi, surenchérit-il.

- Eh bien je me sens très tendu, j'ai les mains moites, le cœur qui bat ...

Je me lançai ainsi dans tout un descriptif des sensations que je pouvais éprouver alors.

- Et que perçois-tu au niveau de ton esprit ? ajouta-t-il.

- Eh bien je me dis que je dois être cinglé de faire ce que je fais et vous, encore plus de me le faire faire ...

Puis je me lançai dans un développement de tout ce qui se passait au niveau de mon esprit...

Soudain il m'interrompit et me dit quelque chose qui a provoqué une brutale prise de conscience. Cela a transformé complètement ma vision de la réalité et là, croyez-moi, ce n'était pas de la théorie :

- Finalement, ta peur n'est rien d'autre que des images mentales et des sensations physiques. Alors, tu te laisses abuser par ça ? »

C'est comme si soudain je prenais conscience que le monstre hideux qui me paralysait depuis toujours n'avait pas plus de réalité qu'un hologramme projeté devant moi.

Les manifestations de la peur n'avaient pas disparu, mais elles ne m'empêchaient plus d'agir et je pus alors faire quelques pas sur le rebord de cet immeuble. Je m'étais ouvert et n'avais plus peur de la peur elle-même, elle avait perdu toute emprise.

Vous ne pouvez pas empêcher les émotions de s'élever ; c'est d'ailleurs ce besoin de contrôle qui crée les perturbations, et non l'émotion elle-même, le fait même de ne pas vouloir l'accepter et la ressentir.

L'émotion est un mouvement qui se crée naturellement au sein de votre esprit à la faveur de causes et conditions, mais, tout comme les pensées, elles n'ont pas de bases solides immuables, elles s'élèvent et passent comme les nuages dans le ciel.

Alors, si vous êtes aux prises avec une émotion, même violente, n'essayez pas de la refouler, mais prenez conscience que **ce n'est rien d'autre que des sensations physiques et des images mentales auxquelles vous n'êtes pas obligé de vous identifier.**

Naturellement le fait que je vous le dise ne vous sert pas à grande chose, ce qui vous libérera réellement de l'emprise de vos émotions, c'est que vous le REALISIEZ par vous-même grâce à la pratique.

5. Comment se créent les pensées

Si vous voulez acquérir une authentique et saine maîtrise de vous-même, il est indispensable non seulement de reconnaître la nature de vos pensées, mais de comprendre aussi comment elles se créent.

Comment percevons-nous le monde ?

D'abord par l'intermédiaire de nos sens. Nos sens transmettent en permanence des informations à notre cerveau qui vont servir en quelque sorte de « matières premières » à l'élaboration de nos perceptions mentales. Naturellement je simplifie volontairement ici, car ce processus est bien plus élaboré et complexe.

Les informations ainsi fournies par nos sens sont enregistrées par le cerveau qui classe, répertorie, analyse et interprète toutes ces données en vue de se construire une « représentation mentale » de la réalité.

Notre esprit conceptualise en effet la réalité pour pouvoir évoluer dans le temps et l'espace. Ces concepts, ces idées, croyances, etc. se créent et se structurent avec l'expérience et l'éducation (l'éducation étant l'expérience transmise de génération en génération).

C'est pourquoi chacun possède une appréciation différente d'un même phénomène, car bien évidemment, même s'il y a des similitudes, une personne n'a pas les mêmes structures de pensée et, en conséquence, la même représentation de la réalité qu'une autre.

Les pensées ont donc pour bases nos perceptions, perceptions qui seront interprétées par les sensations qu'elles procurent comme « agréables » ou « désagréables ».

Naturellement ce qui est désagréable n'est pas forcément négatif. Un remède peut s'avérer très désagréable au goût, mais être très bénéfique au bien-être du corps et à sa bonne santé. De la même façon, ce qui est agréable peut être négatif. Certaines drogues peuvent procurer des sensations très agréables, mais s'avérer être un piège mortel.

C'est ainsi que nos perceptions génèrent un sentiment « d'attraction-répulsion » qui nous poussera à nous attacher à ce qui est considéré comme « agréable » et à rejeter ce qui procure une sensation « désagréable ».

C'est sur ces bases que nous avons créé le concept de bien et de mal, qui est une appréciation très relative de la réalité et qui génère culpabilité, agressivité et angoisse. Je développerai ce point plus loin.

Pour résumer : nous ne percevons pas le monde tel qu'il est, mais tel que nos sens et notre mental nous le suggèrent, c'est-à-dire au niveau des apparences. En d'autres termes, il s'agit d'une tromperie.

Maintenant, examinons concrètement comment chacun d'entre nous fonctionne face aux circonstances de la vie. Je vais reprendre ici l'exemple donné dans la deuxième leçon du cycle 1 de la méthode Ressources et Actualisation.

Madame Paul se trouve assise dans le fauteuil de son salon et perçoit soudain un changement de température. Le premier concept (que nous pourrions appeler pensée primaire) est issu du constat de ce changement de température, qui est un fait.

« Tiens, un changement de température » = constat

« Il fait plus frais » = toujours un constat

La personne pourrait s'en tenir là et agir le cas échéant.

Mais dans la plupart des cas, nous élaborons très souvent inutilement des concepts à propos de ces faits. Nous allons les appeler « pensées secondaires ».

« C'est sans doute la fenêtre qui est ouverte » = ce n'est plus un fait, mais une supposition puisqu'elle n'est pas allée vérifier.

« Je suis sûr que c'est encore Pierre qui a oublié de la fermer avant de partir » = là nous sommes complètement dans l'abstraction.

« Il faut vraiment que je lui en cause deux maux... et bla et bla ... » = la personne quitte complètement la réalité pour nourrir bien inutilement des sentiments négatifs.

Elle aurait pu s'en tenir aux faits et en parler à son fils afin de vérifier ses croyances et voir s'il y a lieu de trouver une entente.

Reportez cet état de fait à votre vie et vous allez comprendre comment vous créez bien inutilement toutes sortes de situations, simplement **parce que vous vous contentez de supposer ou d'imaginer au lieu de vérifier.**

6. Comment vaincre n'importe quelle difficulté

Développons un peu plus ces notions pour vous montrer concrètement comment vous libérer d'un grand nombre d'états mentaux indésirables.

Un jour une personne est venue me consulter parce qu'elle souffrait de ce qu'elle appelait de la « timidité ». Certes, elle ne semblait pas très à l'aise, mais je lui ai tout de même demandé de me dire ce qui lui laissait croire qu'elle était timide.

Ensemble nous avons essayé d'identifier plus clairement la difficulté.

Je l'ai alors invitée à sortir de ses limites mentales en cessant dans un premier de se considérer comme quelqu'un de « timide », ce qui n'est finalement qu'un concept et non une réalité.

Dès cet instant, elle a commencé à se rendre compte qu'elle n'était peut-être pas aussi « timide » qu'elle le croyait, en tout cas pas tout le temps, mais seulement dans certaines circonstances bien précises.

Je lui fis remarquer que finalement il ne s'agissait que de sensations physiques et d'images mentales. Ça vous rappelle sûrement quelque chose.

En poussant plus loin sa réflexion, elle réalisa qu'avec le temps, elle s'était simplement construit une image d'elle-même à laquelle elle avait fini par s'identifier, mais que cette image ne reflétait en rien ce qu'elle était réellement, c'est-à-dire un être en mouvement qui possédait la faculté de transformer sa perception du monde et donc d'elle-même, et ainsi de se libérer de cette perception limitée.

Après cet échange, elle s'est inscrite au cours et a pu mettre tout cela en application et voir sa vie se transformer de manière durable.

7. La meilleure façon de se défaire d'un problème

SI VOUS AVEZ UN PROBLÈME, DISSÉQUEZ-LE.

Ne vous laissez pas abuser par les apparences. Un concept est un moyen commode pour désigner une réalité qui change sans cesse, il ne doit donc pas vous enfermer dans une image de vous-même. Essayez de supprimer le verbe « être » de votre vocabulaire parce que « vous n'êtes pas » timide ... ou je ne sais quoi d'autre.

TOUS les mots désignent un phénomène qui résulte de nombreuses causes et conditions en mouvement et non un objet ou un état défini ou immuable.

Je reçois quantité de gens qui s'identifient à de nombreux états, à des idées ou images parce qu'ils les prennent pour la réalité alors que ce ne sont que des représentations mentales.

Il est certes possible que votre manière de penser ou d'agir ne soit pas appropriée, mais cela peut être changé.

Nous allons voir dans le chapitre suivant comment utiliser le mental et ses différents processus.

En résumé :

UNE PENSÉE N'A PAS DE SUBSTANCE RÉELLE. Comme tous les phénomènes, elle résulte d'un ensemble de causes et de conditions. Elle est comme un nuage qui passe dans le ciel.

Si vous ne la saisissez pas, elle ne fait que passer dans le champ de la conscience.

LES PENSÉE N'ONT QUE LE POUVOIR QUE VOUS LEUR DONNEZ.

LES ÉMOTIONS QUANT À ELLES NE SONT QUE DES IMAGES MENTALES ET DES SENSATIONS PHYSIQUES, ELLES N'ONT PAS PLUS DE RÉALITÉ.

L'émotion est un mouvement qui se crée au sein de votre esprit. En apprenant à le gérer, vous pouvez même l'utiliser pour votre réalisation.

Par l'examen de vos états mentaux et de vos images mentales, vous pouvez vous libérer de vos difficultés en réalisant que vous « n'êtes » pas ce que vous imaginez ou croyez.

Comment utiliser à 100% votre potentiel inné

« La nature ne feint jamais, tous ses ouvrages sont réels et chacun devrait suivre ses lois pour accomplir le but ultime de la vie. »

Les notions qui ont été développées plus haut vous paraissent peut-être pour le moment un peu abstraites, mais si vous prenez le temps de méditer ces différents points, vous verrez qu'ils revêtent une réalité bien concrète.

Prenez le temps de vous y arrêter et de les assimiler, et votre appréciation du monde commencera alors à changer en profondeur. Vous acquerrez ainsi une paix profonde devant les circonstances de la vie qui s'ouvriront à vous comme autant de possibilités de réalisation.

Ne négligez surtout pas cet aspect, il est fondamental pour acquérir une authentique et saine maîtrise de soi. Je vous recommande d'acquérir les moyens et techniques proposés dans la méthode « Ressources & Actualisation ». Cette démarche est très élaborée et en même temps simple d'utilisation.

Avec la pratique, vous verrez que même vos infortunes, vos échecs et vos souffrances participeront à votre accomplissement personnel et donc à votre bonheur et votre bien-être. C'est ce que Julius Evola appelait : « transformer le venin en remède ».

La réalisation de soi n'a rien à voir avec ce « romantisme spirituel » dans lequel se plaisent de nombreuses personnes. Elle demande réalisme et rigueur.

Elle est exempte de toute croyance. Bouddha lui-même ne cessait de dire : « Ne croyez jamais ce que je vous dis, vous devez vérifier toujours par vous-même à la lumière de votre expérience ».

Le célèbre philosophe Jung disait lui-même qu'une « *vérité intellectuelle est une piètre vérité* ».

1. Le pouvoir de l'esprit

Il n'est pas difficile pour chacun de se rendre compte du pouvoir de notre esprit, car finalement toute notre vie et tout ce que nous réalisons, en bien ou en mal, sont le fruit de nos propres constructions mentales.

Quimby, un auteur américain, affirmait que « notre vie n'est rien d'autre que le reflet de nos propres pensées ».

Le problème est que la plupart de nos pensées échappent complètement à notre conscience et ce sont elles principalement qui guident notre vie.

Jung disait que :

« Une pensée ignorée par la conscience se transforme en destin ».

Comme je l'ai dit plus haut, « vos pensées n'ont que le pouvoir que vous leur accordez ». Seulement si vous n'êtes pas conscient des pensées qui vous habitent, il n'y a aucune chance que vous puissiez en désamorcer le pouvoir. D'où l'intérêt de développer une attention soutenue à l'égard de vos propres processus mentaux sans intervention de votre « esprit jugeur ».

Le jugement n'est qu'une appréciation personnelle ordinaire de la réalité influencée par la notion de bien et de mal, notion totalement relative et subjective qui nous empêche de percevoir les choses telles qu'elles sont vraiment.

Se juger ou juger autrui limite. Qui plus est, si par exemple vous commettez une erreur, au lieu d'en tirer bénéfique et de vous corriger, vous allez inutilement vous culpabiliser. C'est ainsi que la plupart des gens se rendent coupables ou cherchent un responsable à leurs difficultés au lieu d'examiner les causes réelles de leur souffrance et de voir comment s'en libérer.

L'accomplissement de soi demande une scrupuleuse honnêteté envers soi-même, une honnêteté que peu de gens sont prêts à fournir.

Maintenant concernant les pensées, examinons plusieurs aspects : l'attitude à avoir à l'égard des pensées qui s'élèvent et comment donner plus de poids à celles que nous désirons voir se manifester.

Première chose : il est impossible de ne pas avoir de pensées, car c'est le propre de l'esprit que de produire des pensées. Par contre, nous pouvons faire en sorte d'en avoir moins. Des pratiques comme la pacification du mental (voir cycle 1) sont très

efficaces pour apaiser et pour réduire la production des pensées. De plus, elles permettent de clarifier l'esprit et donc d'accéder à une vue plus claire, en plus de tous les bénéfices qu'elles apportent.

Il est indispensable d'acquérir du recul par rapport à soi et à ses pensées pour éviter d'en être le jeu. Cette prise de distance, considérée à tort parfois comme de l'indifférence, est au contraire une attitude plus ouverte et plus spacieuse à l'égard de soi.

Un des maîtres que je côtoyais disait souvent que : « Ce ne sont pas les événements qui sont un problème, mais plutôt l'attitude que vous adoptez à leur égard ».

Et lorsqu'il parlait d'événements, il incluait également les « événements mentaux ».

Remarquez d'ailleurs combien le fait d'employer le terme « événements mentaux » vous aide déjà à regarder vos propres processus mentaux différemment.

1. L'attitude à avoir par rapport aux pensées pour ne plus en être le jeu

Comme nous l'avons vu plus haut, vos pensées n'ont que le pouvoir que vous leur accordez. C'est là pour vous une liberté immense, car cette réalisation vous donne la possibilité de choisir les pensées auxquelles vous voulez vous associer pour construire votre existence.

Il vous faut simplement discerner celles qui sont favorables à votre bien-être et votre bonheur et celles qui ne le sont pas. Favoriser les premières et éradiquer les secondes par une attitude adéquate.

Mais ce qui importe dans un premier temps, c'est de savoir les observer sans parti pris, sans jugement ni interprétation d'aucune sorte.

Rappelez-vous : la compréhension juste découle de l'observation et de l'écoute.

Observez, sans intervenir et apprenez de vous. Ne vous jugez pas, ne vous dites pas : « Ce n'est pas normal que j'aie telle ou telle pensée », faites-en simplement le constat. Ces pensées sont comme les nuages dans le ciel, elles ne font que passer et si vous ne les saisissez pas, elles ne restent tout simplement pas dans le champ de votre conscience. Réalisez-le par vous-même.

2. Une pensée n'est ni négative, ni positive

Elle EST tout simplement.

Voyez : nous parlons souvent du beau et du mauvais temps, mais c'est une vue de l'esprit et vous le savez. La pluie, les nuages sont aussi bénéfiques (ou maléfiques) que le soleil, mais on peut dire qu'ultimement ils ne sont ni bons, ni mauvais.

Mais du fait de leurs caractéristiques propres, ils produisent un effet qui leur est spécifique, tout comme la pensée, surtout lorsqu'elle est chargée émotionnellement.

Seulement à la différence des nuages sur lesquels nous n'avons que peu de pouvoir, nous en avons par contre un énorme sur nos pensées : celui, entre autres, de ne pas leur en donner justement.

La pensée se nourrit de l'attention (de l'importance) que vous lui portez. Cessez de l'alimenter comme vous cesseriez de nourrir une conversation pour qu'elle perde ses raisons de demeurer dans la conscience.

Naturellement nos habitudes à nourrir certaines de nos pensées sont telles qu'il faut parfois beaucoup de patience avant de les voir disparaître. Mais un effort répété et le recours à certains « antidotes » peut mettre fin à la force d'attraction des plus tenaces d'en elles. (Je ne prétends pas bien sûr que c'est facile, mais c'est indispensable si vous voulez vous libérer de vos tendances invalidantes.)

Vous serez même surpris de découvrir combien une pensée réagit en fonction de l'attitude que vous adoptez à son égard. Montrez-vous accueillant, même si c'est une pensée négative, elle se calmera beaucoup plus vite. Essayez de la contrôler par la volonté et vous voilà aux prises avec des milliers d'autres pensées.

Dans votre pratique, il vous faut user à la fois d'ouverture et de fermeté, car si votre esprit est trop relâché et que vous manquez de présence, vous finirez par somnoler ou vagabonder, et ce sont vos pensées qui finalement mèneront la danse. Soyez trop concentré et vous allez créer de l'agitation.

Avec l'expérience et la pratique, vous acquerez la souplesse et la maîtrise qui vous donnera stabilité et calme. (voir cycle 1)

Une stabilité indispensable pour acquérir la maîtrise de vos ressources et capacités personnelles.

3. Comment faire exister le bonheur

Si vous comprenez bien tout ce qui vient d'être dit ici, alors vous devez réaliser que toute la démarche consiste d'abord à identifier clairement ce qui en vous-même est générateur de souffrance et ce qui est source de bonheur et de bien-être ; et ensuite à examiner les moyens à mettre en œuvre pour éradiquer les premiers et cultiver les seconds.

Pour y parvenir, il est nécessaire dans un premier temps de faire preuve d'une honnêteté sans faille à l'égard de vous-même.

Quand je parle d'honnêteté, je ne parle pas du fait de ne pas dire des mensonges, car cet aspect demeure très relatif. Il s'agit davantage d'être clair par rapport à vos aspirations réelles et à ce que vous êtes prêt à entreprendre pour les atteindre, et naturellement par rapport à toutes ces tricheries et lâchetés dont vous faites parfois preuve pour ne pas affronter la réalité.

Votre malaise est finalement là pour témoigner de ce manque d'honnêteté, car vous devez dépenser une énergie folle pour contrôler tout cela et vous ne pouvez du coup pas vous détendre complètement.

Ce « regard intérieur » comme j'en ai déjà parlé plus haut doit se « poser » sans jugement ni appréciation personnelle pour percevoir en vous des « faits », des « manifestations » ou « événements » mentaux.

« La compréhension découle de l'observation. »

En étant un observateur neutre et attentif, vous « **verrez** » en vous-même comment se crée cette souffrance et vous deviendrez avec le temps plus habile à vous en défaire.

La pratique est là justement pour vous y aider (voir plus loin).

4. Comment se défaire du jugement

En réalisant qu'il est faux.

Le jugement ne repose sur aucun fondement valide. En fait, le jugement ne fait que mettre en évidence notre ignorance, car dès lors que vous voyez les choses telles qu'elles sont, vous ne pouvez plus juger parce que le jugement ne tient pas compte de la réalité en soi.

C'est comme vouloir parler de la prairie en désignant un brin d'herbe

On dit que : « Le sage n'a pas d'opinion, il essaie de comprendre. »

Le jugement prend racine dans la notion de bien et de mal, qui, elle, prend naissance dans notre perception dualiste de la réalité, donc dans une perception fautive puisqu'elle ne tient compte que des apparences grossières.

La notion de bien et de mal, comme j'en ai parlé avant, est très invalidante, car elle nous pousse à toujours chercher un responsable à nos difficultés au lieu d'examiner ce qui en est réellement à l'origine : quelles sont les causes et les conditions réelles qui se sont réunies pour aboutir à ce résultat ? Comment en sommes-nous arrivés à ce résultat ?

Vous savez, le terme « résultat » = « **résulte de ...** ».

Cette appréciation de la réalité, en générant la culpabilité, génère également l'anxiété, l'angoisse et l'agressivité, qui souvent viennent elles-mêmes renforcer la culpabilité ; c'est l'histoire du serpent qui se mord la queue.

Cela peut sembler exigeant à première vue, mais c'est à vous de savoir si vous voulez continuer à vivre dans le mensonge et donc dans la souffrance...

Comme disait un des maîtres que j'ai côtoyés : « N'en avez-vous pas assez de souffrir ainsi ? »

Lorsque vous réaliserez que vous gaspillez une énergie incroyable simplement pour ne pas voir les choses telles qu'elles sont parce qu'elles ne sont peut-être pas conformes à vos attentes ou idées, vous trouverez finalement tout cela ridicule parce que vous pourriez dépenser cette énergie à rendre votre existence bien plus heureuse et constructive.

À quoi donc essayez-vous de résister ? À la réalité ?

Ou peut-être à votre bonheur ?

Autant vouloir résister à la pluie qui tombe, au soleil, au changement de saisons
...

Personne ne vous demande de subir passivement les événements, mais il y a une différence entre réagir et agir.

5. Pratiquer les antidotes à la souffrance

Dans l'univers, chaque chose possède son contraire : le feu et l'eau, le jour et la nuit, le chaud et le froid, etc....

Au niveau de votre esprit, il en est de même : vous ne pouvez pas en même temps désirer voir souffrir quelqu'un (la haine) et lui souhaiter du bonheur (l'amour).

De la même manière, la haine, la colère, la jalousie, la peur génèrent mal-être et tensions parce que se sont les caractéristiques qui leur sont liées, tandis que l'amour, c'est-à-dire la capacité à souhaiter du bonheur à autrui, et la compassion, qui elle provient de la capacité à souhaiter aux autres de se libérer de la souffrance, entraînent paix, bien-être et sérénité.

Et la négativité ne peut être présente lorsque notre esprit est bienveillant et compatissant, sauf pour celui qui triche. Et l'inverse est aussi vrai : lorsque notre esprit est plein de colère ou d'orgueil, cela interdit la tendresse ou l'amour altruiste.

Il ne s'agit pas de notion de bien ou de mal, mais de faits, rien d'autre, des faits que vous pouvez vérifier par vous-même en en faisant l'expérience.

6. L'affreux sens du devoir

C'est fou ce que l'on apprend sur la manière d'être des gens simplement en les écoutant parler. Voyez comme la plupart d'entre eux sont « contraints » dans leur vie : vous les entendrez en effet souvent dire « je dois », « il faut que ... ».

Encore un des effets pervers de la culpabilité. Toute une vie menée dans le sens du devoir : quel désastre !

Aucun bonheur à l'horizon et combien d'intelligence et de talents étouffés par ce sens du devoir.

N'arrosez pas votre plante parce que vous « devez » l'arroser, mais parce que vous souhaitez la préserver et la voir grandir.

Ne vous occupez pas de vos enfants parce que vous « devez » le faire, mais parce que vous souhaitez participer à leur croissance et leur bonheur.

Et surtout, ne travaillez pas parce que vous « devez » le faire, mais parce que vous aimez le faire, parce que vous apprenez, parce que vous vous réalisez à travers votre travail.

Le travail ne peut être bien fait lorsqu'il est réalisé dans la contrainte et le devoir.

Le devoir est un poison mortel qui vous empêche de vivre pleinement votre vie, et vous vous mentez à vous-même lorsque vous agissez ainsi en pensant agir pour le bien des autres, car en réalité vous le faites uniquement parce que vous vous sentez obligé de le faire. Autrement dit, c'est seulement pour vous donner bonne conscience et vous soulager de ces insupportables tensions et non parce que c'est utile ou nécessaire de le faire.

Je ne prétends pas qu'il n'existe pas des nécessités ou des impératifs, mais comme je l'ai dit plus haut « arrosez votre plante parce que vous désirez la voir croître ».

Mais vous n'êtes pas non plus obligé de vous rendre esclave en ayant une serre entière de plantes, sauf bien sûr si c'est votre passion et que vous aimez ça.

7. Pratiquer une compassion intelligente

N'aimez pas les autres parce qu'on vous a dit qu'il fallait le faire, ne pratiquez pas non plus la compassion juste pour vous donner bonne conscience.

PRATIQUEZ LA COMPASSION PARCE QUE VOUS AVEZ COMPRIS ET RÉALISE QUE C'EST PAR LÀ QUE VOUS TROUVEREZ LE BONHEUR, POUR AUCUNE AUTRE RAISON.

Comme disait Sa Sainteté le Dalaï Lama : « Pratiquez un égoïsme intelligent ».

Au lieu de vous culpabiliser inutilement d'être en colère par exemple, essayez plutôt de voir si cette démarche est constructive. Si vous possédez une maîtrise suffisante de vous-même, vous verrez que vous avez à votre disposition beaucoup d'autres modes d'expression.

Rappelez-vous : est-ce que vos paroles sont en adéquation avec ce que vous cherchez à obtenir - si tant est que vos motivations soient claires ?

Autrement dit, est-ce que votre manière de vous exprimer est appropriée pour aller dans le sens de ce que vous cherchez ?

C'est crucial si vous voulez vraiment obtenir ce que vous voulez

Prenez le temps de la réflexion, car ce n'est jamais du temps perdu, bien au contraire. Comme dans un travail, mieux vaut se rendre compte que votre manière de

faire est inappropriée plutôt que de persévérer dans l'erreur et accuser inutilement les autres ou les circonstances, ou vous-même.

Ce n'est jamais vous ou les autres qui sont en cause, mais votre ou leur manière de penser ou d'agir.

Demandez-vous en effet ce que vous ont apporté jusqu'à aujourd'hui vos comportements, et après bilan est-ce que cela est satisfaisant ?

Revenons maintenant à la compassion.

Trouverez-vous plus de bonheur à haïr vos ennemis qu'à leur souhaiter du bien ?

En avez-vous fait l'expérience au moins avant de juger hâtivement de cette proposition ?

Vous ne « **devez** » pas aimer quelqu'un, mais y voir « **par vous-même** » une source de liberté et de bonheur pour vous.

Un jour, une personne m'a fait remarquer qu'elle n'avait aucune envie de pardonner les erreurs de son ex-mari, ce à quoi je lui ai répondu :

« Le pardon n'est pas pour lui, mais pour vous.

- Je ne comprends pas, me dit-elle, c'est lui qui m'a fait du tort.

- Certes, lui répondis-je, seulement c'est vous qui en souffrez et ce qui en réalité génère cette souffrance, ce n'est pas tant ce que lui a fait, mais ce que cela réveille en vous. Aujourd'hui vous souffrez davantage de votre colère que de ce qui s'est passé entre vous. Le passé, lui, est terminé, mais vous, vous êtes encore plongée dedans.

- Oui mais ..., allait-elle continuer.

- Le pardon indique en réalité que vous renoncez à votre colère parce que vous avez compris que vous n'y trouverez aucun bonheur, que votre colère de toute façon ne fait que votre malheur à vous, car lui est loin et cela ne l'affecte en aucune façon. Et qui plus est, votre colère ne peut vous libérer de ce qui s'est passé entre vous, bien au contraire, elle vous y maintient et même vous empêche de voir lucidement « ce qui s'est vraiment passé ».

Je continuai :

- En renonçant à votre colère, vous renoncez non seulement à votre colère, mais aussi à votre attachement au passé et ainsi vous pouvez passer à autre chose. Tant que vous nourrissez des griefs, même très inconsciemment, vous demeurez illusoirement dans le passé et vous en souffrez de surcroît.

Autrement dit, vous vous gâchez vous-même votre vie. »

L'amour et la compassion sont la source même de votre bonheur, de plus ils vous éclairent le chemin tandis que la haine ou la colère, comme nous avons coutume de le dire, obscurcissent l'esprit.

**MAIS JE LE RÉPÈTE, NE VOUS CONTRAIGNEZ SURTOUT PAS A
AIMER, PRATIQUEZ-LE PARCE QUE VOUS EN AVEZ COMPRIS LA
LOGIQUE.**

La plus grande erreur de votre part serait de combattre vos sentiments négatifs parce que vous vous imposez d'aimer.

La première chose que vous devez d'ailleurs faire avant de pratiquer correctement l'amour ou la compassion est d'être honnête vis-à-vis de vos sentiments négatifs.

Et là, des pratiques comme « l'acceptation de soi » vous seront très utiles (voir cycle 2).

Lutter contre ses sentiments négatifs ne peut que les faire exister davantage, ce n'est donc pas la meilleure façon de procéder.

En résumé :

**Une pensée n'est ni négative, ni positive, mais elle porte
ses caractéristiques propres.**

LE JUGEMENT EST FAUX ET VOUS LIMITE.

**Efforcez-vous toujours de voir au-delà de votre seule appréciation
ordinaire.**

LE SENS DU DEVOIR EST UN OBSTACLE AU BONHEUR.

**PRATIQUEZ L'AMOUR ET LA COMPASSION COMME ANTIDOTES AUX
ÉMOTIONS NÉGATIVES.**

Comment acquérir une plus grande stabilité

*« Un arbre qui plonge loin ses racines
résistera aux plus violents orages ; en
revanche, il ne peut faire croître ses racines
juste quand l'orage pointe à l'horizon. »
Howard Cutler*

1. Les secrets de la maîtrise de soi

Si je vous ai parlé plus haut de la nature des pensées, ce n'est pas par hasard.

Il est en effet difficile, voire impossible, de maîtriser un phénomène que l'on ne connaît pas, et si vous voulez réellement acquérir une authentique maîtrise de vous-même, il est indispensable que vous vous familiarisiez avec ces bases.

En état ordinaire, ou habituel si vous préférez, la conscience s'associe aux pensées et aux émotions qui lui sont liées. Et pour la majorité d'entre nous, la seule attitude que nous ayons pour ne pas souffrir de ces « événements mentaux » est de les combattre par la force, c'est-à-dire de tenter de les refouler.

Seulement un tel combat est perdu d'avance. Le refoulement n'a en effet aucune chance d'aboutir et de vous apporter la paix puisque, à la base, il s'agit d'un conflit et aucun conflit par sa nature même ne peut vous apporter la paix sur le long terme.

Et en l'absence d'une saine maîtrise de soi, ces émotions vous emportent et vous en subissez les effets.

Alors, quoi faire ?

D'abord, comme j'en ai déjà parlé plus haut, cesser de croire que le bonheur comme la souffrance proviennent de l'extérieur.

Je me souviens d'une histoire qui s'était passée dans un ashram en Inde. Un disciple vient consulter son maître pour une plainte.

« Mon voisin de chambrée est insupportable, je ne veux plus être avec lui. Il m'a mis très en colère, commença le disciple.

- Je ne crois pas que ce soit vrai, lui répondit le maître.

Interloqué, le disciple reprit : « Mais ... »

À peine avait-il commencé sa phrase que le maître lui dit :

- Il ne t'a pas mis en colère, il a seulement réveillé la colère qui était déjà en toi. »

Les événements ou les circonstances extérieures ne sont que le déclencheur de vos propres réactions.

Parce que si les événements extérieurs portaient les caractéristiques de la souffrance, tout le monde devrait les vivre de la même manière. Or vous savez vous-même que ce n'est pas le cas.

Chacun possède sa propre réaction parce que chacun possède sa propre histoire et donc sa manière de percevoir et de vivre l'événement.

**L'HONNÊTÉTÉ ENVERS SOI-MÊME COMMENCE PAR LÀ :
ADMETTRE QUE LE LIEU DE LA SOUFFRANCE ET DE LA DIFFICULTÉ
SE TROUVE D'ABORD EN VOUS ET PAS AILLEURS.**

Tant que vous n'admettez pas ce fait, il vous sera difficile d'opérer un changement durable, et quelles que soient les circonstances, heureuses ou malheureuses, vous ne trouverez ni la paix ni le bonheur parce que vous demeurerez éternellement en conflit avec vous-même. Votre démarche demeurera inappropriée parce que « vous ne serez pas là où il faut pour vous libérer ».

Un proverbe tibétain dit que : « Chercher le bonheur en dehors de soi c'est comme chercher la lumière dans une grotte orientée au nord ».

Et ne dit-on pas aussi qu'on reconnaît un bon marin dans les périodes de tempête et non dans les périodes de beau temps ?

Il est toujours plus facile de se sentir maître de soi (et encore) tant que l'on n'est pas confronté à des situations adverses.

Mais si ces dernières apparaissent dans votre vie et vous font basculer dans la souffrance, cela ne prouve qu'une chose : que vous n'avez rien accompli de réellement solide, vous restez vulnérables aux événements et donc vous en êtes dépendant ; peut-on alors parler de liberté ?

La plupart des gens ont tellement peur d'être confrontés à eux-mêmes qu'ils préfèrent bien souvent ne rien entreprendre de constructif et d'heureux. La peur de souffrir est telle qu'ils restent paralysés dans une existence sans couleur et sans relief.

Je me rends compte, après toutes ces années d'enseignement, combien de personnes ne supportent pas d'être bousculées ou remises en question par les circonstances ou les autres. Et au lieu de se renforcer comme ce devrait être le cas, elles deviennent de plus en plus vulnérables et sensibles.

La vie est un mouvement en constante transformation et ce qui génère la souffrance est bien souvent lié à cette peur du changement, auquel pourtant nul n'échappe parce que c'est la nature même de la vie.

Les Orientaux disent d'ailleurs à ce propos que la seule chose qui soit permanente dans la vie, c'est l'impermanence.

Nul ne vous demande de rester insensible devant les circonstances, mais si un événement vous perturbe au point de vous empêcher de vivre et de chercher une attitude constructive pour régler la difficulté, c'est un sérieux handicap dans votre quête du bonheur.

Il est certes parfois difficile de ne pas être profondément remué par certains événements, mais que vous le vouliez ou non la souffrance fait partie de l'aventure de la vie, et ce qui importe au fond c'est de savoir tirer bénéfice de l'événement pour qu'ainsi il participe lui-même à votre croissance personnelle.

« L'EXPÉRIENCE, CE N'EST PAS CE QUI VOUS ARRIVE, MAIS CE QUE VOUS FAITES DE CE QUI VOUS ARRIVE. »

En effet, ce n'est pas ce que vous vivez qui importe, mais votre capacité à en bénéficier.

Connaissez-vous d'ailleurs la différence entre un problème et une difficulté ?

Imaginez que vous perdez quelqu'un qui vous est cher. Vous en souffrez terriblement et c'est parfaitement naturel, mais vous finissez par l'accepter et retrouver la paix. Votre existence se reconstruit alors, différemment bien sûr, parce que cet événement, aussi douloureux soit-il, vous a en même temps apporté une nouvelle appréciation de la réalité.

Peut-être êtes-vous, grâce à cette épreuve, plus conscient et plus attentif à certains aspects de la réalité qui jusque-là vous échappaient. Cette épreuve vous a

ainsi apporté une plus grande liberté parce que vous êtes devenu moins vulnérable aux coups durs.

Dans ce cas, vous avez eu une difficulté, mais vous avez fini non seulement par vous en remettre, mais par en tirer bénéfice.

Par contre, si vous n'arrivez pas à vous relever et si vous ne réussissez pas à retrouver votre tranquillité d'esprit et à envisager la vie sous un autre angle, c'est un problème.

C'est un problème parce que vous voilà paralysé dans votre douleur et votre peine. Votre vie s'est arrêtée parce que vous ne réussissez pas à voir dans cet événement **un fait de la vie**. Vous restez fixé sur le passé et ne pouvez plus vivre votre vie **maintenant**.

Vous connaissez la chanson : la vie continue, et non seulement elle continue, mais elle vous offre également d'autres perspectives peut-être plus vastes encore, plus riches, mais votre refus d'accepter la situation vous maintient dans un passé illusoire et dans la souffrance.

Cette expérience vous invite à grandir, à sortir de vos limites étroites. Ne vous êtes-vous jamais posé cette question : combien de personnes sont décédées dans le monde ?

Au moment même où je vous écris, ce sont autant de vies qui s'éteignent et autant qui s'allument pour voir le jour et participer à cette grande œuvre de la vie.

Rien ne s'arrête, que vous baissiez les bras ou pas, que vous participiez ou non, la vie continue. L'existence continue, avec ou sans vous, à accomplir son œuvre, que vous soyez déprimé, anxieux, angoissé ou non. La maladie est au fond un refus de vivre, une peur du changement et de la réalisation.

L'être accompli ne se freine pas, il avance d'un pas tranquille et fait ce qu'il a à faire à chaque instant.

2. Reprenez le contrôle de votre vie

Quand je parle de contrôle, entendez bien, je ne parle pas de contrôle volontaire.

Vous ne pouvez contraindre la force du vent à aller dans le sens de vos désirs, mais vous pouvez l'utiliser pour aller là où vous avez besoin d'aller.

Étudiez le vent, étudiez la nature, en vous et autour de vous, et découvrez comment tirer habilement parti de toutes ces énergies qui sont à votre disposition, au lieu de les subir.

Utilisez-les sciemment, pleinement et surtout avec l'intention de rendre votre vie aussi constructive que possible. Ce n'est pas ce que vous faites qui importe au fond, mais plutôt pourquoi vous le faites.

Les sages disent à ce propos :

« Ce ne sont pas vos actes qui déterminent leurs conséquences, mais vos intentions. »

Rappelez-vous ce qui a été dit dans un chapitre précédent : quels sont vos objectifs ? Par exemple lorsque vous vous adressez à quelqu'un. **Et est-ce que vos paroles sont en adéquation avec vos intentions ?**

D'accord avec tout ça, me direz-vous, seulement comment reprendre le contrôle et surtout comment le conserver ?

Cessez d'abord de vous identifier à vos pensées parce que **VOUS N' ETES PAS VOS PENSÉES !**

3. L'attention source de liberté et d'accomplissement

Un des plus grands secrets de la maîtrise de soi se trouve dans cette seule faculté : L'ATTENTION.

L'attention est le moyen par lequel vous pouvez mettre fin à une association douloureuse entre vos pensées (et les émotions qui leur sont liées) et vous.

Autrement dit, le seul véritable moyen par lequel vous pouvez désamorcer le pouvoir de vos conditionnements et donc la force coercitive de vos pensées est l'attention.

Je vous ai parlé plus haut des « pensées primaires » et des « pensées secondaires », et comment vous nourrissez inutilement les secondes.

L'imaginaire est un moyen extraordinaire de réalisation, mais uniquement quand il est à votre service et non le contraire.

Si vos pensées vous emportent loin de votre présent, vous ne vivez plus, vous rêvez. Ce n'est pas la même chose et, tôt ou tard, vous sortirez de votre rêve et, parfois, le réveil est douloureux.

LA VIE SE VIT MAINTENANT !

La magie de l'instant présent

L'objectif est donc d'être « ici et maintenant » parce que c'est la seule réalité que vous puissiez vivre, il n'y en a pas d'autres.

Lorsque vous prenez un repas, vous le savourez parce que vous êtes LÀ, présent à ce que vous êtes en train d'absorber.

Lorsque vous avez un échange, quelle que soit sa forme, verbale ou non verbale, physique ou non, vous l'appréciez pleinement parce que vous êtes LÀ et non dans le passé ou l'avenir.

Tout ce que vous vivez n'a de valeur que parce que vous êtes là au moment même où ça arrive. Vous pouvez toujours vous attachez à votre passé, mais votre passé n'est rien d'autre aujourd'hui pour vous que des souvenirs, des images, bref un rêve, et si à un moment votre passé a eu une valeur pour vous, c'est parce que vous étiez LA pour le vivre et il en sera de même pour votre avenir.

Tout ce que vous expérimentez est « ici » et « maintenant ».

Oui je sais, vous l'avez déjà lu et entendu, et tristement, ce n'est devenu pour vous qu'un concept et non une réalité.

Laissez-moi alors vous aider à vivre cet instant MAINTENANT.

Réalisez qu'au moment même où vous lisez ces lignes, vous ne pouvez pas être ailleurs que là où vous êtes maintenant. Même si vous vous mettez à rêvasser, cela ne change rien au fait que de toute façon, le seul endroit où vous pouvez réellement être c'est ICI, et le seul moment que vous pouvez vivre c'est MAINTENANT.

Au moment même où j'écris ces lignes, je suis là en sachant que vous aurez ces lignes sous les yeux, la preuve en est que vous êtes en train de les lire.

Mais ces lignes, je les écris MAINTENANT et vous, vous les lisez MAINTENANT. Il ne peut en être autrement, vous ne pourrez les lire demain, car au moment où vous les lirez, vous serez MAINTENANT.

Vous ne pouvez y échapper. Votre passé n'est finalement rien d'autre qu'un concept. Que vous reste-t-il de votre passé aujourd'hui ? Rien que des pensées, des images, et quelques sensations qui s'y rattachent et qui, avec le temps, finissent par s'estomper et même se déformer ; et ce passé n'a pu exister que parce que vous étiez là MAINTENANT et ICI, là où vous étiez.

Je ne veux pas dire que votre passé n'a pas d'influence sur votre vie aujourd'hui. Bien sûr qu'il en a puisqu'il a laissé des empreintes sur votre conscience qui influencent votre conduite d'aujourd'hui. Mais ces empreintes se sont faites MAINTENANT, au moment où vous avez fait l'expérience.

Autrement dit, vous ne pouvez vivre vos expériences que MAINTENANT.

Alors ...

4. Comment faire pour vivre l'instant présent ?

Je suis tenté de vous dire : en étant là ...

Et c'est exactement ce que vous devez vous entraîner à faire et le seul vrai moyen d'y parvenir, comme je l'ai dit plus haut, c'est : l'attention.

Comment pratiquer l'attention ?

C'est en réalité très simple : commencez par lui donner un support, et vous en avez plein à votre disposition, votre propre corps par exemple.

Je suis sûr que vous avez très peu conscience de votre corps et de tout ce qui peut s'y passer. Vous ne recevez que très rarement les messages qu'il ne cesse de vous envoyer, pour vous avertir par exemple qu'un déséquilibre est en train de s'installer, des signes avant-coureurs d'une maladie, etc....

Ces informations pourraient vous éviter bien des ennuis, croyez-moi. Le corps possède une sagesse qui est simplement liée à la nature dont il fait partie. Seulement, trop de contraintes, trop d'idées, de peurs, de limites, de croyances vous empêchent de vous arrêter pour « percevoir » ces informations.

Il n'est pas besoin d'étudier les livres de psychologie et, parfois, les sottises de certains auteurs en mal de séduction intellectuelle. Écoutez seulement votre corps, prêtez-lui attention.

Mais ne confondez pas attention et attachement. En fait l'attention est tout sauf de l'attachement, au contraire, elle vous libère de la fixation.

De plus, la pratique de l'attention sur le corps vous permet de ne pas nourrir inutilement vos pensées et de rester profondément dans l'instant. Elle vous aide également à développer une attitude bienveillante à l'égard de vous-même parce qu'attention et bienveillance vont inévitablement de pair.

En ne nourrissant pas vos pensées, vous leur ôtez le pouvoir de se maintenir dans la conscience parce que, faute d'être nourries, elles finissent par se calmer et simplement passer dans le champ de conscience, au lieu de s'y maintenir comme c'est le cas habituellement.

Et ayant moins de pensées, votre esprit peut s'éclaircir. Vous pouvez ainsi accéder à une vue plus claire de la réalité en soi, car, en dehors de vos pensées, vous avez une appréhension directe de la réalité en soi, sans jugement ni appréciation dualiste.

Juste une conscience qui perçoit.

Comprenez bien l'objectif de la démarche avant de la mettre en application.

Développer votre attention représente le moyen par lequel vous allez permettre à votre conscience de gagner en stabilité et en recul par rapport à ces supports que sont le corps et le mental (ou esprit ordinaire, je reviendrai en détail sur ce point crucial).

CETTE STABILITÉ DE LA CONSCIENCE LUI PERMET DE NE PLUS S'IDENTIFIER AUX PENSÉE.

En gagnant ainsi en recul par rapport à vous-même, votre mental peut révéler son caractère caché, et tant mieux, parce que dès lors vous pourrez mieux vous rendre compte à quoi vous êtes identifié habituellement, sans doute serez-vous moins étonné de ce qui vous arrive parfois.

Car dans votre ignorance (ou absence de vue claire), vous ne réalisiez pas que vous vous étiez associé à ces pensées et, qu'en plus, vous leur donniez un pouvoir qu'elles n'avaient intrinsèquement pas.

Là vous devenez libre de les suivre ou non, c'est votre liberté, mais aussi votre responsabilité.

Cette attention que vous allez développer ainsi vous ouvre en même temps à d'immenses possibilités, car en vous libérant ainsi de l'emprise de vos pensées, vous vous libérez aussi des limites qu'elles vous imposaient.

Ce genre de pratiques a d'ailleurs pour effet de libérer en même temps la créativité d'une manière surprenante.

Vous gagnez en disponibilité mentale et en fluidité au niveau de la pensée. En fait, la pratique de l'attention entraîne un élargissement de la conscience qui de fait peut prendre en compte de nouveaux paramètres, paramètres qui jusque-là lui échappaient.

Comment mettre en application

Exercice pratique : comment développer l'attention

Procédez graduellement.

Mettez-vous au calme dans un premier temps. N'essayez pas de réaliser des prouesses, ça ne sert à rien si ce n'est à renforcer vos structures égotistes.

Faites quelques respirations profondes.

Et si vous avez l'esprit très agité, allongez-vous et respirez profondément par l'abdomen pendant une dizaine ou une quinzaine de minutes sans essayer de contrôler vos pensées. Elles vont se calmer très naturellement si vous les laissez passer.

Au début, n'essayez pas de vous libérer d'états indésirables trop importants par la pratique parce qu'elle doit rester pour vous un « lieu » de détente et de bien-être. Attendez que ça passe un peu, si besoin est, allez marcher ou distrayez-vous comme vous le sentez le mieux.

Une pratique que vous pouvez utiliser conjointement est la concentration sur un objet extérieur. Cela ne prend que 5 minutes et vous suffira pour stabiliser la pensée.

Prenez un objet simple, mettez-le à hauteur d'yeux et « regardez-le ». J'insiste bien lorsque je dis de le regarder et non de le fixer. Balayez du regard cet objet et puis fermez les yeux.

Essayez maintenant de le revoir grâce à la mémoire que vous en avez. Ouvrez à nouveau les yeux et regardez les détails qui vous avaient échappé et fermez les yeux à nouveau. Faites cela 5 à 10 minutes **pas plus, sans forcer**.

Ne cherchez surtout pas la performance, restez détendu et à l'aise ; ce serait tout de même un comble qu'un exercice destiné à vous aider devienne objet de stress.

Faites cela en jouant, surtout si vous avez un esprit perfectionniste. Cela vous évitera d'entrer dans l'obsession du détail si cher aux perfectionnistes.

Vous pouvez tendre vers la précision de l'image mentale que vous en avez, mais sans en faire une obsession, le but est surtout d'entraîner l'esprit à gagner en stabilité.

Plus tard vous pourrez utiliser des variantes de cette pratique, comme imaginer deux taches de couleur, le bleu et le jaune par exemple, qui se rejoignent très lentement pour former le vert.

Vous pourrez utiliser aussi des objets un peu plus complexes par la suite. Mais, et c'est important, gardez un esprit ludique. Si j'insiste tant, c'est parce que je vois tant de personnes devenir trop intenses dans leur démarche et obtenir tout l'inverse de ce qu'elles cherchent.

FAITES-VOUS PLAISIR, tel est le mot d'ordre de cette démarche.

Comment utiliser le corps pour gagner en stabilité et en maîtrise de soi

Première étape

Le corps est dans l'instant, il n'est ni dans le passé, ni dans le futur, il est là. Une douleur, quelle qu'elle soit, vous la ressentez MAINTENANT et pas demain, ni hier.

Parce que si vous l'avez ressentie hier, elle n'est plus, et si vous en ressentez une demain, elle n'est pas encore.

Et quelles que soient les sensations qui se produisent, si vous en êtes conscient, c'est au moment même où elles se produisent que vous les ressentez. Elles changent certes sans cesse, heureusement d'ailleurs, mais se produisent **MAINTENANT**.

Souvent les gens me demandent comment être davantage présent. C'est très simple, soyez là présent à vous-même. Ce que certains appellent « la présence à soi ».

Mais ne nous compliquons pas la tâche avec des termes qui souvent ne veulent pas dire grand-chose, autant appeler un chat un chat, c'est beaucoup plus simple à comprendre.

Certains auteurs aiment bien les termes compliqués, et je n'ai jamais compris vraiment pourquoi, parce qu'ils affirment chaque fois vouloir aider les autres à comprendre. Mais je ne suis pas sûr que ce soit par des moyens compliqués que l'on puisse faciliter la compréhension. La réalité en soi est déjà assez complexe pour que l'on n'ait pas besoin d'en rajouter.

Pour ceux qui se sont déjà intéressés au sujet, vous avez dû voir que d'une école à une autre, chacun emploie sa propre terminologie, ce qui, à la fin, finit par créer plus de confusion que de clarté.

Certains emploient même des termes qu'ils sont incapables d'explicitier, alors pourquoi les employer ? Les guides que j'ai rencontrés disaient toujours : « Vérifie toujours par toi-même », ce que je me suis toujours efforcé de faire, même si parfois cela a dû soulever quelques questions embarrassantes chez certains de mes interlocuteurs.

Je n'emploierai donc pas de termes savants ou savamment élaborés parce que mon but n'est pas de briller à vos yeux, mais de réellement vous aider à comprendre comment acquérir une saine et authentique maîtrise de vous-même.

Et je me contenterai tout au long de cet ouvrage de vous communiquer ce que je sais et surtout ce que j'ai vérifié par moi-même, rien de plus. La théorie ne m'intéresse que dans la mesure où elle peut se vérifier dans la pratique.

Laissons les idées philosophiques à ceux qui aiment bien se fatiguer les méninges. Demandez-vous ce qui est le plus important pour vous : tout savoir sur l'art de nager ou savoir nager ?

Bien, ces considérations étant faites, revenons à notre très cher corps. Puisqu'il est là, bien souvent à nous communiquer sa souffrance, une souffrance que nous refusons la plupart du temps d'écouter, eh bien « écoutons »-le nous parler.

Quand je dis écouter, je ne vous invite pas à vous laisser obnubiler par tout ce qui se produit en vous. Ce n'est pas l'objectif. Sachez seulement, et ça vous suffira très largement, que votre corps (vous pouvez le vérifier par vous-même) est le siège de vos émotions (intéressant, non ?), et qu'en étant attentif à votre corps, vous êtes en même temps attentif à beaucoup d'autres choses.

Et surtout en étant attentif, lisez bien ce mot : ATTENTIF au corps, comme vous seriez attentif envers un proche ou un ami, vous développez cette précieuse qualité : LA BIENVEILLANCE.

En pratiquant sur le corps, vous devenez bienveillant à votre propre égard. Et que se passe-t-il lorsque l'on devient bienveillant à l'égard de quelqu'un ?

IL SE DETEND et reprend confiance.

Donc si vous me demandez quelle utilité à pratiquer l'attention sur le corps, la voilà.

Lorsque vous pratiquez, cela indique que vous vous prenez enfin en considération, vous vous occupez de vous. Et c'est de cette manière que vous parviendrez à améliorer le rapport que vous avez avec vous-même et donc avec les autres.

Pendant 15 à 30 minutes, au lieu de tourner la conscience vers l'extérieur, vous allez la tourner vers l'intérieur de vous-même. Et vous y découvrirez un univers dont vous ne connaissez pratiquement rien et qui pourtant recèle des richesses que vous ne soupçonnez pas.

L'autre aspect, tout aussi important sinon plus, est qu'au lieu de vous identifier à vos pensées, vous possédez un moyen de ne pas les suivre et de rester là.

Et ça c'est tout simplement phénoménal parce que vous découvrez ainsi le pouvoir de cesser d'en donner à vos propres pensées et que vous pouvez vous libérer de vos conditionnements les plus tenaces.

Dès que vous vous êtes laissé distraire par des pensées, revenez sur votre corps sans vous fixer sur un point en particulier.

DONC, IL NE S'AGIT PAS DE DÉTENDRE LE CORPS, MAIS DE LUI DONNER L'OPPORTUNITÉ DE LE FAIRE.

Il ne s'agit pas non plus de faire le vide, mais de ne pas nourrir ses pensées.

Il ne s'agit pas non plus de faire circuler l'énergie, elle circule toute seule dès que vous cessez de l'en empêcher.

Il s'agit d'être attentif, autrement dit d'entraîner l'attention à demeurer présente à votre corps qui vous sert de support.

En conséquence : **pas de suggestion** du type : « mon corps se détend », **pas de mantra, pas de fixation sur un point du corps,**

JUSTE UNE ATTENTION OUVERTE.

Comment procéder ?

Le plus simplement du monde.

Assis ou couché, passez en revue les différentes parties de votre corps en commençant par le haut et en descendant vers le bas, puis en remontant par le dos.

Faites des pauses, après avoir été attentif à votre tête, puis à vos bras, ensuite à vos jambes, puis le dos.

Je vous recommande, si vous voulez une démarche complète et très élaborée, de recourir au cycle 1 de la méthode « Ressources & Actualisation ».

Un exercice doit durer environ 15 à 30 minutes, mais pas plus, car après ce temps, la plupart des gens partent dans le vagabondage, ce qui n'a plus aucun intérêt.

Un conseil utile pour avoir davantage de concentration

Pratiquez de préférence le matin après vous être bien réveillé. Le matin est en effet le moment idéal, car votre esprit est beaucoup moins parasité par les pensées et cela vous met dans un bon état d'esprit pour la journée.

La méthode la plus efficace pour pacifier le mental

Deuxième étape

Lorsque vous aurez pratiqué ainsi pendant une semaine, associez à cette « prise de conscience du corps » la « pacification du mental ».

La prise de conscience du corps, si elle est correctement pratiquée, entraîne en même temps un apaisement mental. Vous devez toujours pratiquer en souplesse, sans contrainte, en y mettant du plaisir.

Car ce que vous cultivez au moment même où vous pratiquez correspond à ce que vous récolterez. Abandonnez donc toute forme de compétition, d'attente ou d'espoir, soyez seulement présent à ce que vous faites, je le répète TOUJOURS DANS LE PLAISIR.

Quand j'entends une personne me dire : « Il faut que je pratique », je me dis que là l'esprit est vraiment contraint. Oubliez-les « il faut », « je dois », mais dites plutôt « je m'accorde » ce moment, « je fais une pause » dans ma journée, etc....

Rappelez-vous :

« Ce que vous trouverez dans votre pratique correspondra exactement à ce que vous y mettrez ».

Mettez-y : plaisir, enthousiasme, générosité, ouverture, etc ... et vous verrez que la récolte sera bonne.

Et si vous n'avez pas trop d'attentes, vous ne vous découragerez pas facilement et les résultats viendront plus vite. Je vous conseille fortement de recourir au cycle 1 de la méthode Ressources & Actualisation.

1. Comment pacifier le mental

Examinons maintenant comment pacifier le mental et surtout ce que cela va vous apporter.

LA PACIFICATION C'EST TOUT SAUF DU CONTRÔLE VOLONTAIRE. La volonté n'a rien à faire avec une telle activité. Parce que, comme se plaisait à le répéter un des guides que j'ai côtoyés :

« Si vous voulez contrôler un troupeau de chevaux, mettez-les simplement dans une immense prairie et ils se calmeront naturellement ».

Autrement dit, si vous voulez apaiser vos pensées, n'essayez pas d'exercer un contrôle volontaire, mettez au contraire plus d'espace, et elles s'apaiseront d'elles-mêmes.

Plus simplement : ouverture et présence feront plus que force ni que ... Vous connaissez la suite.

Une astuce : détendez bien votre front et vos yeux, et maintenez-y votre attention pendant toute la pratique, et simultanément LAISSEZ vos pensées se pacifier. Si vous faites cela, aussi simplement, vous n'aurez besoin d'aucune autre technique, même pas de visualisation.

Le fait de détendre votre front et vos yeux indique que vous « renoncez » à tout contrôle volontaire pour **permettre** à vos pensées de se détendre « dans la nature même de votre esprit » (un terme cher aux bouddhistes).

Procédez d'abord à la « prise de conscience du corps » et après dix minutes de cette pratique, revenez sur votre visage, essentiellement sur le front et les yeux, et LAISSEZ vos pensées se calmer d'elles-mêmes.

Bien sûr vous pouvez utiliser le support de l'imagination en recourant à une image apaisante, mais si vous procédez de cette façon, il y a peu de chances que vous en ayez besoin.

Maintenez votre attention sur votre front et vos yeux et permettez à votre esprit de retrouver calme et repos.

Un conseil : pratiquez le matin c'est 1000 fois mieux. Après vous être levé, bien sûr.

Croyez-moi, les pratiques les plus simples sont presque toujours les plus efficaces. Certains viendront me dire : « ça paraît trop simple pour que ça marche ».

VERIFIEZ-LE PAR VOUS-MÊME, au lieu de créer ainsi un concept qui vous empêche encore une fois de vivre cette réalité.

Rappelez-vous cette notion de pensées primaires et de pensées secondaires : je ne vous en ai pas parlé juste pour le plaisir de développer une théorie, mais pour que vous ayez les connaissances nécessaires pour acquérir une authentique maîtrise de votre esprit.

Malheureusement, vous ne trouverez pratiquement aucun ouvrage qui traite du sujet et c'est pourtant ce qui fait toute la différence. Vous pourrez posséder toutes les théories possibles et imaginables qui existent en matière de psychologie, rien n'y fera tant que vous ne vous exercerez pas à la pratique pour **« voir par vous-même »**.

Alors, comprenez bien ce point très important dans la pratique :

SI VOUS NE NOURRISEZ PAS VOS PENSEES, ELLES NE RESTENT PAS
DANS LE CHAMP DE VOTRE CONSCIENCE.

Ça paraît simple dit comme ça mais, comme l'exprimait si bien Maître Deshimaru :

« La simplicité est la chose la plus difficile à réaliser ».

Et vous allez voir en effet combien vos habitudes ont la peau dure. Il vous sera difficile de résister, surtout au début, à l'envie d'intervenir sur vos pensées pour les contrôler.

Votre mental interviendra constamment en vous disant que tout cela ne sert à rien, que vous perdez votre temps et que ...

Et si vous le suivez encore une fois, c'est lui qui aura gagné et rien ne changera pour vous.

NE L'ECOUTEZ DONC PAS ET FAITES.

2. Tout est dans l'attitude

Pacifier le mental est simple, mais vous devez, pour y arriver, trouver « l'attitude juste », le bon positionnement si vous préférez.

Imaginez une radio, tant que le curseur n'est pas correctement positionné, soit vous ne captez aucune chaîne radio, soit le son n'est pas clair. Mais dès que vous êtes correctement ajusté, vous entendez parfaitement.

La pratique, c'est pareil : tant que vous n'avez pas trouvé la bonne manière d'être, rien ne se produit et vos échecs sont autant d'indications pour vous aider à trouver la « bonne attitude ».

« La bonne pratique, c'est celle qui marche. »

Autrement dit, si ça ne marche pas, répétez encore et encore jusqu'à ce que ça devienne clair pour vous.

Dites-vous à vous-même : « Cette attitude existe, il suffit que je la trouve pour que ça marche ».

Comment savoir que vous avez trouvé la bonne attitude ?

Vous vous sentirez en paix avec vous-même, il n'y aura plus de lutte entre ce qui se passe en vous et vous-même, c'est aussi simple que ça.

3. Être positif dans le négatif

Beaucoup de gens pensent qu'être positif, c'est n'avoir que des pensées positives et c'est une erreur qui pousse beaucoup d'entre eux à entrer inutilement en guerre contre leurs pensées négatives.

Je me souviens qu'un jour une personne a abordé ce sujet dans un cours et je lui ai répondu qu'il lui arrivait d'avoir aussi bien des rêves que des cauchemars.

Je lui ai alors demandé comment elle considérait ses « mauvais rêves » ?

« Comme une information », m'a-t-elle répondu.

En effet, et vos pensées ont la même nature que le rêve puisque c'est de là qu'ils naissent.

Autrement dit, vos pensées négatives sont des indications que vous devez apprendre à accepter comme vous acceptez que parfois des nuages sombres passent dans le ciel. Vous ne pouvez pas vous en libérer par la force, mais en demeurant « non distrait » face à ces productions mentales.

Vous verrez ainsi qu'une pensée en cache souvent une autre et que si vous n'intervenez pas sur la pensée, elle vous apprendra une foule de choses.

De l'observation attentive naît la compréhension juste.

Les bouddhistes appellent cette attitude : l'équanimité.

C'est-à-dire une attitude égale à l'égard des pensées qu'elles soient positives ou négatives.

Juste une remarque : pratiquer seul est très difficile surtout lorsque l'on débute. N'hésitez pas à recourir à une méthode et éventuellement à quelqu'un qui peut vous guider, car au début nous commettons inévitablement des erreurs, surtout des erreurs d'appréciation.

Je déplore ces démarches qui proposent des exercices de relaxation en laissant croire que les personnes vont parvenir à une profonde et vraie maîtrise de soi.

Sa Sainteté Dalai Lama disait un jour à ce propos : « Si vous voulez seulement vous relaxer, prenez un verre d'alcool et ça fera l'affaire ».

Certaines connaissances sont indispensables pour bien comprendre les mécanismes de l'esprit et pour parvenir à le dompter, et la maîtrise de soi représente l'œuvre de toute une vie. Si vous êtes aux prises avec de violentes émotions, je ne suis pas certain qu'un simple CD de relaxation vous libérera de leur emprise.

Il est d'abord indispensable d'avoir une pratique régulière et d'apprendre à la faire soi-même. **Une démarche guidée ne peut pas vous permettre d'acquérir la maîtrise recherchée.** (J'entends par là bien sûr un exercice guidé par la voix.)

Pourquoi ?

Parce que **tant que vous utilisez un support, votre attention ne peut pas se développer** parce que vous restez passif. Vous n'acquerez donc aucune stabilité de la conscience. Et pas de stabilité, pas de recul et pas de maîtrise de la pensée.

Vous pouvez au mieux espérer un peu de détente de temps en temps, mais rien de plus.

Un jour nous avons parlé avec Schimed Rigzin Rinpoché, un des grands guides que j'ai côtoyés, des démarches comme la sophrologie ou la relaxation, et il a répondu très directement : « *C'est l'éveil à bon marché, c'est comme mettre un peu de pommade pour soulager momentanément une douleur, mais ça n'en supprime pas les causes* ».

Je ne remets pas en question ces démarches, mais c'est comme vouloir soulager une angoisse avec des plantes ou des médicaments. Vous obtiendrez certes un effet apaisant, mais tant que les causes et les conditions qui président à ce genre de manifestations demeurent, aucun remède ne pourra changer cet état de fait.

**TANT QUE VOUS NE CHANGEZ PAS VOTRE MANIÈRE DE VOIR,
DE PENSER OU D'AGIR, TOUT CE QUE VOUS FEREZ
EXTÉRIEUREMENT SERA MIS EN ÉCHEC TÔT OU TARD.**

Mais peut-être allez-vous me dire : N'est-ce pas ce que nous faisons là ? N'est-ce pas de la relaxation ?

Si vous n'avez retenu que ça, quelque chose d'important vous a échappé et je vous répondrai :

NON, ce n'est pas ce que nous faisons là.

Je le rappelle une fois encore, le but de la pratique est d'EVEILLER L'ATTENTION et de lui faire gagner en stabilité.

Je vous le remets encore une fois ici pour que vous vous en souveniez :

**LE BUT DE LA PRATIQUE EST D'EVEILLER L'ATTENTION
ET DE LUI FAIRE GAGNER EN STABILITE.**

Et qu'est-ce que tout cela va vous apporter ?

LA « VUE » !

Vous créez les conditions idéales pour accéder à une vue claire de la réalité en soi.

Les Orientaux utilisent une très belle image pour illustrer ce propos :

« De même que l'eau, si vous ne l'agitez pas, va s'éclaircir, de la même façon, votre esprit, si vous ne le manipulez pas, va se pacifier et vous apporter une vue claire ».

Voilà tout l'intérêt d'une telle démarche.

La pacification du mental est donc bien plus qu'une simple technique de détente, c'est un authentique moyen de vous ouvrir l'accès à vos potentiels innés.

Un conseil, si vous aviez déjà une certaine pratique dans le développement personnel, vous seriez tenté ici de les appliquer. **N'en faites rien.** Profitez justement de cette opportunité pour vous ouvrir à « ce qui est », sans intervention de votre part.

Car plus vous aurez de recul et de discernement, plus vous aurez une attitude appropriée, et de ce fait vous pourrez appliquer habilement vos connaissances.

4. Une proposition très utile

Pour pratiquer cette étape, je vous propose avant de commencer votre pratique, de choisir un thème sur lequel vous aimeriez vous concentrer : l'amitié, l'amour, la connaissance, etc. Vous pouvez également choisir une personne.

Puis exécutez votre pratique.

Lorsque votre esprit sera suffisamment pacifié, repensez à ce thème tout en demeurant dans cet état de disponibilité mentale et voyez simplement ce que cela réveille en vous.

L'intérêt de cette démarche est de vous entraîner à « voir » comment votre esprit réagit par rapport à quelque chose de précis, vous apprendrez ainsi beaucoup sur le rapport que vous entretenez avec les choses qui font partie de votre vie à un niveau plus inconscient.

Mais ATTENTION : si vous voulez que cette pratique porte ses fruits, choisissez pour le moment un thème agréable et gardez en pratiquant un esprit curieux. Un peu comme si vous vous disiez à vous-même : « *Tiens, je vais penser à telle personne et je vais voir ce qui se passe* ».

N'intervenez pas sur le processus en cours. Laissez votre esprit vous fournir les informations qu'il se sent prêt à vous donner.

Plus tard vous pourrez utiliser des thèmes qui vous touchent particulièrement sur lesquels vous aimeriez avoir des éclaircissements. Mais si vous débutez dans la pratique, ce serait une erreur, car la charge émotionnelle trop importante qui pourrait être associée vous ferait perdre tout votre recul.

Au début, amusez-vous avec cette pratique, l'attitude de jeu est importante ici, car elle marque le recul que l'on a par rapport à soi-même.

La technique imparable pour accentuer le calme mental

Troisième étape

Le souffle

Après une nouvelle semaine de pratique, vous allez pouvoir associer la pratique sur le souffle. Cette pratique, même si elle s'avère très simple, est très importante.

D'une part parce que comme le corps, elle vous ramène dans l'instant et d'autre part parce que le souffle est une fonction volontaire et involontaire, autrement dit une fonction à la fois consciente et inconsciente.

Réalisez-vous ce que cela veut dire ?

Qu'en étant attentif à votre souffle, vous créez inévitablement un pont entre conscient et inconscient.

Mais tout comme dans les autres pratiques, ne changez rien, observez et laissez faire la nature. Comme disait Hippocrate, le père de la médecine *«La médecine soigne, mais c'est la nature qui guérit »*.

**LA PRATIQUE EST UN ACTE DE CONFIANCE ENVERS
LA NATURE EN VOUS-MÊME.**

Une attitude de respect et d'ouverture aussi.

Intervenir sur la respiration, c'est comme intervenir sur l'inconscient, et là prudence, sachez ce que vous faites.

J'ai trop vu de personnes complètement déstructurées par des pratiques violentes basées sur l'accélération du souffle. La respiration est en étroite rapport avec le système nerveux, alors à moins d'être un spécialiste rompu aux pratiques respiratoires, abstenez-vous. Car intervenir sur le souffle de manière volontaire équivaut à intervenir directement sur le système nerveux avec tous les risques de dérèglement que cela peut entraîner.

Les grands maîtres de méditation que j'ai rencontrés ne recourraient jamais à ce genre de techniques de modification du souffle et Dieu sait s'ils savaient de quoi ils parlaient.

Vous pouvez certes recourir à des pratiques de respirations profondes et calmes si vous avez tendance à trop contrôler votre respiration pour retrouver un équilibre entre l'inspir et l'expir, mais évitez de jouer les aventuriers avec les pratiques sur le souffle si vous ne maîtrisez pas le sujet.

Vouloir aller vite, surtout dans ce domaine, vous entraînera sur le long terme à obtenir exactement le contraire de ce que vous cherchez. Alors que, comme dans n'importe quelle relation, si vous cherchez à renforcer le lien de confiance, vous construirez sur du solide.

Il y a en vous une sagesse innée avec laquelle vous devez reprendre contact pour établir des bases saines dans votre vie. Cette sagesse est liée à la nature en vous.

En n'intervenant pas sur la respiration, vous montrez par là que vous lui faites confiance. Je vous rappelle, au risque de devenir rébarbatif, que votre principal objectif est d'accroître votre niveau d'attention et de stabilité de la conscience.

Vous avez à nouveau avec la respiration un excellent support pour entraîner votre conscience à la stabilité. Maintenez simplement votre attention sur le va-et-vient du souffle.

Pour cela, vous pouvez vous amuser à sentir l'air passer dans les fosses nasales, dans la gorge, dans les poumons puis suivre le cheminement inverse.

Vous pouvez également porter l'attention sur le ventre ou sur la sortie et l'entrée de l'air au niveau du nez, là où l'air vient frapper sur la lèvre supérieure.

Gardez l'esprit aussi ouvert et présent que possible.

Sogyal Rinpoché, avec son humour légendaire, disait souvent : « Mettez 25% de votre attention sur le souffle et le reste détendu, et pour ceux qui sont trop disciplinés, n'en mettez que 13% ».

Rappelez-vous qu'il ne s'agit pas de se contraindre à la concentration, mais de stabiliser l'attention.

QUOI QU'IL S'ÉLÈVE PENDANT VOTRE PRATIQUE, LAISSEZ-LE SE PRODUIRE, DEMEUREZ SIMPLEMENT PRÉSENT A VOUS-MÊME : RIEN D'AUTRE.

Concrètement, vous commencez par la « prise de conscience du corps », puis la « pacification du mental » et vous arrivez à la « conscience de la respiration ».

Chaque exercice ne doit pas durer plus de 20 minutes, plus n'est pas nécessaire. Par contre, vous pouvez le faire plusieurs fois dans la journée, ce n'en sera que mieux. Profitez des congés pour en faire davantage.

Mais attention, il ne s'agit pas d'une course, il n'y a rien à convoiter, il s'agit seulement de prendre l'habitude de cesser de tout manipuler et de retrouver une saine confiance envers soi-même et la nature en nous-mêmes.

Vous en apprendrez bien plus grâce à cette attitude que dans tout ce que vous trouverez dans les livres de psychologie ou de développement personnel, parce que vous verrez en vous-même comment votre mental crée tous ces stratagèmes, tous ces scénarios auxquels vous prenez part sans même vous en rendre compte. Vous prendrez conscience comment les pensées et les émotions se construisent en vous et se déconstruisent.

VOUS DEVIENDREZ VOTRE PROPRE FLAMBEAU SANS RECOURIR À AUCUNE AUTRE AUTORITÉ QUE VOUS-MÊME.

Vous deviendrez libre « d'être » ce que vous êtes fondamentalement. Vous n'obéirez dès lors qu'à une seule autorité, votre vraie nature faite de sagesse, de compassion et d'amour (je reviendrai plus loin sur ces points).

Mais revenons à notre pratique

À ce stade de votre « exercice », laissez venir à vous spontanément un ou des thèmes qui vous plaisent et offrez à votre mental la possibilité de vous fournir images, sensations, impressions à propos de ce choix.

Partez ainsi à la découverte de vous-même, du rapport que vous avez avec les événements extérieurs. Ouvrez toutes grandes les portes de votre esprit et apprenez comme dans un livre ouvert. Il n'y a personne pour vous juger, alors profitez-en pour « voir » en vous-même.

Mais ne prenez pas tout ce que vous percevez pour la réalité, rappelez-vous que ce ne sont que des pensées et des émotions, bref des productions de votre esprit. Rien qui n'ait le moindre pouvoir réel sur vous si vous ne leur en accordez pas consciemment.

Je ne peux naturellement vous donner ici qu'une vue relativement sommaire de la pratique. Je suis parfaitement conscient qu'un ouvrage comme celui-ci ne représente qu'une ouverture, un ouvrage ne peut remplacer l'efficacité d'une méthode suivie.

Comment renforcer la stabilité de la conscience

Pratique annexe

Vous vous serez rendu compte en pratiquant, combien le mental est rebelle à la discipline de l'esprit. Dès que vous ramenez votre attention sur un support, les pensées viennent vous distraire et vous emmener loin de votre pratique.

Il existe un moyen simple que vous pouvez utiliser en annexe de ces pratiques : c'est le comptage sur le souffle.

Je m'explique. Asseyez-vous confortablement et tout en inspirant tranquillement, comptez mentalement « un », puis en expirant tout aussi tranquillement comptez « deux », à nouveau en inspirant « trois » et ainsi de suite.

Faites cela avec un esprit très tranquille même s'il y a beaucoup d'agitation en vous, cela vous aidera à stabiliser vos pensées. Mais là aussi ne forcez rien, je le répète, comptez sur un ton tranquille. Vous verrez, cette pratique est très efficace.

Passons maintenant à la suite.

Quatrième étape

Cela va vous permettre de renforcer considérablement la maîtrise déjà acquise. À ce stade, vous avez déjà pratiqué environ 3 semaines et vous devez normalement sentir les premiers progrès si vous avez pratiqué correctement : plus de calme, plus de recul par rapport à vous-même, une meilleure capacité de détente, un esprit plus clair, etc....

Toutefois malgré ces premiers progrès, restez vigilant, car les acquis restent encore très vacillants et fragiles face aux circonstances adverses. On ne se libère pas d'habitudes profondément ancrées aussi facilement. Ceux qui vous feront croire le contraire sont soit des menteurs, soit ils ne connaissent rien au fonctionnement de l'esprit.

C'est parfois au prix de grands efforts qu'il faut se libérer de certaines tendances et il faut comprendre que plus elles sont ancrées en nous, plus elles sont difficiles à déloger et c'est pourquoi vous avez besoin de vous équiper en conséquence.

On ne défait pas un nœud de corde très serré aussi facilement que si on avait seulement tiré un peu dessus, cela va de soi.

Allons plus loin maintenant dans la démarche. Considérez maintenant les pratiques exécutées jusque-là comme étant les pratiques préparatoires.

Si vous les avez compris dans leur principe, vous réaliserez alors que quelles que soient les démarches que vous avez déjà suivies, elles ne peuvent s'opposer à ce que vous connaissez déjà, et que quel que soit aussi votre degré de pratique personnelle, elles vous seront toujours très utiles.

1. Le piège à éviter si vous voulez toujours faire des progrès

Si vous voulez que la rivière continue à vous alimenter, vous devez garder les vannes qui vont vers votre demeure ouvertes. Si vous voulez toujours recevoir et en abondance, il est indispensable que VOUS restiez ouvert. Et il y a mille et une manières de se couper de la source en nous qui nous permet de croître.

La première est de se croire avancé. Le piège de l'orgueil est un des plus insidieux, parce qu'il masque tous les autres obstacles en nous-mêmes.

Bien souvent certaines personnes deviennent sourdes aux enseignements en perdant leur humilité première. Elles n'écoutent plus parce que, disent-elles, « je sais déjà tout cela ». Elles confondent accumuler et progresser. Celui qui progresse se décharge au contraire de son savoir pour garder l'esprit toujours neuf et attentif.

Le malheur pour de nombreuses personnes est en effet qu'elles se sont attachées à leurs acquis. Elles se croient alors quelqu'un d'important. Shimed Rigzin Rinpoché me disait que si je devais avoir quelque chose de plus en évoluant, c'était surtout de la compassion.

La réalisation de soi est un chemin qui implique l'humilité et le respect, car pour demeurer réceptif et continuer à recevoir, il est indispensable de demeurer ouvert sans reconstruire de nouvelles idées qui risquent de limiter notre perception de la réalité. C'est ce que les maîtres Zen appellent « l'esprit du débutant ». Si vous désirez progresser, considérez-vous toujours comme un débutant. De cette manière, même dans les situations les plus basses en apparence, vous apprendrez toujours et vous n'aurez jamais la prétention que « vous savez déjà ».

Au fond, le meilleur repère pour savoir si vous avez fait quelques progrès reste encore la vie que vous menez : comment êtes-vous face aux circonstances ? Quelle est votre vie ? Est-elle empreinte d'harmonie, de cordialité, de tendresse ???

Vous verrez que vous avez toujours à apprendre, et une pratique quelle qu'elle soit n'est jamais inutile, même si vous l'avez pratiquée à vos « débuts ».

Les personnes qui ont une haute opinion d'elles parce qu'elles se croient avancées ont souvent le sentiment de régresser en s'adonnant à des techniques de base. Si elles avaient fait un réel progrès, elles auraient aboli en elles toute notion de « supérieur » et d' « inférieur ».

Dès lors que vous vous comparez, vous manifestez de l'orgueil, même lorsque vous vous considérez inférieur aux autres, parce que vous gardez secrètement à l'esprit que vous pourriez être supérieur. L'être accompli ne se compare jamais et ne compare jamais autrui parce que, même s'il a réalisé qu'il était unique, il sait qu'il en est de même pour les autres.

Vous pouvez avoir plus de talent, d'habileté dans certains domaines, mais cela ne fait pas de vous une personne plus importante qu'une autre.

Et dans le domaine de l'accomplissement de soi, s'il y a une « qualité » qui peut faire défaut à tout progrès, c'est bien l'orgueil.

Que vous soyez fier de ce que vous avez accompli est une très bonne chose en soi car il s'agit là d'une marque d'estime. Par contre si votre démarche vous amène à vous considérer « mieux que les autres », cela peut être une marque d'immatunité qui démontre finalement que vous manquez de confiance en vous.

Une personne qui a réellement confiance en elle n'a nul besoin de se comparer puisqu'elle a conscience de ses véritables ressources. Elle peut être en bas ou en haut, elle se sentira toujours égale à elle-même, la situation ne dévalorise jamais en rien ce qu'elle est.

2. La pratique

Revenons au sujet qui nous concerne ici. Arrivé au stade où vous en êtes, vous pouvez pousser plus loin votre entraînement.

Comme d'habitude, mettez-vous dans de bonnes conditions d'isolement, puis introduisez votre pratique si vous en avez envie par un exercice annexe.

Asseyez-vous ou allongez-vous, et commencez par « la prise de conscience du corps » puis « la pacification du mental » et « la respiration consciente ». Cela doit vous prendre environ 10 minutes.

Puis maintenant, revenez sur le corps et laissez votre conscience passer en revue l'ensemble de votre corps et permettez-lui de se détendre un peu plus simplement grâce à l'attention que vous allez porter sur les zones qui semblent en avoir besoin.

RAPPELEZ-VOUS QU'IL S'AGIT D'UN EFFORT D'ATTENTION et non de concentration volontaire. Soyez ouvert et présent. Lorsque vous avez fait cela pendant quelques minutes, reportez votre attention sur le souffle, mais cette fois principalement sur l'expir.

Pourquoi ?

Parce que c'est sur l'expir que votre concentration est la plus importante, mais surtout parce que l'expir vous permet d'avantage de vous « ancrer » vers le bas, autrement dit de vous « enraciner ». C'est bien de s'élever, mais à condition d'avoir de bonnes racines.

Restez attentif pendant un moment à l'expir et laissez la détente s'installer en vous et gardez toujours à l'esprit d'être là. Les « états particuliers de la conscience » n'ont aucun intérêt ici.

Si vous désirez une authentique et saine maîtrise de vous-même, vous devez d'abord être totalement présent « ici » et « maintenant », quoi qu'il s'élève dans votre esprit, sans intervention de votre part.

De toute façon, votre esprit sera enclin à vous fournir toutes sortes de vécus, ne les rejetez pas, mais ne vous y arrêtez pas non plus.

Gardez cette attitude « d'équanimité » dont je vous ai parlé plus haut par rapport à ce tout ce que vous expérimentez. C'est ainsi que vous gagnerez en sérénité.

Ensuite, revenez à nouveau sur le corps, toujours sans contrainte, restez toujours ouvert, présent et même avec l'esprit curieux, curieux de ce qui peut se produire en vous.

Amusez-vous alors à « aller » dans des endroits très localisés comme les globes oculaires, les ongles ou même les zones que vous aviez peine à ressentir alors.

Réinvestissez en conscience votre corps, vous verrez que ce seul exercice contribuera à améliorer l'image que vous avez de vous-même, parce que cette manière de procéder vous aide à créer un lien d'amitié avec vous.

À ce stade, vous pouvez vous attarder comme dans les exercices précédents sur un thème qui vous fait plaisir, toujours avec cet esprit curieux et détaché en même temps.

Gardez toujours à l'esprit d'être de plus en plus attentif à l'égard de ce qui se produit en vous parce que cette démarche va vous permettre de faire des découvertes sur vous-même.

Comment se libérer de la peur de l'inconnu

La plupart des sages que j'ai rencontrés disent que la méditation est un moyen non pas de vivre des « états particuliers de la conscience », mais de se « familiariser » avec nos propres fonctions physiologiques et mentales.

Et la meilleure manière de se libérer de ce qui nous fait peur est en effet de nous familiariser avec. C'est seulement de cette façon que vous pouvez vous défaire des causes de la peur.

La connaissance de soi n'est rien d'autre que de « dé-couvrir » ce que nous sommes, c'est-à-dire d'« ôter la couverture », dévoiler, révéler à la lumière de notre conscience claire discriminante ce qui est.

Mais POUR CONNAITRE, NOUS DEVONS NOUS LIBERER DE TOUTE FORME DE JUGEMENT OU D'INTERPRETATION pour « voir » les choses dans leur vraie nature.

Et c'est pour ces raisons qu'il est indispensable de donner à la conscience les moyens de se stabiliser afin qu'elle n'entre dans aucune forme de pensée, aussi séduisante soit-elle.

Histoire :

Un disciple vient voir son maître et lui raconte une expérience terrifiante qu'il a faite en méditation.

Le maître sourit et lui répond : « ça passera ».

Puis quelque temps après, le même disciple revient et lui relate une expérience de grande félicité, où il se sentait merveilleusement bien.

Et le maître lui répond alors : « ça passera aussi ».

**ÊTRE A L'AISE, C'EST ÊTRE À L'AISE AUSSI BIEN
AVEC LE NÉGATIF QU'AVEC LE POSITIF.**

Négatif et positif ont la même nature, ils sont IMPERMANENTS.

Et surtout rappelez-vous que vos pensées n'ont que le pouvoir que vous leur accordez, rien de plus et rien de moins.

Plus vous vous familiariserez avec ces productions mentales, et moins elles vous affecteront.

C'est pourquoi si des pensées négatives s'élèvent pendant votre pratique, apprenez à les accepter et ne vous laissez pas affecter par elles.

Gardez à l'esprit pendant votre pratique que ce ne sont justement que des créations de votre mental, des productions impermanentes qui se manifestent simplement à la faveur de leurs causes et conditions respectives et qu'elles disparaîtront également à la faveur du changement de ces causes si vous ne les nourrissez pas.

Au début, n'essayez pas de réaliser des prouesses. Si des pensées négatives s'élèvent et sont trop chargées émotionnellement, ne vous forcez pas à les accepter. Interrompez votre pratique tout simplement ou faites quelques respirations profondes.

La pratique doit rester pour vous un moment privilégié et cette « familiarisation » doit se faire très graduellement de manière à ce que vos structures psychiques se renforcent avec l'expérience.

Ne vous imposez jamais d'accepter ce qui vous semble pour le moment insupportable. Vous aurez toujours l'occasion plus tard d'affronter la difficulté lorsque vous sentirez que vous êtes devenu suffisamment fort pour cela.

Comment fonctionne le mental

D'abord, sachez que votre évolution est un processus d'élargissement de la conscience et un processus de renoncement.

En effet, en évoluant, votre conscience prend en compte de nouveaux paramètres qui jusque-là lui échappaient. C'est la fameuse « prise de conscience ».

Soudain par exemple, vous pouvez réaliser le caractère inapproprié de votre manière d'agir ou de penser, que se passe-t-il alors ? Vous renoncez à cette manière de procéder pour en adopter une nouvelle.

Le mental se déstructure et se restructure sans arrêt au gré des expériences que nous faisons et des prises de conscience qu'elles nous apportent. La démarche méditative accélère ce processus d'élargissement de la conscience et facilite cette évolution en apportant sagesse, discernement, rigueur, etc....

Vous ne pouvez y échapper, la vie est un processus en perpétuel changement, en évolution permanente à la recherche de l'harmonie fondamentale liée à sa nature.

« *L'Homme à la recherche de son âme* » comme disait Jung, c'est aussi le fameux « *connais-toi toi-même et tu connaîtras le monde* ».

Ce besoin de réalisation est inhérent à la nature même de la vie en nous. La vie, pour me répéter, est un processus évolutif qui ne s'arrêtera jamais. Elle pousse chacun de nous vers une réalisation plus grande de sa vraie nature, et une des raisons qui nous conduit vers la souffrance est le refus de vivre conformément à notre vraie nature.

Nous sommes prisonniers de vues égotistes qui s'accommodent mal de cette réalisation. Je développerais ce point en détail plus loin.

Comprenez seulement que lorsque j'emploie la notion d'ego, ce n'est pas dans le sens de ne penser qu'à soi. Il est parfaitement sain de s'occuper sainement de soi, mais il y a une différence entre « s'occuper de soi » et se « préoccuper de soi ».

Votre bonheur participera davantage à celui des autres, mais certainement pas si cette réalisation vous conduit au mépris d'autrui.

Revenons maintenant à notre pratique

Comment approfondir sa pratique

Cinquième étape

Exactement comme vous venez de le faire plus haut, mais vous pouvez à ce stade de votre pratique ajouter « la prise de conscience interne du corps ».

Vous êtes un tout, et intégrer la totalité de ce que vous êtes peut être une bonne chose. À ce stade, vous pouvez porter votre attention sur l'intérieur de votre corps, c'est-à-dire sur les organes.

« Visiter » ainsi l'intérieur de votre corps vous aidera à l'accepter davantage.

Il est bien possible que cette pratique réveille en vous un sentiment de dégoût, c'est justement pour vous l'occasion de le dépasser et de voir enfin votre corps tel qu'il est, sans aucune connotation.

Et cette démarche a naturellement pour effet de renforcer en même temps votre capacité d'attention.

La meilleure façon de prendre de la hauteur par rapport à sa vie

Sixième étape

Voici un exercice très puissant qui va vous permettre de prendre de la hauteur par rapport à votre existence.

Dans notre état d'être ordinaire, nous n'avons qu'une perception très réduite de notre existence, et c'est cette vision limitée qui crée tant de peur, d'anxiété et d'angoisse.

En prenant de la hauteur par rapport à votre propre existence, vous pouvez considérablement relativiser les événements. C'est ce qui se passe souvent pour les personnes qui voyagent beaucoup. Loin de leurs habitudes, ils perçoivent les circonstances de leur vie avec un tout autre regard.

Si vous allez par exemple dans des pays comme l'Inde ou l'Afrique, vous verrez par exemple qu'ils ont un tout autre rapport avec la mort et donc forcément, avec la vie. Cela n'est pas seulement dû à leur culture, mais également à leur expérience et leur façon de les apprécier.

Toutes les situations, et tous les phénomènes en général, possèdent plusieurs angles de vue. Si vous ne vous limitez qu'à votre seule appréciation, les circonstances de votre vie ne vous offrent alors que peu de possibilités.

Par contre en prenant suffisamment de recul, vous pouvez voir, par exemple, ce qui à première vue paraissait être un événement malheureux être une chance, un échec être une opportunité de changement, etc....

Tout dépend de votre manière d'apprécier la situation.

Ceux d'entre vous qui ont été confrontés à des coups durs et qui ont su les accepter savent de quoi je parle.

Le nez collé au guidon

Sa Sainteté le Dalaï Lama lors d'une de ses conférences avait pris un œuf qui se trouvait à portée de sa main et le mit tout près du visage. Une fois l'œuf collé sur le visage, il dit :

« Voyez, si l'œuf est tout près, je ne perçois plus que lui, mais ...

Et il éloigna l'œuf en tendant la main.

... maintenant qu'il est au bout de ma main, je peux voir l'œuf, mais également tout le reste. »

Le reste, c'est non seulement une perception générale de la situation, mais également les ressources que nous avons à notre disposition pour résoudre nos difficultés.

Si vous êtes trop fixé sur un aspect d'une situation, vous ne pouvez percevoir le « reste » et votre comportement risque alors d'être complètement inapproprié. C'est ainsi que nous pouvons commettre des erreurs fâcheuses.

Il est important de maintenir cette distance pour préserver son équilibre. Vos ressources ne se limitent pas à vos biens et aux personnes qui vous entourent, mais comprennent également vos capacités personnelles, votre intelligence, votre habileté et votre savoir-faire, votre créativité, etc....

Rappelez-vous l'adage populaire : « C'est en forgeant qu'on devient forgeron », et **c'est en utilisant vos ressources que vous acquérez l'habileté à les utiliser.**

Maintenant, examinons comment procéder pour pratiquer cet exercice.

Recourez aux différentes pratiques avec lesquelles vous vous êtes familiarisé durant toutes ces semaines. Puis lorsque vous vous sentirez suffisamment disponible et apaisé, prenez simplement conscience de l'espace qu'occupe votre corps là où vous êtes maintenant.

Puis, progressivement, élargissez la conscience que vous pouvez avoir de votre environnement direct. La pièce dans laquelle vous pratiquez par exemple, puis la maison, le quartier, la veille...

Ensuite, prenez conscience du pays auquel vous appartenez, le continent dans lequel il se trouve, la planète, puis la galaxie et l'univers dans lequel est baignée la planète.

Prenez tout votre temps pour faire cet exercice. Vous aurez soudain un sentiment de complet détachement par rapport à vous-même, et peut-être aurez-vous alors conscience, combien vos difficultés ne sont rien par rapport à l'immensité, de l'univers. Il ne s'agit pas de les nier, mais plutôt de les relativiser et leur donner une moindre importance, bref de les dédramatiser pour se rendre compte qu'il est possible d'y remédier.

Si vous faites correctement cet exercice, il peut littéralement changer votre manière d'apprécier votre propre vie.

Vous pouvez d'ailleurs faire une démarche analogue par rapport au temps.

Prenez par exemple conscience du temps qui s'est écoulé depuis votre naissance, puis celui qui s'est écoulé depuis la naissance de vos parents et amusez-vous ainsi à remonter le long des siècles qui ont fait notre histoire.

Pensez également en milliers, voire en millions ou en milliards d'années, aussi bien dans le sens du passé que de l'avenir.

Là aussi, votre vie prend soudain une tout autre dimension.

C'est ce qui faisait dire à Bouddha que :

« La vie d'un être humain est aussi éphémère qu'un éclair dans le ciel ». Vous trouverez le détail de cet exercice dans la méthode [Ressources et Actualisation](#).

Comment rendre votre esprit disponible à la santé, au bien-être, au succès et à la prospérité

Je vous l'ai dit plus haut en citant les principes de la philosophie bouddhiste :

« L'esprit est le créateur de la souffrance et le créateur du bonheur ».

Si vous les mettez assidûment en application, les pratiques que je viens de vous donner (et il y en a beaucoup d'autres encore) peuvent vous aider à éradiquer complètement de nombreuses tendances invalidantes et à engendrer une profonde disponibilité au niveau de votre esprit.

Comprenez bien le principe.

Je ne vais pas revenir sur la notion de « pensées primaires » et « pensées secondaires », mais assimilez bien le fait que **tout ce bavardage mental, non seulement vous distrait, vous dévie de la voie de votre bonheur, mais en plus épuise inutilement votre énergie.**

Il suffit parfois de rester plusieurs jours en silence loin de tout dans un endroit paisible au milieu de la nature pour voir son niveau d'énergie remonter rapidement, sans avoir besoin de la moindre technique pour cela, juste ne pas nourrir inutilement sa pensée.

Votre mental est comme une personne bavarde qui vous accapare complètement et si vous n'y prenez pas garde, il vous entraîne dans sa folie délirante.

Le principe est simple.

Comment faites-vous pour qu'une conversation ennuyeuse s'arrête ?

Vous cessez de la nourrir. Votre vis-à-vis, voyant que vous ne lui prêtez plus aucun intérêt, s'arrête et va voir ailleurs.

Peut-être passerez-vous pour un impoli, mais au moins aurez-vous retrouvé votre tranquillité et pourrez vaquer à des choses bien plus constructives.

Bien sûr ce n'est pas la seule manière d'arrêter un processus et nous en verrons d'autres.

Simplement EN NE LAISSANT PLUS VOTRE CONSCIENCE SUIVRE LES PENSÉES ET S'Y ASSOCIER COMME ELLE LE FAIT D'HABITUDE, VOUS VOUS DONNEZ L'OPPORTUNITÉ DE LIBÉRER LES RESSOURCES DE VOTRE VÉRITABLE NATURE.

Pour résumer :

SI VOUS VOULEZ GAGNER EN STABILITÉ ET EN MAÎTRISE DE VOUS-MÊME, ENTRAÎNEZ VOTRE CONSCIENCE À DEMEURER DANS L'INSTANT.

Pour cela, recourez au développement de l'attention et utilisez les supports que la nature a mis à votre disposition : vos propres processus physiques et mentaux.

APPRENEZ À NE PLUS VOUS LAISSER DISTRAIRE PAR VOS PROPRES PENSÉE ET NE LEUR ACCORDEZ PLUS LE POUVOIR QU'ELLES N'ONT PAS.

Apprenez à les utiliser et ne vous laissez plus utiliser par elles.

Et rappelez-vous :

VOS PENSÉES N'ONT QUE LE POUVOIR QUE VOUS LEUR DONNEZ.

L'attitude mentale qui peut transformer n'importe quelle technique en puissante démarche de réalisation de soi

« La vie n'est, en elle-même, ni bonne ni mauvaise, elle est-ce que nous la faisons. »

(J. FIAUX).

1. Le grand secret d'une vie réussie et heureuse

Partout où il allait et quoi qu'il fît, il avait l'air de se sentir chez lui. Lorsqu'il parlait en public, il était aussi à l'aise que s'il se trouvait en compagnie de ses proches et amis.

J'ai alors demandé à Gérard Duruz, un de mes mentors et amis, comment il faisait.

À quoi il m'a répondu : « Je ne pense pas à moi, mais au service que je vais rendre à ces personnes »

C'était presque trop simple, trop banal pour que ce soit la seule chose qui le rende si à l'aise et pourtant si, parce que je l'ai appliqué moi-même.

Beaucoup de traditions s'entendent pour dire que le principal obstacle au bonheur est notre ego. Nous sommes plus préoccupés par la satisfaction de nos désirs immédiats que par les répercussions de nos actes sur le long terme.

Nous sommes plus souvent préoccupés par ce que les autres vont penser de nous que par ce que nous pouvons leur apporter. Et c'est là qu'est la différence.

Nous négligeons un fait important : l'intérêt général participe à notre bonheur.

Nous avons spolié la nature pour satisfaire nos seuls désirs personnels et que se passe-t-il aujourd'hui ? La nature souffre, et lorsque la nature souffre, nous sommes aussi en danger.

C'est l'exemple le plus flagrant d'une démarche « égocentrée ». Nos désirs peuvent être légitimes, mais en négligeant les conséquences que peuvent avoir nos choix sur le long terme, nous scions en même temps la branche sur laquelle nous nous trouvons.

Je vous ai parlé plus haut de la loi de cause à effet. Il est impossible de l'ignorer longtemps, car tôt ou tard, nous avons un retour de tout ce que nous faisons.

Comme je l'ai mentionné dans un chapitre précédent, notre manière de voir, de penser et d'agir affecte inévitablement le monde dans lequel nous vivons et, par voie de conséquence, notre propre vie. Cela n'a rien à voir avec la morale ou la philosophie, mais avec la réalité.

Mais quel est le rapport avec le sujet qui nous intéresse ?

Il est là justement. Sogyal Rinpoché, que j'ai eu le bonheur de rencontrer à quatre reprises, employait souvent cette phrase :

« LE SECRET D'UN SUCCES SAIN,
C'EST DE LE SOUHAITER AUX AUTRES. »

Cette démarche est en effet très puissante et très déculpabilisante, car elle vous débarrasse de ce poison insidieux qu'est la jalousie. Ces deux facteurs mentaux représentent en effet un frein important au bonheur et à la réussite.

En souhaitant aux autres de réussir ce que vous-même vous voulez accomplir, vous reconnaissez au fond de vous la légitimité de cet objectif.

Rappelez-vous :

« *Vous ne pouvez accorder aux autres ce que vous ne vous accordez pas à vous-même authentiquement.* »

Et l'inverse est naturellement vrai.

Tant que, au fond de vous, vous portez la moindre appréciation négative à l'égard de ce que vous voulez accomplir dans votre vie, il n'y a pratiquement aucune chance que cela se transforme en un succès sain et heureux.

Chhimed Rigdzin Rinpoché enseignait très souvent ce principe en recourant à l'image de la voiture à deux moteurs.

Il disait : « *L'homme est comme une voiture à deux moteurs, l'un pousse en avant et l'autre en arrière. Le moteur qui pousse en avant correspond à nos aspirations positives (et légitimes) et l'autre moteur correspond à nos freins : peurs, culpabilité, préjugés, vues erronées ...* »

La seule manière d'avancer est non seulement de donner plus de puissance à nos aspirations, mais également de nous libérer de nos freins.

Une des plus puissantes démarches pour y parvenir que je connaisse est de reconnaître ses propres désirs comme étant légitimes non seulement pour soi, mais également pour les autres.

Seulement vous ne devez pas vous contenter d'une reconnaissance superficielle. C'est du plus profond de votre âme que vous devez souhaiter aux autres de réaliser la même chose que vous, et pas seulement à ceux que vous aimez.

Sinon vous demeurez partial dans votre appréciation personnelle et dans ce cas pourquoi devriez-vous y avoir droit aussi ? Telle est la réflexion que peut se faire votre inconscient.

TANT QUE VOUS NE RECONNAITREZ PAS, DU PLUS PROFOND DE VOTRE ÊTRE, QUE CE QUE VOUS VOULEZ ACCOMPLIR EST PARFAITEMENT LOUABLE ET LÉGITIME, IL Y A PEU DE CHANCES, MÊME SI VOUS LE RÉALISEZ, QUE VOUS EN BÉNÉFICIEZ PLEINEMENT.

Pourquoi ? Parce qu'il y aura toujours une partie de vous qui sera là pour vous gâcher la fête. Il ne doit plus y avoir en vous la moindre opposition entre ce que vous voulez accomplir et vous-même.

Parce que vous obtiendrez bien plus que la réussite, vous aurez un bien des plus précieux qui soit : la paix de l'âme.

Alors rappelez-vous cette phrase :

« Le secret du bonheur, c'est de le souhaiter aux autres. »

2. Un des grands secrets d'une vie réussie et heureuse

Pour ceux qui ont besoin d'une bonne raison de pratiquer de cette manière, je vais vous livrer ici les bases de cette démarche.

Vous avez compris plus haut que dans notre perception habituelle, nous ne percevons pas le monde tel qu'il est, mais à travers le filtre de notre mental conditionné. En effet, lorsque vous êtes face à une situation, vous l'appréciez avant tout en fonction de votre propre histoire, de votre expérience personnelle, et donc de votre propre représentation mentale.

D'ailleurs à ce sujet, savez-vous pourquoi vous n'aimez pas quelqu'un ?

Je crois que la réponse ne va pas vous plaire.

Parce que cette personne réveille une partie de vous que vous n'aimez pas. Si vous détestez quelqu'un d'avoir réussi à vous mettre en colère par exemple, ce n'est pas tant ce qu'il a dit ou fait qui vous pose un problème, mais le fait que cela vous mette en contact avec vos propres sentiments négatifs.

Et c'est cette négativité qui vient perturber votre tranquillité, non la situation.

À événement identique, appréciation et donc réaction différente. Personne n'a le même rapport au monde. Autrement dit, votre réaction vous appartient.

Vos amis sont peut-être les ennemis (ou les inimitiés si vous préférez) d'autres personnes et vos ennemis sont des amis potentiels, de même vos amis des ennemis potentiels. La notion d'amis et d'ennemis est très relative.

Maintenant que vous avez compris que vous aimez ou détestez non pas l'autre ou les autres, mais l'idée que vous vous en faites (consciemment ou non), vous comprenez aussi que lorsque vous souhaitez du bonheur à quelqu'un, c'est en réalité à vous-même que vous en souhaitez. La situation est tout aussi vraie lorsque vous méprisez le bonheur ou la réussite de quelqu'un.

Posez-vous la question : pourquoi avez-vous tant de mal à souhaiter du bonheur à ceux que vous n'aimez pas ?

Vous verrez à quel point votre démarche est subjective et combien ce manque d'impartialité nuit à votre bonheur.

3. Comment transformer votre pratique en une puissante technique d'accomplissement de soi

Venons-en au cœur du sujet.

Tout comme cet ami que je mentionnais plus haut qui, lorsqu'il s'adressait à un public, pensait avant tout au service qu'il allait rendre, dans votre pratique, vous pouvez ne penser qu'à votre seul bien-être, mais vous pouvez aussi penser à ce que vous allez apporter aux autres grâce à cette réalisation.

Vous donnerez ainsi bien plus de valeur à votre pratique et vous serez moins enclin à abandonner à la moindre difficulté.

Cette manière de procéder est en effet très puissante et peut transformer votre démarche en une profonde technique d'accomplissement de soi.

Pour vous aider, pensez à ceux que vous aimez : enfants, conjoints, parents, amis. Pensez à tout ce que vous pouvez leur apporter du fait d'une meilleure maîtrise de vous-même, comment vous serez alors capable de gérer une situation de crise, comment vous pourrez apporter la bonne humeur autour de vous, etc....

Je peux vous assurer que cette seule attitude peut faire toute la différence.

Comment mettre cela concrètement en application ?

D'abord, pensez-y sérieusement, imaginez-vous plus tard ayant accompli ce que vous voulez accomplir et toutes les répercussions heureuses qu'aura sur vous et les autres cette réalisation.

Ensuite, avant chaque pratique, « dédiez » votre pratique au bien-être d'autrui. Vous pouvez même vous répéter à vous-même :

« Puisse cette pratique participer directement ou indirectement au bonheur et au bien-être des autres. Pour cela, je vais m'appliquer à en comprendre clairement les principes et à les mettre en application correctement. »

Puis mentalement, « offrez » votre pratique aux autres.

Vous pouvez rajouter : « *Puissé-je connaître la paix et le bonheur pour le bien de tous* ».

Certaines traditions orientales procèdent à une très longue dédicace avant leur pratique pour garder à l'esprit tout le bien qu'ils pourront ainsi faire grâce à leur accomplissement. Cela seul génère un immense sentiment de joie qui participe déjà à leur bien-être.

Par le pouvoir et la vérité de cette pratique

Puissent tous les êtres jouir du bonheur et
des causes du bonheur

Puissent-ils être libres de la souffrance et
des causes de la souffrance

Puissent-ils ne jamais être séparés de ce
bonheur dénué de souffrance

Puissent-ils demeurer dans la grande
équanimité qui est libre de toute passion, de
toute agressivité et de tout préjugé.

En résumé

Pratiquez non seulement pour votre bien, mais également pour celui des autres, TEL EST LE SECRET DU BONHEUR ET DE LA REUSSITE.

Donnez votre bien-être, votre bonheur, donnez votre réalisation personnelle à tous ceux qui en ont besoin et voyez votre bonheur multiplié.

Comment rendre sa pratique puissante et efficace

« L'optimisme inspire la foi ; le pessimisme, la défiance et la crainte. »

J.FIAUX

1. Les erreurs que vous devez absolument éviter

Si vous entreprenez une telle démarche, c'est parce que vous voulez améliorer votre vie, la rendre plus heureuse et accomplie et, naturellement, vous libérer de vos difficultés.

Si vous voulez vraiment y parvenir, vous devez comprendre plusieurs choses importantes concernant la pratique.

1. Comment affronter vos difficultés

Benjamin Franklin avait une philosophie de vie qui, disait-il, l'aidait à affronter les pires ennuis : « *Je me prépare toujours au pire et j'attends le meilleur, ainsi je ne suis jamais déçu* ».

Nous ne voulons jamais entendre parler de difficultés, de coups durs, d'épreuves, souvent parce que nous avons peur de les attirer, mais aussi parce que nous voulons être sûrs de ne vivre que le positif. C'est sûrement la meilleure manière de passer à côté du bonheur.

Une chose est certaine : le sportif qui a refusé de se préparer à sa compétition éprouvera de grandes difficultés le jour où il devra l'affronter.

Comme la plupart d'entre nous vivent avec l'idée fautive que les choses sont immuables, nous croyons à tort que le beau temps va durer toujours, que le bonheur

que vous vivons est enfin acquis et, de la même manière, lorsque nous sommes aux prises avec des difficultés, nous pensons qu'elles vont durer toujours.

Ce manque de préparation nous coûte très cher parce qu'on n'évite pas une situation difficile en refusant d'y penser. Seulement, il y a une grande différence entre se préparer à de possibles situations et s'angoisser à propos d'elles.

Sa Sainteté Le Dalaï Lama disait à propos de la mort : « *Pourquoi m'angoisser inutilement pour quelque chose qui de toute façon arrivera, mais pourquoi également refuser de s'y préparer puisque de toute façon ça arrivera* ».

Personne n'est épargné par la difficulté, mais ce qui compte avant tout, c'est notre attitude face à ces circonstances et non les circonstances elles-mêmes. J'ai constaté bien souvent que finalement les personnes les plus sereines dans la vie sont en général celles qui ont dû affronter de dures épreuves et qui les ont acceptées comme faisant partie de leur chemin de vie.

Mais le besoin de sécurité chez la plupart des gens est tel qu'ils passent le plus clair de leur temps à de se protéger de tout.

SEULEMENT PLUS ON SE PROTÈGE ET PLUS ON S'ENFERME, ET PLUS ON S'ENFERME, PLUS ON S'ISOLE ET ON S'AFFAIBLIT.

Les difficultés sont comme des tempêtes qui s'abattent sur nos vies, plutôt que d'attendre qu'elles arrivent, mieux vaut s'y préparer afin d'avoir un comportement approprié. Cette attitude est bien plus constructive que de s'angoisser inutilement à propos de son avenir.

Profitez donc des périodes de « beau temps » pour vous fortifier et consolider vos structures.

2. Ne faites pas cette erreur

Je rencontre quantité de gens qui se mettent à la pratique seulement lorsque tout va mal, alors que c'est le plus mauvais moment pour exercer son esprit à la stabilité.

Pourquoi ?

C'est très simple : vous viendrait-il à l'idée de construire ou consolider votre maison au moment où s'abat une tempête ?

Si vous vous entraînez dans les moments où vous ne vous sentez pas très bien, la seule chose que vous risquez d'obtenir, c'est de douter davantage de votre capacité à gérer la situation.

N'ATTENDEZ PAS QUE ÇA AILLE MAL POUR PRATIQUER.

Profitez au contraire des périodes d'accalmie pour entraîner votre esprit à la stabilité, ainsi lorsque les événements viendront vous charrier, **vous aurez les bons réflexes, « l'attitude juste »**.

Acceptez que ce ne soit jamais parfait, comme n'importe quel sportif qui se prépare à une compétition, il sait qu'il peut avoir des « loupés », surtout si vous êtes un pratiquant débutant.

Apprenez de vos erreurs et corrigez ce qui doit l'être, plutôt que de vous mésestimer. Cette attitude est vaine et ne peut que vous entraîner davantage vers un manque de confiance en vous-même. Dès maintenant, efforcez-vous d'être constructif.

ET SURTOUT, ne sous-estimez pas la puissance de vos habitudes mentales.

S'il est parfaitement possible de s'en défaire, ne croyez surtout pas qu'elles vont disparaître toutes seules.

Nos habitudes ont la peau dure et si vous voulez vraiment vous en libérer, vous devez être plus tenace qu'elles, d'où l'intérêt de développer certaines qualités dont je parlerai plus loin.

J'entends souvent des personnes me dire : *« Je ne comprends pas, j'ai pratiqué, ma vie s'est nettement améliorée et tel événement s'est produit et j'ai l'impression d'avoir tout perdu »*.

La pratique au début peut apporter des résultats, parfois même très spectaculaires, mais ce n'est qu'un début, tout cela demande à être consolidé.

Il ne faut pas croire que parce que votre vie a changé en quelques semaines, vous êtes soudain devenu capable d'affronter n'importe quelle épreuve.

Je me souviens encore de cette personne qui est venue me voir effondrée parce que son ami l'avait quittée, me répétant que toute cette pratique n'avait servi à rien.

C'est un lieu commun que de voir la plupart des gens chercher un responsable à leurs difficultés plutôt que d'examiner ce qui s'est réellement passé et comment les choses en sont arrivées là.

Cette personne pratiquait en plus très peu : « quand elle avait le temps », me disait-elle. Elle reculait toujours le moment pour s'accorder un peu de temps pour elle, considérant qu'elle avait beaucoup d'autres choses importantes à faire et c'est justement les raisons qui ont fait que son ami est parti. Elle n'avait jamais de temps et maintenant qu'il était parti, elle cherchait un responsable à son malheur, ici la pratique qui n'avait pu l'aider, alors qu'en plus elle reconnaissait s'être très peu exercée.

Si elle avait pratiqué, peut-être aurait-elle commencé à changer, à s'accorder enfin un peu de temps, un peu de temps pour soi, mais aussi pour les autres. Peut-être se serait-elle rendu compte que, dans sa course folle, elle ne profitait de rien, ne voyait personne, en tout cas pas son ami qui a fini par se demander à quoi bon avoir une relation avec quelqu'un qui n'est jamais disponible.

La pratique, c'est aussi cela : savoir s'arrêter, pour regarder en soi et autour de soi, pour éveiller son attention et ainsi s'éveiller à la vie, telle qu'elle est. Pour goûter à ce qui nous est donné de vivre et en bénéficier pleinement, que ce soit positif ou non.

Alors, n'attendez pas que tout aille mal pour faire quelque chose pour vous.

2. Comment pratiquer correctement

Pour le rappeler, le but de la pratique n'est pas de se détendre ; la relaxation est une des nombreuses conséquences de la pratique. **L'OBJECTIF DE LA PRATIQUE EST D'ÉVEILLER L'ATTENTION ET DE GAGNER EN STABILITE.**

Trop de gens, puisque la plupart des auteurs enseignent de cette manière, font de la relaxation un but, et c'est une erreur.

Pourquoi ?

Imaginez que vous vous trouvez en compagnie d'une personne stressée. Si vous lui dites de se calmer, il y a peu de chances qu'elle y parvienne. Par contre, si vous êtes suffisamment maître de vous et que vous restez tranquille et calme, elle va finir

par se détendre aussi (sauf si c'est un « stressé chronique », ça demandera plus de temps).

Votre attitude influence inévitablement celle des autres. Si vous êtes vous-même agressif, les autres réagiront en fonction de votre attitude et risquent de se montrer agressifs aussi.

Si vous vous imposez de vous relaxer, vous allez inévitablement rencontrer d'importantes résistances.

Autrement dit, si vous faites de la relaxation un but, d'une part, vous serez frustré si vous ne parvenez pas à vous détendre, et d'autre part, vous risquez d'être dans une démarche autoritaire.

L'idéal est de créer plutôt les conditions favorables à la détente. De la même manière, vous ne pouvez forcer une plante à pousser, mais en favorisant les conditions de sa croissance, vous savez qu'elle se développera bien mieux. Vous découvrirez ainsi qu'en vous mettant dans un « état d'esprit » approprié, vous favoriserez votre épanouissement personnel sans contrainte.

Si votre corps ou votre esprit résiste à la détente, vous saurez le respecter. Vous créerez alors un lien d'amitié avec vous-même.

Ce que vous ne devez pas faire durant votre pratique

N'utilisez pas la suggestion, ne recourez pas à des suggestions du genre : « Mon corps se détend, mes bras sont lourds ».

Si vous pratiquez de cette manière, non seulement vous n'êtes pas attentif à ce qui se passe en vous, mais en plus vous **indusez** la relaxation.

Vous pouvez bien sûr utiliser la suggestion pour stimuler vos ressources et capacités personnelles, et je vous montrerai comment pratiquer habilement plus loin, mais ici l'objectif est d'apprendre à mieux vous connaître, et la connaissance naît de l'observation attentive.

Comprenez déjà ici que vous ne ferez aucune découverte sur vous-même si vous pratiquez de cette manière. C'est seulement en vous familiarisant avec vos propres processus que vous gagnerez en aisance et en sérénité. Vous ne pouvez vous libérer de ce que vous ne connaissez pas.

C'est en connaissant, autrement dit en vous habituant à ce que vous vivez et ressentez que vous parviendrez à connaître un plus grand bien-être.

En fait, plutôt que de vous contraindre à vous détendre, libérez-vous de ce qui vous empêche de vous détendre, c'est-à-dire votre négativité (voir plus loin).

C'est en « dé-couvrant », c'est-à-dire en ôtant le voile qui vous empêche de voir les choses pour ce qu'elles sont que vos peurs tomberont.

Votre conscience a une qualité de connaissance. Dès qu'elle se porte sur un point, elle apporte sa lumière et vous permet d'en voir la réalité. En apprenant à être attentif, à ce qui se passe en vous, vous acquerez la connaissance de vous-même, surtout si vous ne portez aucun jugement ni aucune interprétation personnelle.

Dès que votre attention se portera sur une zone de tension, votre conscience en prendra note en se rendant compte de ce phénomène. Elle aura alors toute possibilité de « renoncer » à cette tension si les conditions y sont propices. C'est comme si au fond de vous, vous vous disiez : « Tiens, cette partie du corps est tendue, il n'y a pas de raison », et vous relâchez naturellement.

L'attention, je le rappelle, possède quant à elle une qualité de bienveillance.

3. Les qualités dont vous aurez besoin pour évoluer sur le chemin

Ces qualités sont indispensables pour réussir dans toute entreprise. Ceux qui manquent de ces qualités rencontrent d'importantes difficultés sur le chemin de leur accomplissement personnel et dans leur vie en général. Ne négligez pas cet aspect, il est très important.

1. La discipline

C'est un aspect que les gens aiment peu parce qu'ils ont tendance à l'associer à la discipline militaire. Et pour tout vous dire, c'est le genre de discipline que je déteste aussi.

Mais un jour j'ai entendu un sage dire que :

« La discipline c'est simplifier sa vie pour trouver l'espace nécessaire à la pratique ».

Me voilà réconcilié depuis avec la discipline, car elle me donne l'opportunité de m'accorder du temps pour pratiquer.

Un chef d'orchestre disait que :

« La discipline libère de la tergiversation, vous ne vous demandez plus si vous devez faire ou non une chose, vous la faites ».

Si nous avons tant de mal à nous discipliner, c'est sans doute parce que nous n'en percevons pas les avantages. Une personne dispersée est incapable de mener une existence constructive alors qu'**une personne disciplinée est une personne qui sait ce qu'elle veut.**

La discipline est donc sous-tendue par la motivation. Si vous n'avez pas ou peu de motivation, vous ne ferez aucun effort pour vous discipliner et le moindre obstacle sera une excuse pour abandonner. (Je reviendrai plus loin sur cette notion de motivation qui est un aspect très important.)

En résumé : Pour vous discipliner, trouvez-vous des raisons de pratiquer plutôt que des excuses de ne pas le faire et voyez comment toutes ces excuses vous éloignent de vos objectifs et de votre bonheur.

Votre vie est-elle à ce point satisfaisante pour que vous n'ayez pas besoin d'acquérir les moyens de l'améliorer ? Dans ce cas, que faites-vous là à lire ce livre ?

Pourquoi pratiquer régulièrement ?

D'abord, vous ne « devez » rien, c'est à vous de savoir ce qu'il convient de faire pour atteindre vos objectifs. Ensuite, prenez conscience que toutes vos habitudes, y compris, et surtout, les mauvaises, **ont été acquises par l'habitude**, la **régularité** et la **répétition**, et il en sera de même pour vos nouvelles habitudes, y compris vos habitudes de pensées.

Pratiquer ici et là ne sert à rien.

Alors tant que vous ne donnerez pas la priorité à votre accomplissement, il passera en second et vous ne trouverez alors jamais le temps voulu pour mener une vie heureuse et épanouissante.

2. La générosité et l'enthousiasme

Lorsque je parle de générosité et d'enthousiasme, c'est d'être généreux dans ses actes, dans sa manière d'être. Lorsque vous pratiquez, mettez-y votre cœur, mettez-vous tout entier dans ce que vous faites, soyez là !

« Ce que vous trouverez dans la pratique, c'est ce que vous y mettez ».

Cette phrase, je me plais à la répéter parce qu'elle est tellement vraie. Si vous pratiquez avec plaisir, avec enthousiasme, avec générosité, avec joie et bonheur, c'est exactement ce que vous récolterez.

C'est votre manière d'être qui détermine les résultats, et non la quantité.

UNE PRATIQUE RÉALISÉE AVEC OUVERTURE ET ATTENTION AURA BIEN PLUS D'IMPACT QUE DIX SÉANCES RÉALISÉES SANS AUCUN ENTHOUSIASME.

De manière générale, **ceux qui donnent obtiennent toujours bien plus que ceux qui se contentent d'exiger**. Surtout si vous donnez de manière authentique et vraie.

La générosité est une des grandes clefs du bonheur, alors usez-en.

3. La persévérance

La persévérance est la capacité de maintenir de façon constante une activité.

C'est aussi grâce à la persévérance que vous pouvez atteindre vos buts parce qu'elle vous donne l'endurance et la ténacité dont vous avez besoin pour affronter les inévitables obstacles qui peuvent se présenter sur votre chemin.

C'est, peut-on dire, une forme d'entêtement positif.

À quel moment avez-vous cessé d'apprendre à faire de la bicyclette ?

Au moment où vous avez su en faire sans contrainte !

La persévérance prend appui sur la motivation. C'est parce que ce que vous cherchez à accomplir est suffisamment important pour vous que vous persévérez dans votre démarche et que vous n'abandonnez pas pour l'atteindre.

Trouvez donc en vous de bons motifs pour persévérer.

4. Le sens de l'engagement

Il ne s'agit pas de s'engager vis-à-vis de quelqu'un, mais vis-à-vis de soi-même. Si vous ne vous engagez pas sincèrement à mettre tout en œuvre pour réaliser vos objectifs, il y a vraiment peu de chances que vous les atteigniez.

Tout ce que vous voulez accomplir résulte des causes et des conditions qui lui sont propices. Une seule de ces conditions vient à manquer et le résultat ne peut apparaître. C'est pour ces raisons que vous devez réellement vous engager pour vous-même.

Un grand maître tibétain disait à juste titre : « Si vous êtes tiède dans votre pratique, les résultats seront tièdes ». Ils ne seront que le pâle reflet de votre manière d'être.

Cela vous paraît trop exigeant ? Si vous vous faites cette réflexion, oubliez tout cela, et contentez-vous de rêver.

Mais demandez-vous ce que vous cherchez exactement ? Accordez-vous un temps de réflexion pour savoir ce qui vous l'apportera : l'attente passive ou la capacité à prendre votre vie en main ?

Qu'est-ce que vous a apporté jusqu'à aujourd'hui votre manière de fonctionner ?

Êtes-vous satisfait au point de vous dire que tout est parfait, qu'il n'y a rien à faire ? Alors, une fois encore, que recherchez-vous en lisant ce genre de livre ?

Vous contenter d'espérer ne vous apportera pas ce que vous cherchez. Cela n'a rien à voir avec l'exigence, mais avec la nature même des phénomènes. Une plante ne peut pousser si vous ne la mettez pas en terre dans les conditions propices à sa croissance.

5. La passion

Bien évidemment, je ne fais pas référence à la passion destructrice qui fait passer deux êtres (par exemple) au plus haut sommet de l'amour, puis à la plus profonde déception, voire à la haine.

Je parle de la capacité à se passionner pour quelque chose, d'y trouver un intérêt profond, authentique et sain, « une aspiration à ... ».

Combien de personnes semblent mener une existence sans couleur et sans intérêt par manque de passion. Si vous voulez que votre vie devienne passionnante, passionnez-vous pour elle.

Faites de chaque instant une occasion d'apprendre et de vous enrichir, même vos moments d'infortune peuvent beaucoup vous apprendre sur vous-même.

En tant qu'être humain, vous possédez un immense potentiel. Pourquoi ne partiriez-vous pas à sa découverte pour rendre votre vie plus exaltante et heureuse ? Ne vous laissez ainsi plus impressionner par ce que vous vivez, apprenez de vous-même et par là des autres.

6. La rigueur et le discernement

La rigueur vous invite à la recherche de la cohérence et de la logique. Vous ne vous limitez pas à croire, mais vous vous efforcez de vérifier ce que vous pourriez croire. La rigueur vous donne la capacité de faire preuve de rationalité, mais vous apporte aussi le courage de vous remettre en question si nécessaire.

Au lieu de chercher un responsable à vos maux, la rigueur vous enjoindra à comprendre ce qui les génère et comment vous en libérer habilement. Elle vous invite donc à la recherche, à l'étude du phénomène en question.

La rigueur apporte de vrais résultats à ceux qui la pratiquent. Elle donne surtout la capacité à retrouver plus facilement ces résultats par la suite.

La rigueur s'appuie sur le profond et sincère désir de voir les choses telles qu'elles sont. Elle apporte de vrais résultats et lorsqu'elle est associée au discernement qui, lui, vous offre le pouvoir de faire la part des choses, l'un et l'autre favorisent l'éveil de votre intelligence profonde, pas seulement celle de votre intellect.

Pour faire preuve de rigueur, commencez déjà par ne jamais vous contenter de croire. De cette façon, vous irez loin sur le chemin de l'accomplissement.

Pour résumer

Ne commettez pas l'erreur, surtout au début, de pratiquer lorsque vous n'allez pas bien. Choisissez un moment où vous êtes disponible.

IL NE S'AGIT PAS D'UNE TECHNIQUE POUR VOUS SOULAGER, MAIS POUR VOUS LIBÉRER EN PROFONDEUR.

LE BUT DE LA PRATIQUE EST D'ÉVEILLER L'ATTENTION ET NON DE SE SUGGÉRER DE SE DÉTENDRE.

Ne sous-estimez jamais la puissance de vos habitudes mentales.

Et surtout DONNEZ-VOUS LES MOYENS D'ATTEINDRE VOS OBJECTIFS EN DEVELOPPANT VOS QUALITES PERSONNELLES.

La vraie nature de l'esprit

« Rien n'est fixe, tout est transitoire, car dans tous les domaines tout évolue constamment ».

J.FIAUX

1. La différence entre « esprit » et « nature de l'esprit »

Ce dont je vais vous parler est fondamental pour parvenir à correctement maîtriser son esprit. Peu de livres en parlent ou pas assez clairement, et c'est un aspect qui n'est pas du tout traité dans notre psychologie moderne. Pourtant, ces connaissances sont à la base même du bonheur et de la libération de la souffrance.

Plus haut, je vous ai parlé de la nature des phénomènes quels qu'ils soient, et ceci est tout aussi valable pour l'esprit.

Permettez-moi donc de faire un rappel :

TOUS LES PHÉNOMÈNES, EXTERIEURS, INTERIEURS, VISIBLES OU NON VISIBLES, RÉSULTENT D'UN ENSEMBLE DE CAUSES ET DE CONDITIONS QUI LEUR SONT PROPRES. De la même façon qu'un nuage se construit à la faveur de certaines causes et conditions et se déconstruit à la faveur du changement de ces mêmes causes et conditions, tout dans l'univers est régi par ce principe de cause à d'effet.

Mais ces causes et ces conditions n'apparaissent pas seules, elles proviennent d'autres phénomènes qui, eux-mêmes, résultent de causes et de conditions.

Telle est la nature des phénomènes.

Oui je comprends, ça donne le vertige, c'est pourquoi Bouddha disait qu'il était impossible de comprendre la réalité d'un point de vue intellectuel et les Upanishad parlent également de « l'inconnaissable ». Non que la réalité ne puisse être connue, mais elle ne peut être appréhendée par notre intellect seul.

Si vous saisissez ce que je suis en train de vous dire, **cela veut dire que tout ce que vous croyez percevoir au niveau des apparences est une illusion.**

Je ne veux pas dire par là que ce que vous percevez n'existe pas, mais que :

**L'OBJET DE VOS PERCEPTIONS N'APPARAÎT PAS
TEL QU'IL EST EN RÉALITÉ.**

En effet, tout ce que vous percevez au niveau des apparences vous donne le sentiment d'exister comme un objet ou une entité solide, immuable, se manifestant par lui-même alors qu'il est issu de causes et de conditions qui se réunissent par le jeu de l'interdépendance avec d'autres phénomènes.

**AUTREMENT DIT : CETTE RÉALITÉ QUE VOUS CROYEZ SOLIDE EST EN
FAIT UN FLUX EN CONSTANT CHANGEMENT ET EN INTERACTION
DYNAMIQUE AVEC LE RESTE DE L'UNIVERS.**

Vous suivez encore ?

Pour le dire tout à fait autrement encore, la réalité perçue au niveau des apparences est ce que l'on pourrait appeler : **la réalité relative**, mais peut-on encore parler alors de réalité ?

Et sa réalité intrinsèque, ultime, sa vraie nature : **la réalité absolue**, autrement dit telle qu'elle est.

D'ailleurs, qu'est-ce qu'une tromperie ?

N'est-ce pas de prendre les apparences pour la réalité ?

Réalisez-vous seulement ce que cela veut dire ?

Que **RIEN DANS L'UNIVERS N'EST FIGE ET IMMuable, PERMANENT.** Autrement dit que rien n'est déterminé. Cela vous ouvre à d'immenses possibilités de transformation parce que, en tant qu'être humain, vous possédez le discernement et la conscience d'être et que vous avez donc le pouvoir d'orienter et de transformer votre vie.

Quel rapport avec l'esprit ?

2. Comment infléchir son esprit dans le sens du bonheur

Si TOUS les phénomènes ont la même nature, c'est-à-dire dépendant de causes et de conditions, en interaction dynamique avec l'ensemble de l'univers, cela veut dire que ce que vous désignez comme « mon esprit » l'est aussi.

C'est pourquoi les bouddhistes (pour ne parler que d'eux, encore une fois) parlent de « l'esprit » pour désigner notre mode d'être ordinaire et de « la nature de l'esprit » pour désigner ce que nous sommes fondamentalement. Certains emploient le mot « mental » ou « ego » pour l'esprit ordinaire, et « esprit » ou « soi » pour désigner la vraie nature de l'esprit.

J'essaie maintenant de vous traduire cela autrement :

Ce que vous désignez comme étant votre « moi » n'est finalement qu'un concept et **non une réalité figée et immuable**.

Parce que si ce moi existait de manière autonome et immuable, il ne pourrait ni changer, ni évoluer, sinon nous ne pourrions plus dire qu'il est immuable.

Et c'est bien cette notion d'un « moi » comme existant de manière solide qui se trouve au cœur de la souffrance parce qu'elle nous fait prendre les apparences pour la réalité et nous ôte ainsi toute possibilité de changement.

Reprenons l'exemple cité dans un chapitre précédent : lorsque vous réalisez que vos pensées sont insubstantielles, c'est-à-dire qu'elles n'ont pas de bases valides ou de réalité solide comme vous pouviez le croire, vous pouvez aussi prendre conscience qu'elles n'ont pas de réel pouvoir, sauf celui que vous leur accordez.

Là est toute la différence parce que vous pouvez dans ce cas infléchir votre esprit dans le sens de votre bonheur et de votre bien-être en faisant simplement preuve de discernement et d'habileté, c'est-à-dire **en vous efforçant de réunir les causes et les conditions propices à votre bonheur**.

Ce n'est donc pour vous plus qu'une question de pratique et de savoir-faire.

Comme disait un sage :

« Entre vous et votre réalisation ce n'est qu'une question de patience ».

Approfondissons :

Un des guides que je côtoyais disait que :

« Les pensées négatives n'ont pas de base valide contrairement aux pensées positives ».

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Rappelez-vous ce qui a été dit dans un des chapitres précédents lorsqu'il était question des pensées primaires et secondaires.

Comment ces dernières se sont créées ?

À partir de l'imaginaire de la personne, c'est-à-dire de la représentation qu'elle se faisait de la réalité et non de la réalité elle-même.

LES PENSÉES NEGATIVES SE CREENT A PARTIR DE LA REPRESENTATION MENTALE, CONSCIENTE OU INCONSCIENTE, QUE VOUS AVEZ DE LA SITUATION Et NON DE LA SITUATION ELLE-MÊME

En l'absence de représentation, il n'y a pas lieu d'avoir de telles pensées.

Une personne se montre désobligeante à votre endroit, et vous en éprouvez un sentiment négatif, pourquoi ?

Ultimement, on peut dire que la situation est neutre, même si la personne se montre agressive, mais votre sentiment, lui, naît de l'idée ou de l'appréciation que vous vous faites de la situation.

Cela ne veut pas dire que cela soit mal d'avoir des sentiments négatifs. Il s'agit seulement ici de comprendre comment ils se manifestent pour pouvoir s'en libérer plus aisément.

Peut-être allez-vous me dire comme je l'ai souvent entendu : « Mais si cette personne me veut du mal, ne dois-je pas réagir ? »

Naturellement, mais comme je l'ai dit plus haut, il y a une différence entre agir et réagir et vous agirez d'autant plus efficacement que vous aurez une perception plus juste de la situation, moins empreinte de projections personnelles.

Il y a une grande différence entre s'affirmer et agresser. La première naît de la confiance en soi, tandis que la seconde est une réaction de peur.

Comme vous l'avez sans doute compris, vous vivez rarement dans le présent, le plus souvent, tout ce que vous vivez libère en vous, sans même que vous en soyez conscient, des représentations mentales issues de vos expériences passées.

C'est ce qui faisait dire à un sage indien que dans une relation : « *On n'est jamais deux, mais quatre* », c'est-à-dire vous et votre ego. Autrement dit, chacun vient à la rencontre de l'autre avec toute son histoire personnelle et donc son appréciation de la réalité. De ce point de vue, pensez-vous toujours que l'on se rencontre par hasard ?

Pierre Daco, le célèbre psychanalyste, disait à juste titre que :

« On ne critique que son ombre ».

Pour en revenir à notre développement, vos sentiments négatifs proviennent des représentations mentales que vous portez en vous et non de la réalité en soi. Parce que si vous pouviez voir la réalité telle qu'elle est, vous vous apercevriez **QUE VOTRE VIS-A-VIS EST EXACTEMENT COMME VOUS : AUX PRISES AVEC SES PROPRES PROJECTIONS MENTALES** et qu'à cause d'elles, il ne vous voit pas tel que vous êtes.

Il est piégé par l'idée qu'il se fait de vous et par ce que cela réveille en lui.

En résumé :

Ce que vous appelez « moi » ne revêt pas une réalité immuable, mais est un flux changeant en évolution constante. Il s'agit donc seulement d'un concept.

Votre perception ordinaire vous fait prendre les apparences pour la réalité et vous entretient dans une duperie.

VOUS ÊTES TROMPÉ PAR VOTRE APPRÉCIATION ORDINAIRE. LÀ OÙ VOUS CROYEZ PERCEVOIR UNE RÉALITÉ SOLIDE, IL N'Y A FINALEMENT QU'UN PHÉNOMÈNE EN MOUVEMENT ET EN INTERACTION AVEC LE RESTE DE LA RÉALITÉ : C'EST CE QUE L'ON APPELLE L'INTERDÉPENDANCE.

LA RÉALITÉ EST PAR NATURE IMPERMANENTE ET LES PHÉNOMÈNES NE POSSÈDENT PAS DE RÉALITÉ AUTONOME ET IMMuable.

Cette réalisation vous offre donc d'immenses opportunités de transformation et d'accomplissement si vous savez vous y prendre.

PRENEZ BIEN CONSCIENCE DE CE QUE CELA VEUT DIRE :

TOUS LES PHÉNOMÈNES RÉSULTANTS DE CAUSES ET DE CONDITIONS. « TOUS LES PHÉNOMÈNES » VEUT DIRE : Y COMPRIS LA SOUFFRANCE SOUS QUELLE QUE FORME QUE CE SOIT. ELLE PEUT DONC ÊTRE TRANSFORMÉE.

Comment acquérir la maîtrise du mental

« Il est aussi difficile de se défaire d'une habitude que de la contracter ».

J.FIAUX

À moins d'être une personne parfaitement accomplie, nous sommes tous à des degrés divers le jeu de nos émotions. Nul n'échappe à ces sautes d'humeur qui peuvent parfois nous pousser à commettre des erreurs dommageables aussi bien pour nous-mêmes que pour autrui.

Il est inutile de parler ici des esclaves de leur impulsivité. Ces personnes sont constamment emportées dans des réactions qui les empêchent tout bonnement de bénéficier pleinement de leur vie. Elles ne parviennent que rarement à avoir une existence constructive et réellement heureuse tant elles sont sous l'emprise de ces volcans intérieurs.

Et tristement elles sont de plus en plus nombreuses dans nos cultures modernes.

Si les bouddhistes désignent nos émotions négatives comme de véritables « poisons mentaux », ce n'est pas hasard. Elles peuvent réellement nous empoisonner la vie au point de nous faire perdre tout bon sens.

Nous allons donc examiner ici comment, d'une part, gérer ces émotions et comment, d'autre part, les annihiler complètement dans la mesure du possible.

1. Comment acquérir une saine maîtrise de soi

Ne confondez pas dureté et maîtrise de soi. La dureté envers soi-même est tout simplement une peur cachée. Si vous devez condamner tout ce qu'il y a de vie en vous-même pour paraître fort, pardonnez-moi cette expression, mais vous êtes un imbécile parce que vous n'êtes pas maître de vous, vous essayez seulement de le paraître.

J'ai eu le privilège de côtoyer pendant des années un maître considéré par la communauté bouddhiste comme un être de très haute réalisation. Il était une force tranquille, rien ne semblait le perturber, mais en même temps il était d'une ouverture, d'une disponibilité extraordinaire. Il avait réussi la synthèse parfaite entre fermeté et présence. Cette « posture » témoignait en effet d'une réalisation extraordinaire, fruit d'années d'efforts et de méditations répétées. Il fut pour moi une immense source d'inspiration.

Aucun refoulement, aucune agressivité, ni envers lui, ni envers les autres, même s'il pouvait se montrer parfois autoritaire, mais juste.

À cela s'ajoutait une grande compassion sans compromission.

Si je vous parle de cet homme, c'est pour vous dire que si vous voulez atteindre une saine et authentique maîtrise de vous-même, ce n'est pas en vous faisant violence que vous y parviendrez, mais **en associant fermeté et douceur, stabilité et ouverture.**

En somme, en devenant un ou une ami(e) pour vous-même.

C'est en effet par une attitude amicale envers vous-même et par l'éveil de votre intelligence discriminante que vous parviendrez à vous libérer de cet esclavage mental.

Lutter contre ses poisons mentaux relève d'une démarche agressive qui ne peut apporter sur le long terme aucun vrai bénéfice.

Je me souviens d'une conférence que donnait Sa Sainteté le Dalaï Lama au cours de laquelle une personne posa une question sur « la haine de soi ». Le Dalaï Lama demanda au traducteur de bien répéter, car il ne comprenait pas. En fait, il ne savait pas ce que c'était, car il ne pouvait pas comprendre que l'on puisse se haïr soi-même.

Dans cette tradition, on apprend à l'enfant à être « bon pour soi », car, comment l'être avec les autres si l'on n'a pas déjà du respect pour soi-même ?

2. Pratiquez le sourire intérieur

Voici une pratique qui vous aidera à poser un regard différent sur vos émotions.

La première chose à faire pour ne plus être le jeu de vos émotions négatives est de changer votre regard sur elles. Cessez de les considérer comme négatives

justement et voyez plutôt en elles des « perturbations mentales », des turbulences ou mieux encore des « événements mentaux ». Ainsi aurez-vous déjà une saine distance par rapport à ces manifestations de votre esprit.

Ensuite, mettez-vous dans un état de disponibilité mentale en recourant aux exercices décrits plus haut.

Lorsque vous serez suffisamment calme et en paix, pensez alors à un moment plus ou moins récent où vous vous êtes laissé facilement emporter.

Essayez de voir cet événement avec la même attitude que si vous regardiez un enfant qui est en train de s'énerver parce qu'il n'arrive pas à assembler son jeu de Legos par exemple.

Dans ce genre de situation, à moins que vous ne soyez une boule de nerfs vous-même, vous contemplez la situation avec votre distance d'adulte, avec tendresse et compassion. Autrement dit, vous avez un « sourire intérieur » qui marque le recul que vous avez à l'égard de votre enfant.

C'est ce même regard, ce même sourire intérieur que vous allez adopter à l'égard de vous-même. Un recul empreint d'un humour tendre et affectueux où vous réalisez combien vous vous êtes laissé emporter.

Au début, n'essayez pas de pratiquer sur des situations dans lesquelles la charge émotionnelle est trop importante. Allez-y progressivement jusqu'à ce que vous parveniez à une complète acceptation de la situation, où vous serez franchement capable de vous voir vous-même en souriant.

Lorsque je pratique moi-même cet exercice, je pense toujours à cet humour joyeux des maîtres que j'ai rencontré. L'humour et l'amour vont de paire, et l'humour lorsqu'il est authentique et ne masque pas alors d'angoisses, indique une bonne santé mentale.

Lorsque vous serez capable de voir les circonstances de votre vie, même parmi les plus douloureuses, avec ce complet détachement, soyez sûr que vous en serez guéri. Mais si à la seule évocation de votre passé, cela vous affecte encore, il est certain que vous n'avez pas encore lâché prise de ces vieilles douleurs et qu'elles influencent toujours de manière négative votre présent et donc votre futur.

CE N'EST PAS VOTRE PASSE QUI DÉTERMINE VOTRE PRÉSENT ET VOTRE AVENIR, MAIS LE REGARD QUE VOUS POSEZ DESSUS.

Pratiquez souvent cet exercice et prenez ainsi l'habitude de vous voir avec recul et détachement. Laissez votre esprit se remplir de joie et de bonne humeur et gagnez ainsi en sérénité.

3. Libérez-vous de la culpabilité

La culpabilité, qu'elle soit reconnue ou non, est à l'origine de bien des perturbations mentales. Elle est un obstacle important à une vie heureuse et épanouissante.

Pour le dire simplement, la culpabilité est un poison mental qui en crée d'autres : crainte, angoisse, anxiété, doute de soi, perfectionnisme, etc....

La liste est bien trop longue pour que je les cite tous.

Éprouver du regret parce que vous constatez après coup que votre démarche n'a pas été des plus appropriées est une attitude des plus saines, mais être accablé de remords est autre chose.

Un jour, j'ai entendu un sage parler du « *repentir* ». Il disait que cela voulait dire tout simplement « *remonter la pente* », c'est-à-dire remonter à la source du problème pour examiner ce qui s'est réellement passé.

Rien à voir donc avec la culpabilité.

Savez-vous d'ailleurs ce que le mot « *pécher* » veut dire en Hébreux ? *Rater la cible*.

Rien de culpabilisant dans tout ça, au contraire. Vous ratez la cible et vous recommencez jusqu'à ce que vous acquériez l'habileté nécessaire pour être « approprié », « juste ».

La culpabilité est un mal insidieux qui empêche la personne de bénéficier de ses expériences pour se perfectionner. Elle ne lui donne aucune chance pour s'améliorer puisqu'elle l'enferme dans une image de « bon » ou de « mauvais ».

Lisez plutôt ce qui suit :

3. Coupable, vous avez dit coupable ?

La culpabilité est une attitude mentale aussi stérile qu'inutile parce qu'elle condamne celui qui en souffre à la pire des peines qui soit : l'incapacité à bénéficier de ses expériences et de jouir pleinement de sa vie.

Elle est en effet un obstacle majeur à un sain accomplissement de soi puisqu'elle pousse la personne à censurer constamment ses expériences et les découvertes qui lui permettraient justement de connaître une croissance personnelle heureuse.

Consciemment ou non, un tri s'opère en permanence entre ce qui est considéré comme bon ou mauvais selon sa vision dualiste. De fait, la personne ne peut vivre pleinement ses expériences et s'en enrichir et, le cas échéant, remettre en question son appréciation de la réalité ou sa manière d'agir pour la rendre plus appropriée.

Elle se trouve alors dans l'incapacité à révéler ses véritables qualités et à s'ouvrir à ce qu'il y a de plus beau et de plus authentique en elle parce que son mental pointe sans cesse du doigt la moindre de ses imperfections.

Dans son quotidien, la culpabilité l'empêche de s'accorder réellement du temps pour soi et un vrai repos salutaire. Personnellement j'ai vu bien des fois des personnes souffrir d'une telle culpabilité qu'elles étaient incapables de s'offrir simplement un quart d'heure de détente sans éprouver aussitôt un malaise.

Elles se jugeaient sévèrement et finissaient même par considérer leur démarche comme étant parfaitement inutile. Et si, malgré leurs efforts pour se donner un peu de temps, les résultats n'étaient pas à la hauteur de leurs attentes (souvent élevées chez les personnes coupables), elles jugeaient aussitôt que la démarche était inapte à les aider ou bien qu'elles-mêmes étaient incapables de réaliser le moindre progrès.

Elles avaient le plus souvent grande-peine à considérer leur démarche avec plaisir, car, sans doute, dans leur for intérieur, elles ne parvenaient pas à considérer le plaisir comme bénéfique et productif.

La culpabilité prend naissance à partir de cette notion erronée et restrictive de « bien » et de « mal » sans autre forme de discernement que les apparences bonnes ou mauvaises.

Parfois, la culpabilité est telle chez certaines personnes qu'elle peut conduire à une forme de mépris de soi ou des autres et dans les cas extrêmes à un comportement destructeur ou autodestructeur.

La personne coupable vit en permanence avec le sentiment de mal faire, de ne jamais faire assez bien ou « comme il faudrait ».

Ses seuls repères sont le bien et le mal qui la conduisent parfois à un comportement méticuleux et perfectionniste qui, poussé à l'extrême, paralyse complètement l'épanouissement de sa personnalité.

Elle ira parfois jusqu'à s'imposer des tâches pénibles, s'accordant peu de repos, et c'est souvent le surmenage ou l'épuisement qui l'obligeront à s'offrir une trêve. Une trêve à laquelle elle mettra rapidement un terme parce que, très vite, la culpabilité lui rappellera qu'elle a encore mille et une choses à faire qui ne peuvent attendre.

La personne coupable redoute de se sentir faible ou malade. En de telles circonstances, elle se fera violence et s'imposera de tenir bon.

Certaines personnes parviennent à un tel contrôle sur ce qu'elles ressentent qu'elles peuvent ne jamais contracter la moindre maladie, le moindre rhume jusqu'au jour où ...

C'est la maladie grave qui les arrête dans leur course folle pour avoir méprisé les signes avant-coureurs que leur envoyait leur corps pour les prévenir qu'un déséquilibre était en train de s'installer.

Des études américaines issues d'une collaboration entre médecins et psychologues ont mis en évidence que les personnes souffrant de maladies graves indépendamment de toutes causes externes semblaient avoir en commun un fort sentiment de culpabilité reconnu ou non.

Le coupable ne s'accorde guère de plaisir, pour lui c'est tabou, et il ne peut se l'accorder que dans des circonstances bien précises. Pour certaines personnes, le plaisir peut même ne présenter aucun intérêt et lorsque la culpabilité est écrasante, elles iront jusqu'à le considérer comme malsain ou pervers.

Il suffit que certaines personnes s'en accordent pour se sentir aussitôt honteuses ou rongées de remords. Elles s'accablent alors d'inutiles reproches, même si personne n'a eu à souffrir de leurs actes.

Le bonheur n'est pas envisageable dans l'instant, car il doit se mériter, et pour cela il faut toujours en faire plus, toujours mieux : telle est la philosophie du coupable. Ce n'est pas la passion d'un travail réalisé avec bonheur qui domine sa vie, mais le sens du devoir accompli.

Malheureusement avec une telle disposition d'esprit, ce n'est jamais assez et personne avec une telle logique de vie ne peut connaître enfin la paix et le bonheur.

Naturellement les mécanismes dont je suis en train de vous parler peuvent revêtir des degrés différents tant dans leurs niveaux de conscience que dans leur importance selon les personnes. Lorsque la culpabilité échappe à la conscience, la personne masque alors ses actes par des justifications qui lui évitent de se confronter à cette pénible erreur d'appréciation.

La culpabilité génère anxiété, angoisse, peur de vivre, agressivité... Agressivité qui peut alors se retourner contre soi ou les autres, ce qui, dans le cas de blessures infligées à autrui, a pour effet de renforcer ce sentiment de honte déjà si difficile à supporter.

C'est comme une petite voix qui lui murmure : « Tu vois, je te l'avais dit, tu es incapable de faire quelque chose de bien ». Seulement, tant que l'on se considère comme une mauvaise personne, on a tendance à agir comme telle plutôt que de comprendre ses erreurs.

Mais le coupable ne peut s'enrichir de ses erreurs, c'est bien là sa plus grande difficulté : il lui est difficile de les reconnaître, car ce serait avouer ses faiblesses et ses manques et, selon son appréciation de la réalité, se considérer comme mauvais. Ce qui est insupportable dans son cas puisque tout doit être parfait selon lui, seule une personne mauvaise peut commettre des erreurs. S'enrichir grâce à ses erreurs ne fait pas partie de sa vision, car apprendre sous-entend que l'on ne sait pas. Quelle étrange philosophie que le bien et le mal !

La vie du coupable est jalonnée d'interdits, de lieux à éviter, de personnes à éviter, sans raison toujours valable. Sa démarche repose rarement sur le raisonnement et la recherche de la vérité, mais plutôt sur des règles parfois rigides, strictes, conventionnelles. Son existence est souvent basée sur des principes et des conduites à tenir. Il supporte mal les imprévus parce qu'ils viennent mettre à mal son besoin de tout contrôler. Chez lui tout est filtré, jugé, analysé.

Il lui est très difficile d'associer plaisir et travail, c'est immoral. Le leitmotiv du coupable est : « il faut que... », « je dois... », même si cela n'est pas nécessaire ou indispensable. Il a un sens poussé du devoir qui le pousse à agir davantage par obligation, par devoir, autrement dit pour préserver sa bonne conscience et ainsi échapper à ce terrible sentiment de culpabilité, que par plaisir ou par le sentiment de pouvoir être utile.

Il n'y a en effet que peu de plaisir au pays des coupables, peu de repos, peu de joie de vivre, pas d'humour, il faut mériter tout cela et cela passe après.

Pour la plupart des coupables, les plaisirs restent très conventionnels, sans réelle profondeur. Peut-être faut-il d'abord purger sa peine, mais laquelle ? Celle de ne pas percevoir la réalité telle qu'elle est et d'être ainsi prisonnier de l'ignorance ?

Le coupable s'interdit souvent d'exprimer ses idées, les siennes, ses découvertes, même et surtout si elles sont judicieuses, toujours par peur de faire une erreur. Il lui est sans doute encore plus difficile d'exprimer ce qu'il ressent, par peur de déranger ou de mal faire encore une fois.

Il ne s'expose guère ou lorsqu'il ose, les choses ne se passent pas toujours très positivement parce qu'il parvient rarement à être en accord avec ce qu'il dit ou fait. C'est comme si une partie de lui-même le tirait sans arrêt par la manche en lui suggérant « qu'il ne faut pas », même si l'idée ou le sentiment est juste. Alors dès que la personne s'exprime, ses mots ne traduisent pas ce qu'elle a éprouvé ou ressenti. Ils sont filtrés, déformés par la culpabilité et le doute, et le message passe mal. Il en est de même lorsqu'elle agit.

En fait, la personne coupable a une très mauvaise image d'elle-même, même si elle s'efforce de paraître la meilleure, de produire tous les efforts pour faire de son mieux.

Cette culpabilité la pousse justement à s'imposer parfois des objectifs très élevés et contraignants et qui vont parfois bien au-delà de ses réelles capacités. Elle s'imposera un métier difficile, aura une vie affective souvent médiocre ou très conventionnelle, en bref elle ne s'autorisera rien de positif et d'épanouissant, parce qu'au fond d'elle, elle se considère comme mauvaise, ou jamais assez bien, ce qui est à peu près la même chose.

Elle ne se sent jamais suffisamment à la hauteur et elle a toujours ce besoin en elle de se prouver qu'elle vaut quelque chose. Elle peut passer d'une attitude arrogante, hautaine à une phase où elle peut sombrer brutalement dans la déprime voire la dépression parce que les choses ne vont pas comme elle le désire. Elle supporte mal les défauts des autres, ceux qui à son goût n'en font jamais assez ou pas parfaitement. En eux elle voit ses propres manques, qu'elle ne parvient pas à accepter. La culpabilité peut, dans certains cas, la rendre tyrannique.

Aux yeux des autres, elle pourra passer soit pour un ange, soit pour un démon, ou les deux à la fois. Un ange qui a, par la force et la violence, appris à contrôler sa négativité. Elle se montrera alors une personne aimable, gentille, dévouée, au point parfois de sacrifier sa santé et son bien-être.

Tellement gentille que les autres, aussi coupables qu'elle sans doute, se sentiront bien misérables à côté d'elle. Elle qui sera alors un trésor de vertu, sans défaut apparent, une personne à qui rien ne peut être reproché tant elle fait tout si bien et si

parfaitement. Mais au fond d'elle, il s'agit d'une personne frustrée, frustrée de ne pouvoir se sentir elle-même, tendue, craintive, parfois autoritaire, incapable de partager, de s'exposer telle qu'elle est, car elle doit sans cesse contrôler le démon en elle qui risque de compromettre l'image qu'elle s'efforce de donner aux autres.

Un démon pourtant qu'on ne peut contrôler indéfiniment, même si certains sont devenus des virtuoses du refoulement. La personne ne manquera alors pas de laisser s'exprimer, à travers des messages à peine voilés dont elle n'est pas toujours consciente, tous ses désirs inavoués, ses besoins de dire ou d'exprimer cette colère parfois contenue. Les actes manqués, ou réussis, sont souvent la porte de sortie de ce « démon » qui trahit l'image qu'elle s'efforce de donner d'elle. Les attitudes quelque peu irrationnelles, les petits pics d'agressivité si mal contenus mais qui en disent long, etc....

Et parfois, lasse de ce contrôle, elle pourra passer dans l'extrême opposé où elle éprouvera toutes les raisons de se mépriser et d'être conforme à cette mauvaise image d'elle-même qui la confortera dans cette idée qu'elle se fait de sa nature. Elle ira parfois jusqu'à tout rejeter, comme si les autres étaient responsables des pressions qu'elle s'impose constamment à elle-même.

Démon elle sera parce que sa logique de vie l'amène à se considérer comme telle, alors : « A quoi bon puisque je suis mauvais, autant agir ainsi ». Parfois l'ange et le démon se confondent, quoi de plus logique.

4. La culpabilité est inutile

La culpabilité est stérile et, dans certains cas, destructrice. Elle est sans fondement puisqu'elle ne repose pas sur des bases valides et vérifiables. Elle empêche l'individu d'accéder à une existence heureuse et épanouissante et de tirer parti des inévitables erreurs que nous commettons tous au cours de notre vie.

Le bonheur est souhaitable pour chacun d'entre nous, légitime, car une personne heureuse a bien plus de chances d'apporter aux autres bonheur et joie de vivre. « On ne peut accorder aux autres ce que l'on ne s'accorde pas à soi-même ».

Le plaisir fait partie de la vie, il en est le miel, le nectar. C'est lui qui nous fait aimer cette existence, nous conduit à nous réjouir, car vivre son plaisir pleinement sans honte ni culpabilité, c'est le transcender, aller au-delà et accéder à cette joie ineffable d'exister tout simplement.

Les règles, si elles ont une certaine utilité, doivent seulement nous rappeler de ne pas devenir destructeurs parce que cela irait à l'encontre de notre bonheur. Il est nécessaire alors d'aller au-delà de ces règles pour apprendre à éveiller notre

intelligence afin de vivre en juste cohérence avec la vie. Prises au pied de la lettre, les règles peuvent parfois conduire à des comportements malsains et dangereux.

La culpabilité peut parfois amener l'individu à considérer le plaisir comme une menace, un obstacle au bonheur. Le plaisir n'est un obstacle que dans la mesure où nous le percevons comme une fin en soi. En réalité, pour beaucoup de personnes, il n'est qu'une menace à cette logique perverse et sans fondement. Le plaisir est une porte ouverte sur notre dimension d'être humain, elle est une voie de passage vers notre réalité spirituelle. S'interdire le plaisir, c'est s'interdire de vivre et de donner sens à notre existence.

Coupables, certains s'interdisent les plaisirs si légitimes que l'existence leur offre de vivre et iront parfois même jusqu'à se refuser l'amour et l'affection que leur témoigne autrui. Affection pourtant que ces personnes réclament plus que quiconque, car, aussi paradoxal que cela puisse paraître, la personne coupable a de grandes attentes, et un immense besoin d'être aimée et reconnue. Sans doute parce que son éducation ne l'a autorisée à recevoir amour et affection « qu'à condition que » ...

Elle est finalement une personne frustrée par la vie et, c'est bien connu, plus une chose a été interdite, plus elle est désirée.

On peut facilement constater ce paradoxe dans notre culture où nous convoitons tant le plaisir et où nous sommes en même temps si peu capables de nous l'accorder, si peu capables de prendre soin de nous. Parce qu'il y a une différence entre se préoccuper de soi et s'occuper sainement de soi.

L'amour et la compassion sont, tout comme le bonheur et le plaisir, des aspirations légitimes et qui ne dépendent pas de l'attitude bonne ou mauvaise de la personne. Elles doivent être même un soutien dans l'éducation pour aider l'enfant à trouver un comportement constructif.

L'amour n'est-il pas cette heureuse capacité à souhaiter aux autres, ainsi qu'à soi-même d'accéder au bonheur. Alors de ce point de vue, tout le monde a le droit de connaître le bonheur, du moment qu'il consent à fournir les efforts adéquats pour l'atteindre. N'y a-t-il en effet plus légitime aspiration que d'accéder au bonheur et à la joie de vivre, puisqu'ils rendent chacun d'entre nous plus faciles à vivre, plus constructifs ?

Se libérer de la culpabilité, c'est se libérer de cette autorité restrictive et pesante du bien et du mal, c'est choisir sa vie en pleine conscience, c'est agir en pleine connaissance de cause.

Se libérer de la culpabilité, c'est devenir responsable de sa vie et de ses actes, c'est devenir son propre flambeau sans dépendre d'aucune autorité extérieure, c'est

devenir un être mature capable de se rendre compte de ce qui est constructif ou non. C'est choisir comme repère, non plus le bien et le mal, mais l'amour, la compassion et la sagesse !

5. Comment démonter les mécanismes de la culpabilité

Si le regret représente une attitude saine et constructive puisqu'il repose sur la capacité à reconnaître le caractère inapproprié d'un acte, d'une parole ou encore d'une décision, que l'on appelle tout simplement une erreur, la culpabilité, comme on vient de le voir, est quant à elle un mode de fonctionnement inutile, voire même destructeur.

Si nous essayons de trouver un fondement valide à la notion de bien et de mal, nous n'en trouverons pas, parce qu'elle ne repose pas sur un examen lucide de la situation, mais sur une appréciation qui ne tient finalement compte que des apparences bonnes ou mauvaises. Alors qu'un examen attentif nous permettrait de mettre en lumière tous les paramètres possibles qui contribuent à faire que se produit cette situation dans laquelle nous nous trouvons impliqués.

Dans tous les cas, la culpabilité nous empêche d'admettre pleinement nos erreurs et d'en tirer bénéfice et donc de progresser sur le chemin de l'accomplissement. Plutôt que d'examiner le plus objectivement possible ce qui s'est passé pour éviter de reproduire cette erreur, nous nous accablons d'inutiles reproches.

La notion de bien est une appréciation toute relative des situations, des événements ou des personnes. Chaque fois que nous jugeons, nous nous appuyons sur la représentation que nous avons de la réalité à laquelle nous sommes confrontés. Représentation qui s'est élaborée à travers notre histoire personnelle et qui ne peut en aucun cas refléter la réalité elle-même. Comme nous l'avons vu plus haut, tous les jugements sont faux.

Lorsque nous jugeons autrui, par exemple, nous ne faisons finalement que projeter à l'extérieur l'appréciation que nous aurions de nous si nous nous trouvions dans cette position. Le jugement nous donne l'illusion d'être meilleurs qu'autrui. Il n'est finalement qu'un témoignage de notre orgueil puisque, pour juger, nous devons comparer. Bref si nous nous jugeons, c'est parce que nous nous croyons différents et que nous nous accordons beaucoup d'importance.

Lorsque nous-mêmes sommes impliqués dans une situation où notre comportement semble ne pas être très approprié, au lieu de nous culpabiliser stérilement, il serait sans doute plus habile de notre part d'examiner les causes et les

conditions qui ont favorisé cette situation, ainsi nous pouvons voir ce qui nous a échappé et alors corriger notre manière d'agir ou de penser.

Peut-être sera-t-il utile de nous interroger aussi sur nos réelles motivations. En effet, que recherchons-nous en agissant ainsi et est-ce que nos actes sont en adéquation avec nos intentions ?

Dans notre examen, si nous constatons finalement que nous ne sommes pas très habiles à communiquer avec autrui (par exemple), reconnaissons ce fait et agissons pour corriger cette lacune. Reconnaître ses faiblesses autant que ses qualités et chercher, soit à les réduire, soit, les renforcer est une attitude bien plus constructive que de s'en vouloir de ne pas réussir.

6. D'où viennent nos erreurs ?

Uniquement d'un manque.

Si telle ou telle action ou attitude s'avère inappropriée, c'est uniquement parce qu'il nous a manqué un certain nombre de paramètres qui nous auraient permis d'agir différemment, de façon plus juste et plus judicieuse. Certains aspects nous échappent et nous conduisent à commettre l'erreur que nous allons « payer » par ses répercussions. Un maître indien disait que :

« Le seul péché qui existe vraiment c'est l'inconscience ».

Notre ignorance, ou l'absence de vue claire de la réalité en soi, nous entraîne vers des comportements parfois très destructeurs. Si nous les admettons, nous avons sans doute bien plus de chances de transformer notre vie dans un sens constructif, autant pour nous que pour les autres. Il convient donc d'éveiller notre conscience à la réalité telle qu'elle est vraiment.

Ici le jugement ne peut nous être d'aucune utilité. Il ne fait que dissimuler notre propre ignorance, nos jalousies, nos rancœurs et nos haines. Car le coupable à l'extrême en est rempli puisqu'il s'interdit sans cesse de vivre conformément à sa nature en s'imposant frustration et ordre.

Dans notre perception ordinaire, nous nous fions uniquement à notre appréciation de la réalité, à nos idées sur l'existence, à nos croyances. Tant qu'un événement ne vient pas remettre en cause la validité de ces « vues », nous nous maintenons dans cette logique de vie. Et c'est cette vision limitée, pour ne pas dire erronée, qui nous sert de référence dans nos actions.

Nous nous référons plus à ce que nous dicte notre mental qu'à une saine réflexion qui nous conduirait à nous interroger sur le caractère judicieux de nos choix. Mais pour cela, il nous faut des repères, des repères valides qui reposent sur une réalité et non sur des spéculations.

J'imagine que tous ceux qui agissent, même avec cruauté, se trouvent sans doute de bonnes raisons d'agir ainsi. Le bien et le mal sont tels que pour échapper à un examen de conscience, nous cherchons des justifications à nos actes.

Mis à part les cas pathologiques, la plupart de ces personnes se défendent d'être mauvaises, se considèrent même parfois comme les défenseurs d'une cause, même si cela justifie la mort ou la torture de leurs frères et soeurs humains.

Peut-être voudriez-vous que je vous dise que ces personnes sont mauvaises, ce serait bien sûr plus commode et vous éviterait de vous poser bien des questions utiles. C'est sans doute plus facile de chercher un responsable aux maux de l'humanité que de s'interroger sur ce que chacun d'entre nous peut faire pour que le monde devienne meilleur.

La plupart des gens coupables s'accablent des maux de la terre, mais se montrent souvent bien incapables de proposer une action constructive et de l'appliquer eux-mêmes.

N'est-ce pas Christ qui a dit :

« On voit plus volontiers la paille dans l'œil du voisin que la poutre qu'on a dans le sien » ?

En résumé :

La culpabilité ne sert que les inconscients qui manquent de discernement et qui ont peur d'assumer la responsabilité de leurs choix et de leurs actes.

TOUT ACTE, TOUTE PAROLE, TOUTE PENSÉE A DES CONSÉQUENCES OU DES RÉPERCUSSIONS SUR VOTRE VIE ET CELLE DES AUTRES, VOUS NE POUVEZ L'EMPÊCHER, MAIS, QUELS QU'ILS SOIENT, VOUS POUVEZ EN BÉNÉFICIER ET LES TRANSFORMER EN EXPÉRIENCE DE VIE.

NOS ERREURS NE SONT FINALEMENT QUE LE BROUILLON D'UNE HISTOIRE QUI SE DESSINE ET QUI TEND, À CHACUNE D'ELLE, UN PEU PLUS VERS SA PERFECTION.

Découvrez une des principales bases de la guérison

« L'idée que tout est bon transforme l'homme, renouvelle son esprit, générateur de son corps ».

TOWNE

1. Une source de paix intérieure

Nul psychosomaticien ne conteste aujourd'hui l'influence considérable des émotions sur la santé et principalement sur la santé mentale. Ce n'est pas pour rien que les bouddhistes parlent des émotions négatives comme des « facteurs perturbateurs de l'esprit ».

Ces perturbations viennent en effet trahir notre sérénité et mettre à mal notre bien-être et notre paix intérieure. Et ce n'est sans doute pas par hasard non plus que « mal-être » s'écrit en deux mots.

Dès que ces « événements mentaux » se manifestent, nous nous trouvons aussitôt coupés de notre principale source de bien-être : la nature même de notre esprit.

Comme nous l'avons déjà vu plus haut, c'est bien la colère qui s'élève en notre esprit qui vient détruire notre sérénité et non l'événement qui l'a déclenchée. C'est bien la haine qui nous envoie en enfer, la jalousie qui perturbe notre esprit, l'orgueil qui nous coupe de notre vrai bien [???] en nous faisant sentir plus petit ou plus grand qu'autrui. C'est bien le désir obsessif qui ne nous laisse aucun répit et non l'objet de notre désir lui-même.

Ce sont bien en effet tous ces facteurs mentaux qui viennent détruire notre bonheur en nous ôtant toute possibilité de jouir pleinement de cette existence.

Combien de fois vous est-il arrivé vous-même de ne pouvoir bénéficier de conditions plus que favorables simplement parce que votre esprit n'était pas en paix ?

Combien de fois la peur vous a-t-elle fait perdre vos moyens ? Combien le doute vous a-t-il fait perdre d'occasions heureuses ? etc ...

Nous l'avons déjà vu plus haut, face à une même situation, aucun ne réagit de la même manière qu'un autre, parce que chacun porte un regard différent sur la situation. Mais lorsque ce regard est obscurci par ces poisons, il est bien difficile d'en tirer le moindre bénéfice.

En réalité le regard que nous portons sur le monde est affecté par notre histoire personnelle et par le regard que nous portons sur nous-mêmes, consciemment ou non.

**UN OPTIMISTE VERRA UNE OPPORTUNITÉ DE CHANGEMENT LÀ
OU UN AUTRE VERRA UN ÉCHEC OU UN OBSTACLE, ALORS QUE LA
SITUATION EST LA MÊME POUR TOUS LES DEUX.**

Heureusement, comme nous l'avons vu plus haut, rien n'est figé, et l'appréciation que nous avons du monde peut être modifiée pour nous ouvrir ainsi à d'autres angles de vue possibles.

Il est indispensable de répéter ici combien la perception que nous avons du monde est subjective et influencée par nos représentations mentales et que ces dernières ne sont pas installées une bonne fois pour toutes.

Pour celui qui en a le désir, il est toujours possible de transformer ces perceptions, mieux encore, en poussant sa recherche, il peut même parvenir à une perception claire dénuée de toute influence personnelle et ainsi éradiquer complètement les causes de la souffrance. (Nous verrons ce point plus en détail dans un prochain chapitre.)

Les premiers pas vers le changement

De la même façon qu'une erreur ne peut être corrigée que lorsqu'elle est reconnue et acceptée, nous ne pouvons nous libérer de nos états d'être qu'en les reconnaissant et en les acceptant pour ce qu'ils sont.

Pourquoi je précise « pour ce qu'ils sont » ? Parce que nous avons tendance, comme pour la plupart des phénomènes, à les juger en bien ou en mal, en positif ou en négatif, et **cette attitude a tout simplement comme inconvénient de nous empêcher d'examiner ce qui se passe vraiment.**

Commencez à accepter l'idée qu'une émotion n'est ni négative, ni positive. C'est en réalité un phénomène possédant ses caractéristiques propres, comme l'eau

possède la caractéristique de mouiller, le feu de brûler, etc ... Ce n'est ni bien, ni mal, mais une réalité. La seule question à se poser est de savoir comment se libérer d'une émotion si ses caractéristiques ne participent pas à notre bonheur, comme l'eau ne permettra pas à un vêtement de sécher (par exemple).

Comprenez bien : chaque phénomène possède ses caractéristiques propres, et ce sont ces caractéristiques qui déterminent l'influence qu'il aura. Dès que vous jugez en bien ou en mal, vous vous privez de la possibilité de vous libérer de cette influence si elle s'avère néfaste à votre bien-être (par exemple). **Il ne faut donc pas confondre jugement et discernement, ce n'est pas la même chose, de la même manière qu'accepter n'est ni subir ni approuver ni se soumettre.**

Ceci étant exprimé, nous pouvons maintenant passer à la phase pratique.

2. Comment être vraiment en paix avec soi-même ?

Un jour un élève du Centre intervient dans un groupe en me disant :

« Comment puis-je être en paix avec moi-même ?

- C'est très simple, lui répondis-je, cesse de lutter contre toi-même. »

LA LUTTE PORTE LES CARACTÉRISTIQUES DE LA LUTTE ET NON DE LA PAIX, ON NE PEUT DONC TROUVER LA PAIX DE CETTE FAÇON.

La meilleure manière de trouver la paix est de cesser d'entrer en guerre contre soi et de vouloir systématiquement changer ce qui ne nous plaît pas. Consacrons plutôt notre énergie à faire exister davantage ce que nous voulons voir se manifester en nous-mêmes et pacifier ce que nous considérons comme négatif.

Comment faire pratiquement : une manière très habile de pratiquer

En reconnaissant et en acceptant d'abord ce qui est positif en vous pour le mettre sous la lumière de votre conscience, comme vous braqueriez un projecteur sur un point de la scène pour le faire davantage exister.

Ne négligez surtout pas ce point. Mépriser vos qualités c'est comme masquer vos talents, vous en privez les autres et par là même vous aussi. Si vous ne

reconnaissez pas pour vous-même vos qualités et côtés positifs, comment aiderez-vous les autres à les reconnaître pour eux-mêmes, à commencer par vos enfants ?

Chaque fois que j'ai enseigné cette pratique, j'étais toujours aussi surpris de constater toute la difficulté que semblaient rencontrer la plupart des gens à reconnaître leurs qualités humaines positives. Comme si c'était mal de découvrir que l'on peut être quelqu'un de bien.

Beaucoup de personnes se plaignent de ne pas se sentir acceptées, mais comment les autres peuvent-ils nous accepter si nous ne nous acceptons pas nous-mêmes d'abord ? **Les autres, souvent très inconsciemment, agissent à notre égard conformément au regard que nous posons sur nous-mêmes.**

C'est lorsque vous aurez commencé à mieux accepter le positif en vous que vous pourrez passer à l'étape suivante qui consiste à accepter le négatif.

Un sage indien l'exprimait souvent ainsi :

« Lorsque tout est accepté, tout est transcendé ».

Les bouddhistes disent qu'en acceptant les différents poisons mentaux que sont la colère, la jalousie, l'orgueil, la peur et la convoitise, nous leur donnons l'opportunité de se transformer en leur sagesse respective.

De la même façon que l'on peut éviter les plantes vénéneuses, mais qu'on peut aussi apprendre à les utiliser et à faire en sorte de les rendre bénéfiques, on peut également faire de nos caractéristiques mentales autant de sources de richesse et de bonheur.

De plus, en acceptant (inconditionnellement) ce que nous considérons comme négatif, nous nous donnons l'opportunité d'en percevoir la vraie nature et de découvrir ainsi que, derrière la colère par exemple, se cache une souffrance. Nous pouvons alors réaliser que rejeter notre négativité n'est pas la meilleure façon de nous en libérer, au contraire. C'est seulement en reconnaissant et acceptant cette souffrance que nous lui permettons de s'apaiser enfin.

Apprendre à accepter le négatif en nous est une manière de devenir plus humain, plus amical envers nous-mêmes.

Pratiquez donc de cette façon :

Au préalable, vous pouvez établir par écrit une liste de tous vos points positifs et négatifs. Régulièrement, consultez cette liste et développez-la.

Pour les aspects négatifs, essayez en même temps de comprendre ce qui vous pousse à la colère, ce qui finalement vous frustre à ce point, ce qui vous fait si peur, etc....

Mettez-vous ensuite en état de disponibilité mentale et lorsque vous vous sentez suffisamment réceptif et détendu, laissez vous aller à penser à votre vie, à ces moments où vous avez volontiers fait preuve d'humanité envers les autres et percevez comment vous vous sentiez alors. Passez ainsi en revue tous vos côtés positifs, donnez-leur à travers votre pratique la possibilité de se manifester librement.

Prenez un bain de positif et réalisez finalement à quel point vous pouvez l'être (positif). N'apportez aucun jugement, aucune critique à l'égard de ce que vous vivez, donnez simplement un peu plus de place à ces aspects de vous-même que vous avez peut-être tendance à trop ignorer. Percevez ainsi tous les bienfaits que cette démarche vous apporte.

Si vous avez des enfants par exemple, reconnaissez pour vous-même tout le mérite qui vous revient de les avoir élevés, d'avoir fait de votre mieux pour les aider dans la vie. Pensez à ces moments où vous avez osé faire quelque chose dont vous ne vous seriez peut-être pas cru capable ...

Valorisez ainsi le plus petit aspect de vous qui peut vous faire dire à vous-même que vous êtes quelqu'un de bien, faites exister en vous ce qui est générateur de bonheur.

C'est une façon très constructive d'utiliser son imagination et les événements passés de sa vie. Naturellement il ne s'agit pas de vivre dans le passé, bien au contraire, mais de réaliser qu'il y a bien plus de positif en vous que vous ne le pensez, et d'entraîner votre esprit à se focaliser davantage sur ce positif plutôt que sur ce qui ne va pas.

Au début vous aurez peut-être un peu l'impression de vous forcer, c'est normal parce que jusque-là vous aviez occulté tous ces aspects de vous-même, et il vous faudra un peu de temps pour accepter votre « humanité », surtout si votre éducation ne vous y a pas encouragé.

Si vous voulez devenir un ami pour les autres, il faut commencer à l'être pour vous. C'est la meilleure façon de se réconcilier avec soi-même, et de retrouver un rapport sain et heureux. Dites-vous, à vous-même, que vous avez le droit d'être heureux et que votre bonheur ne peut que participer à celui des autres.

En vous imprégnant ainsi du positif, vous donnez en même temps à votre esprit la possibilité de prendre davantage de recul par rapport au négatif, et vous allez

justement profiter de cette saine distance pour accueillir ces côtés de vous avec lesquels vous n'êtes pas particulièrement à l'aise.

Dans un premier temps, pensez-y simplement, puis laissez-les venir à vous sans jugement. Il ne s'agit pas de revivre systématiquement ces émotions, mais d'essayer de les voir d'abord pour ce qu'elles sont, c'est-à-dire de simples productions mentales qui n'ont d'autre pouvoir que celui que vous leur donnez.

Puis regardez-les en toute sérénité pour voir ce qui, en vous, crée leur manifestation. Vous apprendrez ainsi beaucoup sur vous-même. Ne laissez jamais le jugement s'interposer dans votre appréciation de ces phénomènes mentaux, efforcez-vous vraiment de les voir tels qu'ils sont. Prenez ainsi le temps de les « examiner ».

VOUS NE POUVEZ VOUS LIBÉRER DE L'INCONNU, ET TANT QUE VOS PROPRES ÉMOTIONS RESTENT IGNOREE PAR VOTRE CONSCIENCE, IL VOUS EST IMPOSSIBLE DE VOUS EN DÉFAIRE. De la même façon que vous gagnez en aisance parce que vous vous familiarisez avec un lieu inconnu, vous gagnez en aisance et en maîtrise de vos émotions parce que vous vous êtes familiarisé avec.

C'est donc en vivant vos émotions en pleine conscience, sans jugement de bien ou de mal, que vous parviendrez à vous libérer de leur emprise.

Pour vous aider, imaginez un ami qui possède les mêmes caractéristiques que vous, accueillez ses colères, ses peurs, ses rancunes, etc.... Vous découvrirez ici ce que le mot « amitié » veut vraiment dire. Ne vous condamnez pas à être le jeu de vos émotions, essayez plutôt de voir comment vous en libérer, comment et pourquoi elles prennent naissance en vous, et surtout par quel moyen vous pouvez enfin apaiser ces démons intérieurs.

Vous transformerez ainsi le « venin en remède ». Un philosophe disait à ce propos que : « Une qualité est un défaut qui sait se rendre utile ».

Vous saurez dès lors discerner même dans le négatif ce qui peut être positif. Parfois une « sainte colère » peut vous libérer d'une situation invalidante, tout comme une peur peut vous donner l'élan nécessaire pour vous faire progresser, etc....

Une version plus élaborée de cette pratique se trouve dans le [cycle 2](#) de la méthode « Ressources & Actualisation ».

Cette pratique, très simple en apparence, est en réalité très puissante parce qu'elle peut vous aider à changer complètement le rapport que vous avez avec vous-

même et vous offrir une perception bien différente de vos caractéristiques personnelles, même négatives.

Si certaines personnes se sentent plus « émotionnelles », c'est parce qu'elles cherchent trop à contrôler leurs émotions et de fait elles obtiennent exactement l'inverse.

L'émotion est simplement un mouvement qui se crée au sein de l'esprit, d'ailleurs étymologiquement le terme « émotion » veut justement dire « mettre en mouvement ».

En résumé :

**UNE EMOTION N'EST NI NEGATIVE NI POSITIVE, C'EST L'APPRECIATION
QUE VOUS AVEZ D'ELLE QUI LA REND TELLE.**

**TOUT COMME LES PENSÉE, ELLE N'A QUE LE POUVOIR
QUE VOUS LEUR DONNEZ.**

**En apprenant à les accepter, vous leur donnez la possibilité de se
pacifier.**

**Acceptez de reconnaître aussi bien le positif en vous que le négatif,
développez à leur égard ce que les bouddhistes
appellent « l'équanimité », c'est-à-dire une attitude égale à l'égard de
l'un et de l'autre.**

**Prenez également conscience que toutes ces manifestations sont par
nature impermanentes et donc qu'elles ne demeurent jamais en votre
esprit, elles sont comme des nuages qui passent simplement dans votre
ciel mental.**

DEVENEZ AINSI UN OU UNE AMI(E) POUR VOUS-MÊME.

Le vrai moteur de la vie

« Sans liberté, point de véritable volonté ».

J.-J. ROUSSEAU

Avant d'aller plus loin dans le développement des pratiques à utiliser pour votre réalisation personnelle, il est un aspect de la démarche qui me semble essentiel d'examiner pour progresser dans les meilleures conditions.

Il constitue un point essentiel dans toute entreprise ou réalisation personnelle.

1. Comment donner plus de puissance à vos actions

En Occident, nous avons fait de la volonté personnelle et collective une puissance et à cause de cela, partout nous voyons des êtres s'échiner à atteindre leurs objectifs, suant sang et eau pour y parvenir, alors que finalement LE VRAI MOTEUR DE LA VIE C'EST LA MOTIVATION, ou si vous préférez L'ASPIRATION A ...

Peut-être n'est-ce pas pour rien que « motivation » possède la même racine que « moteur ».

À l'image d'un navire dont la volonté serait représentée par le gouvernail et la motivation par la voilure ou le moteur, on s'aperçoit que beaucoup de personnes rament avec le gouvernail.

La volonté oriente, elle donne la capacité à décider de la direction à suivre et à s'y maintenir, mais sans une motivation profonde, sincère et authentique, cela revient à donner la direction à un navire posé en cale sèche.

Pour progresser dans une direction, il nous faut de très bonnes raisons, de puissantes raisons qui nous permettront de faire fi des difficultés. Mais si nous suivons une direction pour de mauvaises raisons, toute la volonté du monde n'y changera rien, notre existence sera un lamentable échec et nul bonheur ne pourra poindre à l'horizon.

La première chose à faire dans toute entreprise est de déterminer ce que nous désirons réellement accomplir, et cela exige de faire preuve d'une totale honnêteté envers soi-même. C'est indispensable pour prendre la bonne direction. Même si plus tard nous devons modifier cette direction parce que, faute d'une appréciation suffisamment juste de la situation et par manque d'éléments, nous réalisons que notre choix du moment ne correspondait pas exactement à ce que nous désirions, il est nécessaire dès le départ d'établir une base ferme.

Ce qui vous donnera la stabilité, c'est justement votre détermination, mais une détermination calme et non agressive, sinon votre réalisation aura les couleurs de votre état d'esprit parce qu'il en est la graine, et une graine d'ortie ne peut pas donner du muguet.

De plus, l'attitude calme et posée signifie que vous avez confiance dans vos orientations tandis que l'agressivité révèle que votre démarche est sous-tendue par la peur et le doute.

C'est là que les pratiques vues plus haut vont vous être très utiles.

Mettez-vous dans un état de grande disponibilité et laissez-vous aller à penser à ce que vous avez vraiment envie d'accomplir dans votre vie, ne vous censurez pas. Dans l'exercice que je vous présenterai plus loin, je vous montrerai comment très concrètement vous pourrez non seulement stimuler vos ressources, mais également vous défaire de vos obstacles personnels.

Essayez d'être comme un enfant ouvert, sensible, sans inhibition par rapport à ce que vous désirez accomplir. Ne mettez aucune barrière du genre : « Mais je ne peux pas, je n'ai pas les moyens » ou bien « Mon mari, ma femme ne voudra pas », etc....

Ne vous servez pas des autres et des circonstances extérieures pour censurer vos désirs, pour l'instant il ne s'agit que de les examiner, vous verrez ensuite seulement ce qui est possible de réaliser et comment c'est possible. Mais tant que vous ne reconnaissez pas vos aspirations, il n'y a aucune chance qu'elles s'actualisent, c'est là leur point de départ, la graine que vous commencez d'abord par reconnaître puis par sélectionner.

Vous serez surpris de voir comment les idées viennent dès que l'on a reconnu et accepté ses désirs. C'est réellement une étape indispensable.

Si vous voulez atteindre un objectif, il doit d'abord être en accord avec vos aspirations profondes et ensuite posséder suffisamment de puissance pour s'actualiser, comme une graine qui aura une poussée suffisante pour soulever la terre et les cailloux et commencer sa croissance.

LA PUISSANCE DE VOS ASPIRATIONS PRENDRA NAISSANCE DANS L'IMPORTANCE QUE VOUS LEUR ACCORDEREZ.

2. Les deux principaux moteurs de nos actions

Qu'est-ce qui nous pousse tant à agir ?

En premier lieu la souffrance et l'insatisfaction, puis la joie.

En effet qu'est-ce qui vous pousse à changer de métier, à quitter une situation, voire une personne ?

L'INSATISFACTION. Parce que vous ne trouvez plus satisfaction dans votre travail, auprès de votre conjoint, parce que vous ne vous épanouissez pas ou plus dans votre vie, voire même parce qu'elle génère souffrance et désagrément, vous commencez à examiner comment changer cela ou comment vous en libérer.

Si votre corps manifeste de la souffrance, vous allez peut-être vous interroger sur les causes de cette souffrance et voir comment y remédier. Dans tous les cas, la souffrance et l'insatisfaction ont été les premières motivations.

Si vous êtes en train de lire cet ouvrage et que vous vous intéressez à l'accomplissement de soi, c'est bien parce que vous désirez améliorer votre existence, et si l'on cherche à améliorer quelque chose, c'est bien parce qu'il n'est pas complètement satisfaisant. Peut-être même que les désagréments que vous vivez sont suffisamment importants pour que vous cherchiez des moyens pour vous en libérer.

Puis ensuite l'attente d'un résultat, la joie procurée par cette réalisation, les effets attendus par cet accomplissement vous donnent une seconde raison d'entreprendre la démarche qui ira dans ce sens.

Vous voulez arrêter de fumer ? Qu'est-ce qui vous motive à arrêter ?

La souffrance occasionnée par la cigarette (diminution des facultés et ressources physiques, incompatibilité avec l'environnement personnel, etc ..) ou l'idée d'une souffrance future possible (cancer ou insuffisance respiratoire par exemple).

La perspective d'une amélioration de votre santé, de votre bien-être, des économies substantielles aussi sera le deuxième moteur qui vous insufflera l'envie d'arrêter.

Seulement si le désagrément n'est pas à la hauteur du plaisir que vous retirez à fumer, il y a peu de chances que vous trouviez l'énergie et les moyens nécessaires pour vous défaire de votre addiction.

Je parle de la cigarette, mais vous pouvez appliquer ce principe, finalement évident, à tout ce que vous entreprenez dans la vie.

Examinons comment utiliser cet état de fait pour donner plus de puissance à vos motivations.

3. Comment développer sa motivation

Passons aux travaux pratiques.

Prenez une feuille de papier, séparez-la en deux par un trait vertical et écrivez en haut de la colonne de gauche « inconvénients » et en haut de la colonne de droite « bénéfiques ».

Je crois que vous avez déjà compris.

À gauche vous allez faire une liste de tous les inconvénients liés à votre situation actuelle, en rapport avec ce que vous voulez changer.

Par exemple, si vous n'êtes pas très satisfait de votre travail par exemple, notez tous les désagréments que vous éprouvez. Il ne s'agit pas de critiquer, mais de voir ce qui ne vous convient pas et ce qui est source de souffrance.

Gardez cette liste bien en évidence et dès qu'une idée apparaît à ce sujet, notez-la.

À droite, mettez tous les bénéfiques que vous allez retirer de ce changement de situation.

Surtout, soyez généreux et laissez-vous aller à penser à ce que sera votre situation une fois votre objectif atteint.

Une fois que vous aurez bien rempli votre feuille, mettez-vous en état de disponibilité réceptive et lorsque vous serez suffisamment détendu et réceptif, passez en revue par votre imagination tous les inconvénients liés à votre situation. Il doit y avoir presque une sorte de dégoût, voire de ras-le-bol. Vivez cette situation aussi intensément que possible.

Pendant le même exercice ou plus tard, imaginez ensuite tous les bénéfices que vous allez retirer en changeant cette situation. Pensez-y sincèrement, cela doit réellement réveiller une profonde envie de faire ce qu'il faut pour y parvenir.

Faites cela régulièrement jusqu'à ce que votre motivation soit suffisamment puissante pour que vous décidiez cette fois d'agir, car, si vous vous contentez de rêver de la situation, ce rêve risque de se transformer en une véritable frustration.

En résumé :

LA MOTIVATION EST LE MOTEUR DE VOS ACTIONS, ET NON LA VOLONTÉ.

LA SOUFFRANCE ET LE BONHEUR DE VOTRE ACCOMPLISSEMENT SONT
LES DEUX PRINCIPALES MOTIVATIONS QUI VOUS POUSSENT À AGIR.

Pensez à tous les inconvénients d'une situation pour réveiller votre ras-le-bol et imaginez fortement tous les bénéfices de votre future réalisation pour vous donner suffisamment envie d'agir.

PUIS AGISSEZ !

Comment transformer ses aspirations en réalité

*« Que les désirs soient peu nombreux, mais
intenses, leur réalisation sera mieux
assurée ».*

E. TOWNE

1. Une pratique puissante en 6 étapes

S'il n'est pas toujours facile de reconnaître ses aspirations, il ne l'est pas non plus de percevoir ce qui en nous-mêmes fait obstacle à nos réalisations. L'être humain, consciemment ou non, vit un constant tiraillement entre ses aspirations, d'une part, et ses propres forces antagonistes, d'autre part : peur, culpabilité, préjugés, croyances, etc....

Il est comme, comme on l'a vu précédemment, une voiture à deux moteurs dont l'un pousse en avant (motivations positives) tandis que l'autre tire en arrière (forces antagonistes).

On peut dire que réussir, c'est parvenir à cet exploit extraordinaire d'être en parfait accord avec soi-même, c'est-à-dire avec sa vraie nature, et donc ses aspirations profondes. Mais comment y parvenir ?

Voici les principales étapes vers la réalisation de vos objectifs, qu'ils soient concrets ou abstraits, d'ordre affectif, matériel ou spirituel.

Comme vous allez le constater, ce développement est d'une grande précision, vous y apprendrez tout ce qu'il est nécessaire de connaître sur soi et la manière d'utiliser son potentiel pour atteindre ses objectifs.

1. Reconnaître et accepter pleinement ses désirs

Tout d'abord, je vous conseille de vivre chacune de ces étapes dans un profond état de disponibilité afin de leur donner toute l'authenticité dont elles ont besoin pour porter leurs fruits.

Rappelez-vous, si vous êtes tiède, les résultats le seront aussi. Ayez foi en vos possibilités et, si quelque chose vous échappe, n'est pas clair ou semble ne pas fonctionner, réétudiez la question et recommencez encore et encore. Telle est la démarche de ceux qui réussissent. On appelle cela la foi.

Nous l'avons déjà vu plus haut, la première étape consiste à accepter sans restriction ses désirs et aspirations pour leur accorder la reconnaissance qui leur permettra de commencer à prendre vie.

Sous la lumière de notre conscience, ces aspirations seront comme des graines sur le point de germer, il ne leur manquera alors plus que les conditions propices à leur accomplissement.

Reconnaître ses aspirations, c'est reconnaître aussi leur droit à la manifestation, c'est leur accorder le pouvoir d'exister et de prendre place dans notre vie.

Dites-vous à vous-même que vous avez le droit de vous réaliser à travers vos aspirations puisqu'elles feront de vous quelqu'un de plus heureux et de plus épanoui, autrement dit plus enclin à favoriser le bonheur autour de lui.

Vous appauvrir n'apportera pas la richesse aux autres, au contraire, C'EST EN DONNANT VIE ET COULEUR A VOTRE EXISTENCE QUE VOUS INSUFFLerez L'INSPIRATION AUX AUTRES POUR EN FAIRE AUTANT.

2. Reconnaître la légitimité de ses désirs

En enrichissant votre vie, vous enrichissez celle des autres, vous interdire le bonheur ou la réalisation de vos désirs, c'est une façon indirecte de ne pas le reconnaître pour les autres.

Vos désirs sont légitimes parce qu'ils participent à votre réalisation et à votre épanouissement personnel.

Rappelez-vous : « Un désir est une possibilité qui cherche à s'exprimer ».

Bien sûr nous en avons déjà parlé, il y a désir et désir. Si vous désirez vous venger, je ne crois pas que la satisfaction de ce désir participera à votre bonheur. La réalisation d'un désir peut vous conduire directement en enfer, c'est déjà arrivé à plus d'une personne. Vous devez accepter et assumer les implications de vos choix, mais si, dès le départ, la question est claire pour vous et que les intentions qui sous-tendent vos désirs sont nobles, vous n'avez pas à vous soucier de cela.

C'est ce que l'on appelle « avoir une motivation juste ». D'ailleurs, c'est un point tellement important que nous allons voir comment légitimer vos aspirations pour qu'il n'y ait pas la moindre perturbation lors de leur accomplissement.

Si besoin est, vous trouverez dans le cycle 2 de la méthode « Ressources & Actualisation » une version audio très complète à travers un exercice guidé qui vous redonnera toutes les étapes de cette pratique.

Mais dès maintenant, reconnaissez votre droit au bonheur à travers vos aspirations. Vous avez le droit de mener une existence épanouissante et riche à tous points de vue. Vos enfants, si vous en avez, seront bien plus heureux si vous l'êtes vous-même parce que vous serez une source d'inspiration pour eux.

3. Comment rendre vos aspirations légitimes

La moindre culpabilité, même inconsciente, que dis-je, surtout inconsciente, la moindre incroyance au sujet de votre désir, le moindre doute quant à sa légitimité, la moindre négation viendra interdire son actualisation.

Si de tout votre être, vous ne pouvez dire oui à votre désir, il y a peu de chances qu'il prenne naissance et, si cela arrive, ce ne sera qu'une demi-réussite. Votre désir doit s'imposer à vous comme une évidence, comme allant de soi et pour cela vous devez du plus profond de vous-même reconnaître que vous y avez droit.

La meilleure façon de vous accorder ce droit et d'en reconnaître la légitimité, et la meilleure façon d'y parvenir est de reconnaître ce droit pour chacun, car :

« Vous ne pouvez vous accorder de manière saine et authentique ce que vous ne pouvez reconnaître pour les autres ».

Cela rejoint le fameux : « Ne fait pas aux autres ce que tu ne veux pas qu'on te fasse à toi-même ». Ici ce serait plutôt : « Accorde aux autres ce que tu désires réaliser toi-même ».

Cette manière de procéder est vraiment très puissante, car si vous mettez autant de ferveur pour les autres que pour vous-même, cela vous débarrassera de toute

culpabilité à l'égard de votre désir. C'est comme si votre inconscient se faisait la réflexion : « Si les autres y ont droit, pourquoi pas moi ? »

Dès que vous aurez levé tous les freins, conscients ou inconscients, vous serez surpris de voir comment les circonstances semblent se prêter à vos désirs. L'obstacle n'est en effet pas à l'extérieur, mais en vous-même et tout ce que vous accomplissez dans votre vie n'est que le reflet de votre appréciation de la réalité.

Reconnaître la légitimité de votre désir, c'est lui accorder le feu vert pour commencer à croître et se déployer pleinement dans l'espace de votre vie et à vous apporter les bienfaits qui lui sont liés.

Comment pratiquer :

En demeurant dans votre état de disponibilité mentale, pensez à une ou des personnes qui auraient les mêmes aspirations. Puis du plus profond de votre âme, et avec toute la ferveur dont vous êtes capable, souhaitez-leur d'atteindre leurs objectifs, soyez même heureux de leur réussite.

La capacité à se réjouir du bonheur des autres est l'antidote même à la jalousie, cette tendance qui vous empêche justement d'atteindre vos objectifs. Avez-vous déjà vu un jaloux connaître une réussite heureuse ?

Vous devez être capable de souhaiter à ces personnes d'atteindre leurs objectifs autant que vous le souhaiteriez pour la personne que vous aimez le plus au monde.

Soyez vraiment sincère et vous serez vraiment surpris du résultat.

4. Faites-le exister

Comme une plante en pleine croissance, vous devez nourrir votre désir et pour cela, il n'y a pas mieux que l'imagination.

Toujours dans cet état de disponibilité mentale, voyez-vous ayant accompli ce que vous désiriez si fort. Il doit exister profondément en vous comme si c'était déjà arrivé parce que votre futur se construit MAINTENANT.

Imaginez les étapes de cette réalisation, les conséquences sur votre vie et celle des autres, votre état d'esprit, la joie que cela vous procure, etc.... Soyez aussi précis que possible et : **FAITES EN SORTE QU'IL N'Y AIT PLUS MENTALEMENT LA MOINDRE DISTANCE ENTRE VOUS ET VOTRE DESIR.**

5. Demandez et vous serez exaucé

Dans le quotidien, je vois quantité de gens souffrir de frustration parce qu'ils n'obtiennent pas des autres ce qu'ils souhaiteraient et je suis toujours surpris de leur réponse quand je leur demande : « Mais leur avez-vous demandé ? ». Ils répondent très souvent par la négative.

Comment voulez-vous obtenir quelque chose si vous ne commencez pas par le demander à ceux qui peuvent vous l'apporter ?

Passons sur tous les alibis qu'on peut se donner pour ne pas avoir osé demander et examinons la question plus en détail.

DEMANDER C'EST CRÉER LA POSSIBILITÉ DE ... ET NE PAS OSER
DEMANDER C'EST ATTENDRE UNE RÉPONSE A UNE QUESTION QU'ON N'A PAS FORMULÉE. NOUS SOMMES SEULS À SAVOIR QUE NOUS AVONS UNE QUESTION A POSER.

Pour répondre à votre demande, il faut d'abord que votre vis-à-vis sache que vous avez cette demande. Ensuite bien sûr, libre à lui d'y répondre ou non, mais tant que vous ne demandez pas, il n'y a aucune chance que vous obteniez satisfaction. Et il y a mille et une façons de demander, là c'est à vous de voir quelle est la plus appropriée en fonction des circonstances auxquelles vous êtes confronté.

Vous savez, si vous côtoyez une personne un peu sourde d'oreille, vous devez parler plus fort, d'autres entendront parfaitement ce que vous dites ... Si vous voyez ce que je veux dire.

C'est à vous de déterminer si votre demande est suffisamment importante pour vous pour que vous osiez demander.

Mais peut-être ne vous adressez-vous pas à la bonne personne ???

Peut-être êtes-vous en train de vous demander où je veux en venir avec ma question.

Comprenez : il ne suffit pas d'avoir un désir, ni même de le nourrir, il faut aussi demander PARCE QUE LA DEMANDE TEMOIGNE DE L'IMPORTANCE QUE VOUS ACCORDEZ A VOTRE DESIR ET DU FAIT QUE VOUS ETES PRET A FRANCHIR LES ETAPES NECESSAIRES A SON ACTUALISATION.

Mais à qui demander ?

Rappelez-vous : vous êtes relié au reste de l'univers, la séparation entre les phénomènes perçus est une illusion. Alors, demandez à qui vous voulez : si vous êtes croyant, demandez à Dieu, à Bouddha, à la vie qui vous anime, à cette part en vous qu'on appelle votre vraie nature. Demandez à être guidé vers cette réalisation, ce doit être comme une vraie prière qui va créer le mouvement nécessaire qui vous conduira vers votre accomplissement.

Alors, demandez et vous serez peut-être exaucé, qui sait ? Quel risque prenez-vous à essayer ? Mais n'oubliez pas :

VOTRE DEMANDE DOIT REFLETER CE QUE VOUS VOULEZ ACCOMPLIR.

6. L'attente confiante

Détendez-vous maintenant, comme après avoir effectué une demande envers une personne, laissez les choses mûrir et prendre place. Attendez patiemment tout en étant attentif à tout ce qui se produira et surtout, faites confiance en sachant que vous avez fait tout ce que vous aviez à faire pour que s'accomplisse votre désir.

Comme dans une recette où tous les ingrédients ont été réunis, il n'y a plus qu'à attendre que cela mijote.

Bien sûr vous devez continuer à agir concrètement dans le sens de votre objectif, faire ce que vous avez à faire tout en étant confiant vis-à-vis du résultat.

Refaites souvent cette pratique et vous découvrirez toute la magie qui se cache derrière vos réelles ressources. Votre vie prendra soudain une tout autre dimension.

En résumé :

Ne négligez aucun aspect pour permettre la réalisation de vos désirs.

Reconnaissez et acceptez-les.

Donnez-leur la légitimité à laquelle ils ont droit.

Libérez-vous de la culpabilité et des obstacles qui les entourent et que vous portez en vous.

Utilisez votre imagination pour les nourrir.

Demandez.

Et faites confiance à la vie.

Comment se libérer efficacement de ses peurs

*« L'angoisse trouble nos sens et nous met
dans de très mauvaises conditions pour faire
face aux situations critiques ».*

J.FIAUX

1. Comment se crée la peur

La meilleure façon de se libérer d'une peur est d'abord de comprendre comment elle se crée. Les Upanishad utilisent à cet effet une image très « parlante ».

Imaginez que vous entrez dans une pièce sombre et que dans le fond de cette pièce, vous perceviez un serpent enroulé sur lui-même. Vous ne savez pas si ce serpent est venimeux ou pas, du coup la peur qui se crée en votre esprit vous fait fuir.

Et pourtant ...

Ce n'était pas un serpent, mais une corde enroulée sur elle-même.

Rappelez-vous dans un des chapitres précédents :

**VOTRE PEUR N'EST RIEN D'AUTRE QUE DES IMAGES MENTALES
ET DES SENSATIONS PHYSIQUES QUI SE CREENT A PARTIR DE
L'IDEE OU DE LA REPRESENTATION QUE VOUS VOUS FAITES DE LA
SITUATION.**

Dans cette pièce qu'avez-vous perçu ?

Ce qui ressemblait à un serpent enroulé sur lui-même, mais cette perception ne correspondait pas à la réalité en soi. Vous avez été d'abord trompé par vos sens, mais surtout par l'idée qu'ils ont fait naître en vous, l'image mentale. Il vous suffisait d'allumer la lumière pour que vous vous rendiez compte de cette tromperie.

Rapportez cela à tout ce que vous vivez dans la vie, tout ce qui génère peur, phobie, angoisses et vous posséderez les bases pour vous en libérer.

Changez simplement votre regard sur les circonstances et les autres et bien des peurs disparaîtront d'elles-mêmes. Voyons concrètement comment faire.

2. Transformez votre regard sur le monde et libérez-vous de vos peurs

C'est votre appréciation, consciente ou non, du monde, des circonstances ou des autres, qui génère la peur et non l'objet de vos perceptions.

En agissant à la racine, vous pouvez à coup sûr vous libérer de n'importe quelle difficulté du genre et vous n'aurez pas besoin de faire de longues thérapies coûteuses pour y parvenir.

Comprenez d'abord le principe, assimilez-le, puis agissez.

Et ne croyez pas que j'exagère, j'en ai moi-même fait l'expérience maintes fois. Grâce à cela je parle maintenant avec aisance en public, alors que ce n'était pas gagné. Je me suis libéré de la peur du vide, je peux sans aucune difficulté me pencher sur le balcon d'un immeuble de plusieurs étages, faire de l'escalade, etc....

Et vous aussi, vous pouvez y arriver facilement, CHANGEZ SIMPLEMENT VOTRE APPRECIATION DES OBJETS DE VOS PERCEPTIONS ET C'EN SERA FINI DE VOS PEURS.

3. La meilleure chose à faire

Préparez-vous mentalement (on va voir comment ci-après) et osez faire ce que vous redoutez le plus.

Un jour, une de mes amies est venue me voir. Elle souffrait d'une phobie très handicapante : la peur des ponts. C'était à tel point que pour traverser un pont, elle était obligée de monter dans un bus dans un état d'anxiété effroyable.

Je lui ai recommandé de pratiquer la suggestion et la visualisation (nous allons voir comment), puis je lui ai proposé de venir avec moi dehors. Je l'ai emmenée sur une passerelle non loin de l'immeuble où j'habitais.

Naturellement elle refusa catégoriquement de traverser, mais je fus suffisamment persuasif pour qu'elle m'accompagne. Elle me tenait par le bras et nous marchâmes côte à côte. Au fur et à mesure que nous avançons, elle s'agrippait à moi avec une telle peur qu'elle m'enfonçât ses ongles dans le bras. C'était terrible pour elle, et pour moi aussi.

Je l'invitais à respirer profondément et à regarder autour d'elle. Ce qui importait c'est que son esprit réalise qu'il n'y avait pas de danger réel, car aucune explication au monde ne lui aurait servi, elle devait **voir par elle-même** pour ne plus se laisser dominer par ses peurs et donc ses représentations. Elle devait ainsi « déprogrammer » son mental pour l'amener à avoir une perception plus juste de la situation.

Nous avons ensemble traversé plusieurs fois le pont durant plusieurs jours. Chez elle, elle pratiquait la visualisation pour favoriser ce changement de perception.

Aujourd'hui, elle n'a plus la moindre phobie, elle a compris que ses peurs n'étaient que des images mentales et des sensations physiques auxquelles elle n'était pas obligée de s'associer, et que sa perception de la réalité en était faussée.

Même si elle comprenait intellectuellement la situation, elle restait malgré tout prisonnière de sa représentation. En changeant son regard, elle a pu se défaire de la peur qui lui était associée.

3. La clef pour se libérer des peurs et phobies

Allongez-vous et respirez profondément par le ventre jusqu'à ce que vous ressentiez un certain calme, puis accentuez cet état grâce aux pratiques vues plus haut. Ne forcez rien, laissez venir à vous ce qui veut bien venir, sans aucune contrainte.

Imaginez-vous ensuite dans un endroit que vous aimez bien, qui évoque pour vous le bien-être et la détente. Immergez-vous dans ce calme. Puis selon la peur que vous voulez traiter, pensez-y simplement et laissez votre esprit vous amener là où vous avez besoin d'être.

Peut-être vous apportera-t-il des éclaircissements sur les raisons de vos peurs, les informations que vous avez besoin de connaître pour vous en libérer. **Ce qui importe ici est que vous restiez complètement détaché et détendu.**

Imaginez-vous maintenant dans le futur ayant résolu cette difficulté. Faites cela jusqu'à ce que vous soyez convaincu que votre problème sera résolu. Ne cherchez pas pour le moment à vous en libérer, ancrez d'abord profondément en vous la conviction que vous serez un jour libéré de ce problème.

Il est important que vous ayez confiance en votre réussite, c'est une base indispensable, car si vous vous attaquez au problème tout de suite et que ça ne fonctionne pas, vous allez renforcer vos doutes. Mieux vaut passer suffisamment de temps pour acquérir la conviction profonde que ça marchera.

Puis imaginez aussi souvent que possible votre problème comme étant complètement résolu, même s'il est toujours existant. Il faut savoir qu'avec le temps des habitudes, même physiques, se sont créées autour de ce problème. Elles ressortent naturellement, mais ne vous laissez pas impressionner.

Continuez, encore et encore jusqu'à ce que cette image intérieure devienne une réalité.

Pour certaines phobies, je vous conseille d'éviter de vous confronter réellement à la difficulté pendant un certain temps pour ancrer en vous l'image de la « nouvelle personne » que vous voulez être. Profitez de vos vacances où vous serez particulièrement disponible mentalement pour vous consacrer à cette pratique mentale.

Pendant vos exercices, il est possible que des émotions se libèrent, c'est naturel, acceptez-les, laissez passer et réitérez votre pratique.

Comme dans le chapitre précédent, vivez en imagination cette situation que vous voulez voir se réaliser. Vous devez en percevoir la réalité en vous.

Une méthode très efficace pour se libérer de la peur et des angoisses

Cette méthode est aussi valable pour n'importe quelle production mentale indésirable. Si vous la mettez correctement en application, vous verrez par vous-même combien elle est efficace.

Tout d'abord, vous devez entraîner votre esprit à la stabilité comme nous l'avons vu précédemment. Sans cette stabilité, il est inutile d'espérer obtenir le moindre résultat, car vous n'aurez pas le recul nécessaire pour apprécier la situation à sa juste valeur et vous manquerez de l'aplomb nécessaire pour gérer efficacement vos émotions.

Pratiquez donc pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines si c'est nécessaire. N'attendez pas un miracle si de votre côté vous ne faites rien pour que le changement se produise.

Pour pratiquer correctement cette méthode, il faut d'abord, comme je vous en ai déjà parlé, que vous considériez vos émotions comme des « événements » au même titre qu'un événement extérieur. Cela vous permettra de sortir de votre attitude de victime par rapport à ces manifestations mentales et d'envisager ainsi de les apprécier sous un angle qui vous permettra d'entrevoir la possibilité de transformer votre rapport avec elles.

Ensuite, vous allez faire exactement ce que l'on fait en imagerie mentale (voir chapitre sur la visualisation) lorsque l'on veut se préparer à une situation particulière, un examen par exemple.

Tout en gardant votre recul, vous allez d'abord repenser à ces moments où vous vous êtes retrouvé aux prises avec ces émotions indésirables. Il ne s'agit en aucun cas de vous laisser affecter, mais d'y penser comme vous penseriez à un problème dont vous cherchez une solution avec calme et détachement.

Essayez de voir comment vous êtes alors et quelle attitude vous pourriez adopter face à ces « événements mentaux ». Lorsque vous avez bien médité la question, mettez-vous en état de disponibilité mentale. Attendez de vous sentir suffisamment détaché pour laisser d'abord venir à vous la situation passée durant laquelle vous étiez en proie à ces émotions, comme si c'était quelqu'un d'autre.

En pratiquant ainsi régulièrement, vous allez vous « familiariser » avec l'émotion en question jusqu'à ce qu'elle ne vous incommode plus. Là vous aurez déjà fait un immense pas vers la résolution de votre conflit. Cette démarche va générer des prises de conscience sur votre manière d'être, ce qui vous permettra de changer progressivement votre attitude.

Ensuite, vous allez imaginer votre situation dans l'avenir, pour vous préparer mentalement au moment où cette émotion indésirable risque de faire irruption. De fait, vous serez prêt à affronter cette « manifestation mentale » comme vous seriez prêt à affronter n'importe quel événement pour lequel vous vous seriez préparé.

Vous devez envisager alors toutes les possibilités. Comme pour une préparation à une compétition sportive ou un examen, on invite la personne à penser à toutes les difficultés possibles pour qu'elle ne se laisse pas déstabiliser si cela arrive et qu'elle trouve alors l'attitude juste.

Plus vous pratiquerez de cette façon, plus ces « circonstances émotionnelles » vous apparaîtront comme n'importe quel événement que vous devez apprendre à gérer. Mieux encore, grâce à cette manière de procéder, vous vous connaîtrez de mieux en mieux et saurez exactement quelle est la meilleure attitude à avoir en fonction de ce que vous vivez alors.

Dès lors, vos émotions ne seront plus un problème pour vous.

5. Le plus grand des pouvoirs contre la peur

Si vous devez parler en public, ce qui est souvent mon cas, et que vous vous voyez face à une foule, il y a de fortes chances que cela génère une certaine anxiété et dans de nombreux cas, un trac difficile à gérer.

Par contre, par un entraînement adéquat, si vous vous efforcez de voir la réalité telle qu'elle est, c'est-à-dire de voir chacune des personnes présentes dans cette foule comme : un père, une mère, un époux, un enfant qui peut-être se fait du souci, pour lui ou pour ses proches, une personne qui, comme vous, a un quotidien avec ses joies, ses difficultés, des aspirations, des envies, qui désire, comme vous, être heureux et ne pas souffrir, vous commencerez à vous sentir presque en famille au milieu de vos « frères et sœurs humains ».

Si au lieu de penser à ce qu'ils peuvent penser de vous, vous pensez au service que vous pouvez leur rendre en vous adressant à eux, je peux vous assurer qu'aucune anxiété ne vous dominera.

En fait, le grand secret dans tout cela, c'est d'aimer les gens, de vous dire que chaque personne sur cette terre, même si elle est prise par ses propres idées ou représentations, aspire à connaître le bonheur et à se libérer de ses difficultés.

Ce sentiment de fraternité abolit bien des peurs et apaise bien des souffrances.

1. Comment se libérer de la peur de l'autre

Une de mes amies était aux prises avec un supérieur hiérarchique tyrannique et en souffrait beaucoup. Elle vivait un état de stress important à cause de cette situation. Elle est venue me consulter pour me demander conseil.

Après avoir eu de plus amples informations, je lui demandais pourquoi elle ne cherchait pas un autre travail. À quoi elle me répondit que ce poste lui plaisait vraiment beaucoup et qu'il correspondait exactement à ce qu'elle désirait. Je lui demandais également si elle avait abordé le sujet avec son supérieur. Elle me répondit qu'elle n'en avait pas le courage et qu'elle avait peur d'envenimer les choses.

Mais la situation ne risquait pas de s'améliorer comme ça non plus.

Comme elle avait déjà suivi mes cours, je lui proposais une pratique. Je la savais suffisamment intelligente pour en comprendre la logique et l'intérêt.

Je lui expliquais d'abord que son supérieur était, en dehors de son travail, un ami pour d'autres, un père, un époux, quelqu'un qui pouvait aussi se faire du souci pour ses enfants, etc....

Je lui expliquais par là qu'elle avait peur du supérieur hiérarchique et non de l'homme qu'il était en réalité et que c'était l'image, consciente ou non, qu'elle se faisait de lui qui l'empêchait de communiquer et d'établir un autre rapport avec lui.

En ne percevant que son « supérieur », elle se laissait infantiliser et ne s'accordait pas le droit de s'adresser à lui comme à un adulte, elle se mettait à tort en position d'infériorité et de ce fait inhibait ses ressources.

En percevant l'homme et non plus le supérieur, elle devenait à nouveau capable de s'exprimer avec aisance. Elle « humanisa » son rapport avec lui, ce qui facilita l'échange.

Je l'invitais donc à se mettre en état de disponibilité mentale et à penser à l'homme qu'il était, d'arriver à percevoir en lui un individu à part entière qui a le droit de connaître le bonheur et de se libérer de ses difficultés. Dans cet état d'ouverture, elle parvint même à lui souhaiter ce bonheur, d'être heureux en tout ce qu'il accomplirait. Elle trouva alors une immense paix et perdit ses raisons d'avoir peur. Elle ressentait même de l'amitié pour lui.

Elle comprit alors que : « *On n'a pas peur de ce que l'on aime* ».

Elle fut très surprise en le revoyant plusieurs jours plus tard, car elle n'éprouvait plus aucune crainte à son endroit. Elle le trouvait même changé, alors qu'en réalité c'est son regard qui avait changé.

Lui aussi perçut intuitivement que quelque chose avait changé en elle et, à la très grande surprise de mon amie, il se montra très courtois et lui demanda si elle allait bien.

Elle n'en revenait pas. Elle en profita alors pour lui demander un entretien qu'elle obtint immédiatement. Elle parvint à discuter avec lui librement et découvrit qu'en réalité, son apparence tyrannique cachait un homme sensible, qui avait peur de mal faire et de ce fait se mettait constamment la pression et bien évidemment se montrait très exigeant à l'égard des autres.

Elle se rendit compte à quel point son appréciation était fautive et que c'est finalement son propre regard sur la situation qui avait créé ses difficultés.

Bien sûr il existe des situations où la solution exige de partir ou de prendre des dispositions fermes et radicales, mais ces situations sont moins fréquentes qu'on ne le croit en réalité.

Souvent j'ai pu voir en me rendant dans des entreprises comment les gens, prisonniers de leur appréciation personnelle, se mettaient dans des situations pénibles, simplement pour n'avoir jamais voulu remettre en question leur perception de la réalité.

6. Comment transformer radicalement son rapport avec autrui

Nous ne percevons pas les autres tels qu'ils sont parce que nous sommes prisonniers des étiquettes que nous collons sur eux, étiquettes que nous nous collons à nous-mêmes. De fait, nos rapports ne peuvent être authentiques et évidemment constructifs.

Dans nos relations de travail par exemple, nous associons l'individu et sa fonction. **« Directeur », « secrétaire », « supérieur », « subalterne », etc.... sont des fonctions, non des personnes.** Et ce qui est vrai pour notre travail l'est encore plus avec nos proches : « père », « mère », « époux », « épouse » ... n'est pas des personnes, ce sont des fonctions.

Comment établir un rapport sain avec « vos parents » si vous ne voyez en eux que « vos parents » et non des individus à part entière qui ont droit aussi au bonheur ? Vous demeurez prisonnier d'un rapport « parent-enfant » qui vous empêche de communiquer vrai, d'être à être.

Si vous ne voyez pas en l'autre un être en mouvement qui, comme vous, aspire à une existence heureuse, même si ses choix ne l'orientent pas dans ce sens, il vous sera difficile d'être à l'aise dans vos rapports.

Cessez de voir vos enfants comme « vos » enfants, vos parents comme « vos » parents, « votre » époux ou épouse comme tel(le). Efforcez-vous de voir en eux des êtres humains capables de sensibilité, d'émotions, de besoins, de désirs, des êtres prisonniers aussi de leurs obscurcissements mentaux.

Développez ainsi une attitude plus « amicale », plus « fraternelle » à leur endroit. Et au lieu d'attendre que vos parents, enfants, amis, etc... soient parfaits ou conformes à vos désirs, manifestez à leur endroit tendresse et compassion, ainsi vous verrez la différence. Vous vous épargnerez bien des réactions inutiles et vous réaliserez sans doute qu'ils sont comme vous, avec leurs peurs, leurs émotions, leurs souffrances, leurs tourments aussi. Peut-être alors vous sentirez-vous moins seul.

Si vous voulez avoir des relations riches et constructives, établissez-les avec en toile de fond l'amour altruiste et non l'amour attachement.

Pour résumer

EN CHANGEANT VOTRE REGARD SUR LE MONDE, LES AUTRES ET VOUS-MÊME, VOUS POUVEZ VOUS ÉPARGNER BIEN DES PEURS ET DES SOUFFRANCES INUTILES.

EN HUMANISANT VOS RAPPORTS AVEC AUTRUI ET EN VOUS LIBÉRANT DES LIMITES QUE VOTRE PERCEPTION VOUS IMPOSE, VOUS POUVEZ ÉTABLIR DE MEILLEURS ÉCHANGES AVEC EUX.

**La peur n'est pas une maladie ni un état définitif,
il est possible de s'en libérer.**

NE CONFONDEZ PAS « FONCTIONS » ET « PERSONNES ».

Une des grandes clefs de la réussite et du bonheur

*« Le même événement peut être considéré
comme heureux ou malheureux selon l'état
d'esprit dans lequel on se trouve ».*

J.FIAUX

1. Comment obtenir ce que vous désirez

Ce dont je vais vous parler est tellement évident que la majorité des personnes n'y pensent même pas et passent complètement à côté. Pourtant, c'est une des grandes clefs de la réussite, sans elle il est difficile d'obtenir ce que vous voulez.

Cette clef vous ouvre en effet le champ immense de possibilités que vous offre l'existence, elle vous accorde de recevoir non seulement ce que d'autres peuvent vous donner parce qu'ils le possèdent, mais aussi de puiser dans l'immense réservoir de savoir inné que chacun porte en lui. Vous pouvez grâce à elle obtenir la richesse, la connaissance, l'amour, la réalisation, le bien-être, la sérénité, etc....

Seulement en vous livrant cette clef, j'ai peur que vous ne soyez déçu, pire encore que vous n'en perceviez pas l'essence, le cœur, parce que cela vous paraîtra trop évident, trop simple, trop banal. Et pourtant, tous ceux qui ont obtenu ce qu'ils voulaient obtenir l'ont eue grâce à elle.

Vous-même vous l'avez déjà utilisé, mais peut être n'avez-vous pas réalisé toute la magie et toutes les subtilités qu'elle comporte et qui fait que vous auriez pu obtenir beaucoup plus, bien plus.

Je devine que vous commencez à trépigner, à vous demander ce que cela peut bien être et je vous comprends, il n'y a rien plus insoutenable que de ne pas savoir.

Mais pardonnez-moi, car je vais vous faire encore patienter un peu parce que je voudrais être sûr de vous livrer cette clef de la bonne façon, que vous puissiez en

user comme il se doit pour obtenir ce que vous désirez du plus profond de vous-même.

Personnellement j'en ai usé toute ma vie et encore aujourd'hui. Grâce à elle j'ai eu le bonheur de rencontrer en privé pendant près de quinze années un des plus grands maîtres que la terre ait porté, je parle bien sûr de Shimed Rigzin Rinpoché, j'ai rencontré des personnes aussi illustres que Sa Sainteté le Dalaï Lama, Sogyal Rinpoché et beaucoup d'autres encore comme Gérard Duruz, Carl Graf Durkheim, etc....

Mais cela n'est rien comparé au fait que cette clef m'a donné aussi la possibilité d'accéder à des réalisations comme la connaissance de la nature de l'esprit et surtout une vie en tous points enrichissante, heureuse et épanouissante malgré tous les revers que j'ai pu rencontrer.

Aujourd'hui elle m'a donné une vie matérielle prospère et abondante, une activité « professionnelle » des plus enrichissantes qui soient.

De plus, cette clef, vous l'avez déjà, elle fait partie de vos ressources et capacités personnelles.

VOUS L'AVEZ UTILISÉ BIEN DES FOIS SANS SAVOIR QU'ELLE POURRAIT VOUS DONNER LA VIE À LAQUELLE VOUS ASPIREZ TANT.

C'est aussi parce que vous ne l'avez pas utilisée que vous êtes passé à côté de bien des situations, bien des rencontres, c'est peut-être aussi à cause de cela que vous n'avez pas la vie que vous aimeriez avoir.

Parce que beaucoup ne l'utilisent pas, d'autres ne peuvent leur donner ce qu'ils pourraient leur accorder volontiers. C'est parce que cette clef n'est pas utilisée que beaucoup de personnes vivent dans la frustration et d'autres dans l'ignorance.

C'est parce qu'elle n'est pas utilisée ou pas correctement que beaucoup vivent dans la mésestimation et le malentendu. Sans elle un grand nombre de personnes demeurent dans des situations invalidantes et connaissent des souffrances inutiles.

Et si beaucoup osaient l'employer, leur vie en serait sûrement et très profondément transformée. Si elle était mieux ou plus souvent utilisée, les couples, les amis s'entendraient bien mieux, bien des disputes n'auraient plus de raison d'être.

Mais par peur, par paresse, ou pour toutes sortes de mauvaises raisons, un nombre incalculable de personnes ne l'utilisent pas, jamais ou très mal.

Vous serez sûrement surpris en la découvrant et pourtant, si vous en comprenez le cœur, quelque chose pourra profondément changer dans votre vie.

Cette clef la voici, elle tient en un seul mot :

DEMANDEZ !

2. Le grand secret pour obtenir ce que l'on désire

Je vous l'avais dit que cela vous paraîtrait trop évident. Vous vous demandez sans doute comment le seul fait de demander peut vous aider à transformer votre vie. C'est parce que vous ne réalisez pas ce que cela implique. Accordez-moi quelques minutes pour vous aider à comprendre.

Vous allez me dire : « Mais j'ai demandé maintes fois aux autres, à la vie, etc.... et je n'ai jamais obtenu ce que je voulais ».

C'est parce que vous ne connaissez pas bien les principes de cette ressource.

Combien j'ai pu voir de personnes demander une chose en étant secrètement convaincues qu'elles ne l'obtiendraient pas. C'est le principe de la voiture à deux moteurs vu plus haut. Vous désirez une chose, vous la demandez même, mais en vous vous pensez en même temps ne pas y avoir droit, ou que la ou les personnes, les organismes, la vie ne veulent pas vous le donner.

Mais c'est faux.

Vous créez une réalité qui n'existe qu'en votre esprit et parfois, si vous êtes vraiment honnête envers vous-même, vous verrez que derrière cette attitude mentale se cache souvent de la peur, mais aussi de la paresse.

Si vous écoutez attentivement la manière qu'ont de demander certaines personnes, il est difficile de ne pas être étonné qu'elles n'obtiennent rien de positif, car leur façon de demander induit la réponse.

C'est comme poser une question floue : à question floue, réponse floue.

EN POSANT UNE QUESTION QUI N'EST PAS CLAIRE À VOTRE INTERLOCUTEUR, VOUS NE LUI DONNEZ PAS LA POSSIBILITÉ DE VOUS

RÉPONDRE CLAIREMENT ET VOUS VOUS INTERDISEZ PAR LÀ DE RECEVOIR CETTE RÉPONSE.

De la même façon, j'ai vu des personnes prier pour obtenir une chose, mais leur prière était tellement teintée d'inquiétudes, de peurs, de doutes qu'il était certain que rien ne se produirait. Pire encore, sans s'en rendre compte, elles ne faisaient qu'entretenir leur négativité et en voyant que les choses ne se produisaient pas, elles commençaient à se convaincre que l'on ne pouvait rien obtenir de cette façon.

Demander est un art qui se cultive et qui nécessite de savoir clairement ce que vous voulez et ensuite de faire table rase de vos peurs. En fait :

VOTRE DEMANDE DOIT PORTER EN GERME CE QUE VOUS DESIREZ OBTENIR. ELLE DOIT INDUIRE LA RÉPONSE QUE VOUS ATTENDEZ.

3. Comment recevoir

Si vous demandez et qu'en même temps, vous doutez d'obtenir quoi que ce soit, vous créez en vous-même un « vent » contraire à ce que vous cherchez à obtenir. Il y a une contradiction entre votre souhait et votre manière de demander qui, elle, vibre négativement.

Au fond, on pourrait dire : « A quoi bon demander si vous êtes sûr que la personne ne vous répondra pas favorablement ? »

Cela ne veut pas dire que vous obtiendrez systématiquement à chacune de vos demandes ce que vous voulez, mais que vous augmentez vos chances de l'obtenir de manière directe ou indirecte.

Il y a des personnes qui ont l'art de se trouver au mauvais endroit, au mauvais moment et avec les mauvaises personnes, comme si inconsciemment elles voulaient se conforter dans l'idée qu'elles ne peuvent rien obtenir. À moins qu'elles ne se donnent bonne conscience en se disant qu'elles ont fait ce qu'il fallait, mais que rien ne marche malgré tous leurs efforts. C'est cela que j'appelle de la paresse.

FAIRE UN EFFORT NE SERT À RIEN S'IL N'EST PAS APPROPRIÉ.

Lorsque vous demandez, vous devez en même temps désirer très fortement et sincèrement ce que vous voulez obtenir, suffisamment pour ne pas vous laisser impressionner par un obstacle ou un refus.

Votre demande doit totalement s'associer à ce que vous voulez.

Je suis très surpris de voir des personnes me dire qu'elles désirent une chose, de les voir demander et au premier refus ou échec, tourner les talons. Je me demande si elles le désirent vraiment.

En formulant une demande, vous générez un mouvement qui va dans le sens de votre désir, MAIS SI CETTE DEMANDE EST CHARGÉE DE DESIRS CONTRAIRES PLUS PUISSANTS QUE VOTRE ASPIRATION, IL NE SE PRODUIRA RIEN OU RIEN DE POSITIF.

Vous devez d'abord en vous-même affirmer votre désir, vous devez être capable de dire d'une seule voix, sans opposition : « je le veux », afin que toutes les énergies aillent dans le même sens.

Pour cela accordez-vous du temps pour clarifier vos désirs, pour arriver à ce point que c'est bien ce que vous souhaitez et que vous êtes non seulement prêt à mettre tout en œuvre pour que ça se produise, mais que vous êtes aussi prêt à assumer tout ce que cela implique.

Reprenez le chapitre sur la culpabilité, car c'est aussi un puissant frein qui peut vous empêcher de demander ce que vous voulez. Si vous pensez ne pas avoir droit à ce que vous demandez, il n'est vraiment pas nécessaire de vous embêter avec cette question.

Affirmez votre droit au bonheur, d'abord vis-à-vis de vous-même parce que **les obstacles extérieurs ne font que refléter vos propres interdits personnels**. Il est difficile de freiner une personne qui sait clairement ce qu'elle veut et encore moins une personne qui a clairement conscience de son droit au bonheur parce qu'il est profondément enraciné dans la conscience que son bonheur aidera mieux les autres que son malheur.

Lorsque je côtoyais tous ces sages, ils répétaient souvent que si on voulait quelque chose, il fallait le demander, même si c'était la connaissance. Parce QUE LA DEMANDE CLAIRE, POSEE, AFFIRMEE INDIQUE QUE LE TERRAIN EN VOUS EST PRÊT À RECEVOIR LA GRAINE DE LA CONNAISSANCE QUI AINSI POURRA CROÎTRE DANS DE BONNES CONDITIONS.

Vous voulez la compassion, l'amour, la réalisation de la nature des phénomènes, demandez-la en vous-même avec ferveur et elle vous sera donnée, c'est la clef qui vous mènera à son accomplissement.

Vous voulez l'abondance, demandez-la et elle vous sera accordée si votre désir est suffisamment fort et sincère. Votre demande indique aussi qu'il n'y a plus en vous la moindre peur de recevoir, plus le moindre doute quant à votre droit à recevoir la chose demandée.

MAIS ATTENTION :

DEMANDEZ AVEC HUMILITÉ PARCE QUE CELA INDIQUE QUE VOUS AVEZ AUSSI LE RESPECT POUR FAIRE BON USAGE DE CE QUE VOUS DEMANDEZ.

ET VOUS POUVEZ DEMANDER BEAUCOUP.

LA DEMANDE, MÊME INSISTANTE, EST RESPECTUEUSE, TANDIS QUE L'EXIGENCE EST AGRESSIVE ET AUTORITAIRE.

Pratiquement :

Mettez-vous en état de disponibilité mentale, ouvrez-vous et demandez du plus profond de votre âme que soit exaucé votre désir et en même temps soyez sûr de recevoir sous une forme ou une autre ce que vous avez demandé.

Pour résumer :

LA DEMANDE EST LA CLEF QUI OUVRE LES PORTES DU SUCCES.

ELLE DOIT, POUR ÊTRE EFFICACE, ÊTRE EN COHÉRENCE AVEC LE DÉsir QU'ELLE SOUS-TEND. ELLE DOIT ÊTRE EXEMPTÉ DE TOUTE PEUR, DE TOUT DOUTE ET DE TOUTE CULPABILITÉ

LA DEMANDE CLAIRE, POSÉE, AFFIRMÉE INDIQUE QUE VOUS ÊTES PRÊT À RECEVOIR CE QUE VOUS DÉSIREZ.

DEMANDEZ AVEC HUMILITÉ ET RESPECT ET VOUS RECEVREZ.

MAIS DEMANDEZ, N'EXIGEZ PAS.

Les secrets de la confiance en soi

« Il n'y a d'autre clef du monde que la foi ».

A. FRANCE

1. Les bases indispensables de la réussite d'une vie

Sans une saine et authentique confiance en soi, nul ne peut donner la pleine mesure de ce qu'il est capable de réaliser vraiment ni de bénéficier profondément de son existence.

Comment en effet atteindre ses objectifs si l'on doute constamment de pouvoir y arriver ? Comment avoir de saines et heureuses relations avec les autres si l'on a pas conscience de ses droits et aussi de ses richesses personnelles ? Comment gagner la confiance d'autrui si nous sommes les premiers à ne pas nous accorder cette confiance ? Comment avoir le sentiment d'avoir réussi sa vie si l'on a constamment été entravé par le doute de soi et la peur ?

C'est tout bonnement impossible.

La confiance en soi est une force qui donne l'élan nécessaire pour aller au bout de ses désirs, qui permet de triompher des obstacles et de se redresser lorsque la difficulté a été plus forte qu'on l'a cru. C'est elle qui redonne l'envie malgré des conditions adverses, qui insuffle la capacité de ne pas abandonner tant que l'objectif n'est pas atteint.

C'est elle enfin qui nous apporte l'estime de nous-mêmes et lorsqu'elle est saine et authentique, c'est elle qui nous débarrasse de toute mesquinerie, des bassesses et de la couardise.

La confiance en soi est une fondation sans laquelle personne ne peut construire une existence heureuse et épanouissante, sans laquelle tout ce qui est entrepris ne peut avoir le parfum de la satisfaction et du bonheur de vivre.

Pourtant, ce qui sépare celui qui a confiance en lui de celui qui en manque n'est rien d'autre qu'une conscience claire de ses ressources et possibilités.

2. Ce qui différencie la personne qui bénéficie d'une saine confiance en soi de celle qui en manque

Celui qui a confiance en lui SAIT qu'il possède les capacités et les ressources pour atteindre ses objectifs. Non pas parce qu'il aurait quelque chose de plus, qu'il posséderait des qualités supplémentaires, non ; il a simplement conscience que par sa nature même d'être humain il a en lui tout ce qui est nécessaire pour rendre sa vie constructive et que ce qui lui manque, il sait qu'il peut l'acquérir.

La confiance lui donne le pouvoir de ne pas se laisser abuser par un échec et d'en tirer bénéfice, tandis que celui qui manque de confiance en lui se renforce dans le doute de soi à chaque difficulté qu'il ne parvient pas à surmonter.

La confiance en soi apporte sérénité, calme, et tranquillité d'esprit, parce que, quoi qu'il arrive, la personne sait qu'elle trouvera une solution ou qu'elle saura tirer bénéfice de son expérience.

La personne confiante ne redoute pas les revers, les baisses de forme, le changement ou l'échec alors que c'est ce qui fait le plus peur à la personne qui manque de confiance. Tout ce qui vient perturber son fragile équilibre vient renforcer ce terrible manque. Pourtant, elle a en elle les mêmes ressources et capacités.

J'ai rencontré des personnes d'une surprenante intelligence souffrant malgré tout de ce manque cruel de confiance en soi.

Chaque être humain sur cette terre est détenteur d'un potentiel inné immense. Personne n'a moins de ressources qu'un autre, seulement certaines personnes, parce qu'elles se sont établies dans des croyances fausses à leur propos, semblent n'en avoir pas conscience.

Tout le monde possède en effet des richesses incommensurables inhérentes à sa nature même d'être humain : il peut notamment infléchir son esprit dans le sens de son bonheur et de son accomplissement, réveiller en lui ses plus nobles énergies pour transformer son existence.

Malheureusement, la personne qui n'a pas confiance en elle doute constamment de pouvoir y arriver, elle dépend toujours du regard des autres, de leur approbation ou désapprobation. Elle a peine à voir par elle-même si sa manière de penser ou d'agir est appropriée ou non.

Elle se demande sans cesse si elle a bien fait ou pas et se juge, se compare en permanence. Pour elle tout ce qu'elle fait n'est jamais assez bien. Son guide et son maître, c'est le doute de soi.

Elle supporte très mal la critique parce que, comme elle se juge constamment elle-même, elle perçoit chaque remarque, même pertinente, comme autant d'agressions qui alimenteront ses doutes.

Mais le manque de confiance en soi peut aussi se traduire par une surestimation de soi, une confiance triomphaliste qui poussera la personne à se montrer arrogante, hautaine, critique parce qu'elle a besoin de compenser son manque par un sentiment de supériorité.

Une personne réellement confiante traitera autrui avec impartialité et respect, elle sera également capable, si la situation l'exige, de fermeté. Elle n'a pas besoin de se montrer agressive, car l'autorité que lui donne son assise l'exempte de ce mécanisme de défense. L'agressivité procède en effet de la peur tandis que l'affirmation de soi naît d'une saine confiance en soi.

La personne qui manque de confiance en elle dépend cruellement de l'approbation ou de la désapprobation d'autrui, elle a grand' peine à apprécier par elle-même si ce qu'elle réalise est positif ou non. Une personne confiante saura faire la part des choses, n'hésitera pas à remettre en question sa manière de procéder si elle ne s'avère pas constructive.

La personne consciente de ses possibilités sait qu'elle n'a qu'une chose à faire pour atteindre ses objectifs : réunir toutes les causes extérieures et intérieures de son accomplissement. Elle agit sans se trouver d'excuse, elle examine avec calme et recul ce qu'il convient de faire pour y parvenir et sait réajuster sa manière d'agir si besoin est.

La personne qui doute n'a le regard fixé que sur ses peurs et sur ce qui risque d'arriver si elle entreprend quoi que ce soit. La plus petite excuse deviendra une raison suffisante pour abandonner. Son existence est remplie de « oui, mais ... », mais d'aucune réalisation concrète heureuse et satisfaisante.

Tandis que la personne qui ne croit pas en elle est en demande affective constante, la personne qui n'a aucune raison de douter est capable de donner sans attente, mais aussi de recevoir librement d'autrui.

Une personne confiante est capable d'aimer indépendamment de l'attitude d'autrui alors que la personne qui doute a toujours peur d'être trahie.

Comment développer une plus grande confiance en soi

1. Les méthodes les plus percutantes

Si vous avez clairement compris ce qui a été développé plus haut sur la nature des pensées, il vous sera bien plus facile de désamorcer l'influence de vos pensées négatives et surtout celles qui vont dans le sens du doute de soi.

Il s'agit en effet pour vous de combler un manque, le manque de confiance en soi et vous ne pourrez combler ce manque qu'en augmentant la conscience que vous pouvez avoir de votre véritable nature et des potentiels qui lui sont liés.

Acquérir confiance en soi n'est pas si difficile, mais vous devez accepter certaines remises en question dans votre manière de penser, de voir et d'agir, et nous allons voir ici comment faire.

1.1 Disséquez vos pensées négatives

Au lieu de fuir vos pensées négatives, prenez-les plutôt à bras le corps et examinez-les de près. Demandez sur quoi elles se fondent pour vous imposer de telles affirmations sur ce que vous êtes ou ce que vous êtes capables ou non d'accomplir.

UNE PENSÉE NÉGATIVE N'A PAS DE BASE VALIDE !

C'est une mauvaise autorité à laquelle vous avez fini par adhérer et à qui vous avez accordé un pouvoir qu'elle n'avait pas. L'AUTORITÉ C'EST VOUS.

ET VOUS ÊTES LIBRE DE CHOISIR VOS PENSEES.

Je veux dire par là que vous êtes libre de croire aux pensées que vous voulez, vous n'êtes pas obligé de subir leur dictature. D'ailleurs demandez-vous à qui cela va profiter que vous suiviez telle ou telle pensée ? Est-ce que cela va participer à votre bonheur ou résoudre votre ou vos difficultés ?

Si ce n'est pas le cas, pourquoi y adhérer alors ?

Votre histoire, ce qu'on vous a dit de vous, vos expériences ont fini par vous faire croire que vous étiez comme ceci ou cela, mais C'EST FAUX !

Il ne s'agit que de concepts et non de réalité.

Vous n'êtes pas une pensée ou une image, vous êtes un être en évolution, en mouvement et en perpétuelle transformation. Vous avez en vous des capacités, une intelligence, des ressources, peut-être n'avez-vous pas appris à les utiliser, mais elles sont là en vous, bien réelles.

Libérez-vous donc du mythe de la personnalité immuable. Tout ce que vous croyez de vous sur le plan négatif ne correspond à rien de vrai.

Abandonner vos pensées négatives comme vous abandonneriez un mauvais conseiller, prenez le temps de démasquer la supercherie de ces croyances sur vous-même parce que vous n'avez pas de raison de douter de vous.

Pourquoi ?

Parce que la réussite résulte des causes et des conditions que vous devez vous efforcer de réunir et parmi ces causes et conditions, il y a l'habileté, le savoir-faire, les compétences qui ne peuvent s'acquérir qu'avec l'expérience. Autrement dit, la confiance en soi se développe et se renforce avec la pratique.

SI VOUS ECHOUER, CELA NE VEUT PAS DIRE QUE VOUS ÊTES MAUVAIS, MAIS QUE QUELQUE CHOSE VOUS A ECHAPPE RIEN D'AUTRE.

1.2 Ne vous comparez pas

Perdez cette mauvaise habitude de vous comparer aux autres, car c'est la meilleure façon de se renforcer dans le doute. Ce que les autres font, et réussissent éventuellement est en rapport avec ce qu'ils sont et vous ne pouvez donc pas vous comparer.

Si quelqu'un réussit dans un domaine particulier, ce n'est pas parce qu'il est meilleur que vous, mais parce qu'il a trouvé un domaine qui correspond parfaitement à ses potentiels et qu'il a appris par la force des choses à faire converger ses pensées et ses actes dans le sens de son accomplissement, parce qu'il a consacré les moyens, les ressources, les efforts nécessaires pour y parvenir.

NE VOUS DITES JAMAIS QUE VOUS AVEZ MOINS DE CHANCE QUE LES AUTRES. LA CHANCE S'ATTIRE. Elle n'est pas une fatalité qui vient frapper certaines personnes et pas d'autres, c'est un état d'esprit qui se cultive.

La comparaison est une forme d'orgueil qui vous pousse au jugement et donc à la dévalorisation en cas d'échec.

Il parfaitement vain et même stupide de se considérer comme nul, moins important ou plus petit que les autres, c'est là montrer une bien piètre idée que vous vous faites de votre vraie nature. Les chrétiens diraient que c'est une insulte à Dieu puisqu'il vous a fait à son image. Aimez ce que vous êtes pour lui permettre de croître et n'acceptez jamais de la part de votre propre mental (ni des autres) de vous dévaloriser.

Il nous arrive tous d'avoir des baisses de forme, des périodes de remise en question, de transformation intérieure, de fragilité, mais CELA NE DOIT JAMAIS REMETTRE EN QUESTION VOTRE VALEUR INTRINSEQUE.

1.3 Aimez ce que vous faites et ce que vous êtes

Les gens qui manquent de confiance en eux ont en commun ce manque de compassion envers eux-mêmes. Recourez aux exercices cités plus haut et dites-vous à vous-même que vous avez le droit de réussir, d'avoir une vie heureuse et épanouissante autant que n'importe qui si vous faites ce qu'il faut pour y arriver.

Utilisez la suggestion pour stabiliser la conscience que vous pouvez avoir de vos ressources et capacités.

Aimez ce que vous êtes, car toutes les ressources que vous possédez, même si vous ne les exploitez pas, vous ont été données par la nature. Personne n'en a moins qu'une autre, soyez-en certain.

Aimez ce que vous faites, même si parfois vous le faites de travers, aimez-le pour lui donner la possibilité de croître et de se parfaire. Malgré ses erreurs, vous aimez votre enfant parce que vous savez qu'il tâtonne pour acquérir l'habileté dont il a besoin pour agir correctement. Votre amour lui apporte le soutien indispensable pour se faire confiance. **Pourquoi n'en faites-vous pas autant pour vous ?**

Aimez-vous, en vous disant à vous-même que la nature en vous, c'est-à-dire ce que vous êtes fondamentalement, est bonne. Ce sont vos appréciations erronées, vos vues fausses, autrement dit vos obscurcissements mentaux, qui vous poussent à agir de manière destructrice et non ce que vous êtes.

Pensez-vous que l'enfant d'un criminel est moins bon qu'un autre ? Il est certes possible qu'il subisse l'influence de son parent parce qu'il aura fini (peut-être) par se forger les mêmes croyances, mais l'on sait très bien que s'il bénéficiait d'un entourage heureux, il n'aurait pas la même appréciation du monde et n'aurait donc pas les mêmes comportements.

C'est l'appréciation, la représentation que nous avons du monde qui influence nos comportements. Il suffit que nous ayons une prise de conscience salutaire pour que nos comportements changent.

Autrement dit, ne confondez pas les pensées (ou appréciation), les actes et la personne. En révélant ce que vous êtes, vous découvrez que la nature en vous n'a rien de malveillant ou de mauvais, elle est un flux en évolution constante qui aspire à la réalisation. C'est pourquoi chacun d'entre nous aspire au bonheur, même si les chemins qu'il emprunte ne vont pas dans ce sens.

L'amour est ce qui permet justement à chacun de révéler la part de ce qu'il y a de plus riche et de plus heureux en lui.

2. Ce que vous devriez faire pour avoir davantage confiance en vous

Dans l'esprit de ce qui a précédé demandez-vous :

POURQUOI NE DEVRIEZ-VOUS PAS VOUS FAIRE CONFIANCE ?

En vous posant cette question, je vous invite à détruire toutes les raisons qui vous empêchent de vous faire confiance et même de les perdre une bonne fois pour toutes.

En effet, essayez de vous trouver une raison vraiment valable qui puisse vous empêcher de vous accorder cette confiance ?

2.1 Vous n'avez rien réussi ?

Je ne connais pas une seule personne qui n'a pas réussi au moins une toute petite chose dans sa vie : réaliser un plat, avoir fait des études, élever des enfants, avoir réussi à faire rire quelqu'un, avoir aidé un ami, etc..

Cherchez bien et faites une liste de vos réussites, car cela prouve une chose importante :

VOUS AVEZ DES CAPACITES et vous pouvez les faire évoluer en apprenant à les utiliser.

Peut-être entendez-vous là : vous n'avez pas réussi ce que vous vouliez ou ce que d'autres ont réussi.

Pour la seconde fois, c'est parce que, comme nous l'avons vu, vous vous comparez.

La seconde : est-ce bien ce que vous désiriez et avez vous fait tout ce qu'il était nécessaire pour aboutir ?

L'honnêteté envers vous-même vous aidera à faire de grands pas.

2.2 Vous avez eu de mauvaises expériences ?

Trouvez-vous très sincèrement que cela doit vous faire douter de vous et de vos capacités ? Personnellement je ne le crois pas. Je connais quantité de gens qui ont eu des revers cuisants et qui pourtant ont persévéré dans leurs entreprises pour y arriver.

UNE MAUVAISE EXPÉRIENCE NE REMET PAS EN QUESTION CE QUE VOUS ÊTES, NI CE QUE VOUS ÊTES CAPABLE DE FAIRE.

2.3 Vous avez peur d'échouer ?

Vous échouerez plus d'une fois, c'est inévitable. Mais si vous avez peur d'échouer, c'est parce que vous souffrez d'une trop haute estime de vous. Cela peut paraître paradoxal, mais c'est en effet parce que vous avez peur d'être jugé ou critiqué, et si vous avez peur d'être jugé ou critiqué, c'est parce que vous êtes attaché à votre image.

Alors, je n'ai qu'un conseil à vous donner : débarrassez-vous de votre ego sinon vous n'entreprendrez jamais rien d'heureux et de constructif et votre vie se limitera à rester dans le connu, à ne jamais rien apprendre, à ne jamais prendre le moindre risque.

2.4 Fixez-vous des buts

Maintenant, fixez-vous des buts et cherchez à les atteindre en dépit de la lumière et de l'obscurité. Ainsi chaque petite réussite vous conduira vers de plus grandes réussites et tout cela contribuera à renforcer votre confiance.

2.5 Soyez déterminé

Connaissez-vous la différence en un souhait et un désir ardent ?

Un souhait c'est lorsque vous vous contentez de désirer une chose sans aucune force ni énergie pour l'amener vers son actualisation. Le désir ardent est sous-tendu par une détermination forte qui vous donne l'aplomb, la stabilité et la pugnacité de transformer votre désir en réalité.

Soyez donc déterminé, calmement déterminé pour atteindre vos objectifs et réaliser ainsi que vous en êtes capables.

Lorsque l'on se décourage facilement, c'est pour plusieurs raisons :

Nous ne sommes pas suffisamment motivés pour ce que nous désirons accomplir.

Nous doutons de nos possibilités

Nous avons sous-estimé la tâche à accomplir et avons mal géré nos ressources. L'épuisement est tel que nous devons renoncer.

Nous avons peur d'affronter les difficultés.

Notre ego est tel que nous croyons que les autres et les circonstances doivent se plier à tous nos désirs.

Posez-vous simplement cette question :

Quelle valeur accordez-vous à ce que vous voulez réaliser ? Allez-vous passer votre vie à fuir et à vous contenter de la vie que vous vous accordez là (si bien sûr vous ne la trouvez pas satisfaisante).

Voici les réponses aux différents points :

Vous vous êtes trompés : admettez-le et passez à autre chose. Si vous n'y arrivez pas (à passer à autre chose), la réponse se trouve alors dans les autres points.

Pourquoi douter ? Si cela correspond à vos motivations, si cela est vraiment clair pour vous, qu'est-ce qui vous arrête ?

« C'est avouer sa lâcheté et son impuissance que de déclarer : c'est plus fort que moi », J. Fiaux

Vous vous êtes inutilement épuisé ? Alors dans ce cas, il n'y a qu'une chose à faire : reposez-vous, tirez parti de vos erreurs et faites autrement.

Si vous pensez que tout ce que vous ferez sera facile, ne changez rien à votre vie et continuez à faire ce que vous avez toujours fait.

Si vous n'acceptez pas une bonne fois pour toutes que tout ce que vous entreprendrez comportera inévitablement des difficultés, mais que vous pouvez apprendre d'elles pour avancer, n'espérez pas atteindre vos objectifs. D'un autre côté, vous n'êtes pas obligé de commencer par vouloir soulever des montagnes, commencez par une pelle de terre et progressez.

« La vie est un champ qui produit selon ce que nous avons semé et cultivé », J. Fiaux

Les autres sont différents, ont des désirs différents. Si vous voulez monter une équipe de base-ball, choisissez plutôt des personnes qui aiment ça. Cela vous évitera d'imposer aux autres des choses qu'ils n'ont pas envie de faire.

Mais peut-être avez-vous des progrès à faire en communication.

Et si vous rencontrez beaucoup de freins dans vos entreprises, réexaminez les différents points cités plus haut.

Rappelez-vous une chose importante, la confiance, c'est comme avec les autres, elle se gagne, elle ne s'exige pas.

« N'exigeons pas trop de la vie, c'est nous qui la tissons » J. Fiaux ?

Qu'est-ce qui vous poussera à accorder votre confiance à quelqu'un ?

Creusez la question. Une fois que vous l'avez fait, réalisez ce qu'il faut pour pouvoir vous accorder à vous-même cette confiance.

Cessez de vous tromper en vous voilant constamment la face, soyez honnête et franc envers vous-même.

Soyez votre meilleur ami afin de pouvoir l'être pour les autres.

Accordez-vous à vous-même ce que vous accordez aux autres et inversement.

Efforcez-vous d'être clair.

N'ayez pas peur de la vérité même si elle doit vous secouer.

Soyez respectueux envers la nature humaine et donc envers vous-même.

Efforcez-vous de révéler vos qualités humaines.

Ne vous critiquez pas et ne critiquez pas les autres, efforcez-vous de comprendre.

Ne faites pas à autrui ce que vous n'aimeriez pas qu'on vous fasse, et inversement ne laissez pas les autres vous faire ce que vous ne leur feriez pas.

Donnez aux autres ce que vous aimeriez qu'on vous donne, et donnez-le sans attente de retour, **sinon ce n'est pas un don mais un prêt.**

Je vous laisse en trouver d'autres ...

Regagnez ainsi confiance en vous, faites-en même un objectif, dites-vous à vous-même :

« Je vais regagner ma propre confiance, j'ai laissé le doute décider pour moi, désormais je reprends les rênes de ma vie, j'ai droit au bonheur autant que quiconque ».

3. Développez vos qualités personnelles

3.1 Efforcez-vous de développer vos qualités personnelles :

Le sens de l'amitié, l'amour, la compassion parce que l'amour altruiste balaie toutes les peurs : « On n'a pas peur de ce que l'on aime ».

Si vous manquez de confiance, c'est parce que vous ne voyez plus que le côté sombre des choses et vous vous méfiez constamment. La montagne ne change pas de couleur parce qu'elle est exposée à l'ombre ou à la lumière. **C'est votre regard qui teinte ce que vous voyez.** Alors, changez de lunettes !

Générez le positif en vous, même si cela doit vous amener à vous mettre un bon coup de pied au derrière. Au début il faudra peut-être vous forcer un peu, mais

l'habitude prise, vous verrez qu'il est plus agréable et avantageux d'entretenir le positif, même si votre mental vous donne de nombreuses raisons de ne pas le faire.

Ne l'écoutez pas et demandez-vous ce que cela vous a apporté de suivre vos pensées négatives jusqu'à aujourd'hui ; pour cela il suffit de regarder le résultat.

3.2 Recourrez à la visualisation et à la suggestion

Il n'y a rien de plus efficace que ces pratiques pour renforcer et stimuler tout ce qui est positif en vous. Ce genre de pratiques représentent en effet un excellent moyen de donner plus de poids à ses qualités personnelles, un excellent moyen aussi de ne pas s'identifier au négatif.

Elles peuvent agir comme de véritables antidotes aux différentes émotions grossières que vous pouvez vivre. Il est important toutefois que vous ayez une bonne connaissance dans l'utilisation de ces pratiques. Je vois trop souvent des personnes avoir une pratique maladroite, pour ne pas dire erronée, de ces techniques.

Si vous ne connaissez pas de méthode, vous pouvez recourir à la méthode Ressources et Actualisation, il s'agit d'une démarche très complète qui vous montrera pas à pas comment maîtriser parfaitement toutes ces techniques.

4. En résumé

LE DOUTE DE SOI, AUTREMENT DIT LE MANQUE DE CONFIANCE EN SOI,
EST UN MÉCANISME DE DÉFENSE GÉNÉRÉ PAR UNE APPRÉCIATION
ERRONÉE DE LA RÉALITÉ.

PAR UNE SAINÉ RÉFLEXION, DÉTRUISEZ LES RAISONS QUI VOUS
EMPÊCHENT D'AVOIR RÉELLEMENT CONFIANCE EN VOUS.

VOUS NE POSSÉDEZ PAS MOINS DE RESSOURCES QU'UN AUTRE.

RELISEZ CE CHAPITRE PLUSIEURS FOIS.

L'attitude mentale qui permet d'exaucer les souhaits

« N'est-il pas plus enrichissant de partager ses richesses que de les garder pour soi ? »

1. La bonne façon de voir

Dès qu'une personne change sa manière de voir, de penser et/ou d'agir, c'est extraordinaire de voir comment toute sa vie peut s'en trouver transformée.

C'est ainsi que certains génèrent abondance, santé, succès, réussite, etc ...

Comme si cette manière d'être transformait la personne en aimant qui attire le positif. Mais ne dit-on pas dans le langage populaire : « On attire sur soi ce que l'on redoute », et si c'est vrai dans ce sens, c'est vrai aussi dans l'autre.

Tous ceux qui réussissent réussissent non pas grâce à la chance ou à des dons particuliers, mais parce qu'ils ont la bonne manière de penser et d'agir. Ils pensent et agissent de manière juste et appropriée, ils savent regarder sous le bon angle, celui qui les mène vers le but recherché.

C'est l'exemple de la fameuse histoire de la bouteille à moitié vide et à moitié pleine.

Pensez-y simplement un instant :

Que peut ressentir celui qui voit la bouteille à moitié vide ?

En son for intérieur, il se fait la réflexion qu'il **ne reste déjà plus** que telle ou telle quantité de liquide et chaque fois qu'il boit, c'est un supplice.

Tandis que l'optimiste, lui, se fait la réflexion, tout aussi juste, qu'il reste **encore** tout cela de liquide. Seulement la différence est de taille et surtout les effets que cela produit sur son comportement.

En effet, chaque fois qu'il boit une gorgée, il la savoure, en profite pleinement ...

Il ne se leurre pas, il sait que tôt ou tard elle sera vide, mais en attendant, son expérience est heureuse parce qu'il en bénéficie, tandis que celle de notre pessimiste est souffrance.

La réalité est la même pour chacun, mais la manière de l'apprécier est différente, **et c'est bien là qu'est la solution.**

J'ai cité cet exemple, mais on peut aller beaucoup plus loin que cette seule pensée optimiste et je vais vous montrer comment plus loin.

J'ai vu quantité de gens, lorsque j'enseignais, opposer de farouches réactions à de tels enseignements, comme si au fond, elles avaient peur de réaliser que toute leur vie, elles avaient choisi un mode de fonctionnement qui ne pouvait leur apporter le bonheur. Bien des fois, elles justifiaient leur choix en évoquant quantité de difficultés qu'elles avaient rencontrées.

Pourtant, j'ai vu aussi nombre de personnes vivre les mêmes difficultés, sans même avoir bénéficié d'une éducation heureuse, et sortir enrichies de leurs expériences. Chaque fois, je fais le même constat :

**C'EST LEUR MANIERE D'APPRECIER LES SITUATIONS VECUES
QUI FONT TOUTE LA DIFFERENCE.**

Souvent elles n'ont aucun préjugé, elles essaient autant que possible de tirer le meilleur parti de ce qui leur arrive, tandis que les autres en font une occasion de s'enfoncer davantage dans le négatif.

C'est ici que chacun peut réaliser la puissance de son esprit. Non pas dans les seules facultés qu'il recèle, mais dans sa malléabilité. Tristement, bien des gens sont complètement asservis par des croyances figées et erronées, des idées sur eux-mêmes, sur la vie et sur les autres et malheureusement ils s'en servent le plus souvent pour donner des excuses à leurs manques et à leurs difficultés à affronter les circonstances.

S'il y a une chose que j'ai apprise au cours de ma carrière, c'est que l'être humain est capable de se sortir des pires ennuis et d'en faire une heureuse expérience de vie. Combien j'ai entendu de personnes qui avaient eu un destin pourtant difficile, voire cruel affirmer malgré tout qu'elles avaient eu beaucoup de chance ...

Toujours une question d'angle de vue.

Et comme nous l'avons vu, rien n'est figé dans l'univers, il est donc toujours possible pour chacun d'apprécier l'existence sous un angle différent en entraînant son esprit de manière appropriée et ainsi transformer sa vie.

L'attitude juste

Tous les guides que j'ai côtoyés insistaient sur cette notion « d'attitude juste ».

L'ATTITUDE JUSTE C'EST LORSQUE VOUS ÊTES CORRECTEMENT AJUSTÉ, QUE VOTRE MANIÈRE DE PENSER, VOTRE FAÇON DE VOUS EXPRIMER OU D'AGIR CONVIENNENT A CE QUE VOUS DÉSIREZ RÉALISER.

C'est cela être juste : la pensée juste, la parole juste, l'action juste, voilà ce qu'il convient de chercher en permanence pour aller dans le sens de son bonheur.

Il ne s'agit plus d'avoir des opinions sur telle ou telle chose ni d'avoir raison, ce n'est plus une question de bien ou de mal non plus ; il est plutôt question de voir si notre attitude est appropriée ou non. Si elle l'est, les résultats apparaissent. « On voit un arbre à ses fruits ».

Peu importe ce que vous pensez ; quelle affaire si vous n'êtes pas heureux. Vous pouvez penser tout ce que vous voulez des autres, cela ne vous rendra pas à l'aise pour autant lorsque vous vous trouverez en leur compagnie. Les opinions ne sont utiles que pour ceux qui sont incapables de voir par eux-mêmes, c'est une conversation d'aveugle qui parlerait de la lumière.

Vous n'élaborez pas d'opinion à propos de la manière de cultiver les tomates, le résultat vous dira si votre manière de cultiver est juste ou pas. Les fruits sont l'aboutissement logique de votre manière d'être. Trouvez ce qui marche tout en participant à votre bonheur et à celui des autres et vous aurez l'attitude juste.

Comment générer l'abondance dans votre vie

Trouver l'attitude juste, c'est trouver la bonne manière d'être, de voir, de penser, de parler et d'agir. C'est ce qui apporte donc les fruits, le résultat.

Il est bien possible que ce que vous allez lire vous fasse réagir. Certains d'entre vous, au regard de ce qu'ils ont pu vivre, vont sûrement se dire : « Mais c'est pure folie » et je tiens à vous dire que personne ne vous demande d'appliquer ce que je

vais vous enseigner si cela vous met mal à l'aise. Sachez seulement que cette démarche est réellement très puissante et que la pratiquer peut entraîner pour vous de profonds changements dans votre vie, des changements très positifs.

Mais pour pratiquer correctement vous devez en comprendre le principe, sinon vous risquez de rencontrer d'importantes résistances de la part de votre mental.

Juste une parenthèse avant de commencer mon développement : lorsque je parle d'abondance, il ne s'agit pas seulement d'abondance financière, mais d'abondance à tous les niveaux de votre vie.

Cette pratique, comme les autres d'ailleurs, va vous ouvrir les portes sur l'immense champ de possibilités que représente la vie. Vous saurez dès lors puiser dans ce grand réservoir d'opportunités, vous saurez ouvrir les portes qui vous mèneront à votre bien le plus précieux : votre réalisation personnelle, qui, elle, vous ouvrira celles de la réussite et du bonheur.

« Vous ne pouvez pas changer le monde, mais vous pouvez changer votre regard sur le monde ».

Pour que vous compreniez parfaitement cet enseignement, j'aimerais que vous vous rappeliez de ce que vous avez ressenti lorsque, après avoir accompli une tâche pour quelqu'un, ou après lui avoir donné quelque chose pour l'aider, ce dernier vous a profondément et très sincèrement remercié.

Que s'est-il passé pour vous ?

Quelle a été votre réaction ?

Maintenant, quelle est votre réaction, lorsque, dans la même situation, la personne ignore, ou semble ignorer, ce que vous avez accompli ?

Accordez-vous un peu de temps pour comparer ce qui se passe pour vous dans chacune de ces deux situations.

Le merci, lorsqu'il vient du cœur, donne une autre dimension à ce que vous avez accompli, il lui donne une valeur, un intérêt, un sens, une réalité et surtout il augmente votre envie de recommencer. D'une certaine manière il vous fait exister davantage.

C'est la magie de la gratitude qui est bien différente du sens de « redevabilité ».

Si une personne a fait quelque chose pour vous, il est possible que vous vous sentiez redevable : quel sentiment désagréable, n'est-ce pas ?

Alors que si vous êtes capable d'être touché par cet acte, et que vous remerciez en retour, vous allez sûrement ressentir un lien bien différent avec la personne que vous gratifiez.

Cela change la vie ...

Nous vivons aujourd'hui dans une société où la plupart des gens ressemblent à des enfants gâtés, où tout leur semble dû et le résultat de tout ça : aucun bonheur, aucune joie, aucun plaisir, juste un ego exigeant et mécontent de tout.

J'ai remarqué une chose chez les personnes qui semblent manquer de chance : non seulement elles ne voient jamais ce que la vie leur offre, mais en plus elles croient même que la terre entière se ligue contre elles, que personne ne les aime.

Pourtant, elles sont baignées dans les mêmes conditions. Et ce qui est incroyable, c'est que plus elles nourrissent l'idée qu'elles n'ont pas de chance, plus elles ont tendance à se mettre dans des situations qui les renforcent dans cette idée.

Prenez l'exemple du paranoïaque. Il a tellement peur du mal qu'il pense que les autres veulent lui faire que par son attitude même, il génère la peur autour de lui, ce qui l'amène à avoir encore plus de raisons d'avoir peur. C'est ainsi qu'il va en augmentant ses tendances paranoïdes.

C'est le même processus qui est à la base de la plupart des difficultés : plus on a peur et plus on se tend, et plus on se tend, plus on s'épuise et plus on devient vulnérable, et plus on devient vulnérable, plus on devient sensible, etc....

La seule manière de changer tout ça est d'oser rompre avec ses vieilles habitudes et de tenter autre chose. Nous verrons comment tout de suite après.

A l'inverse, les personnes qui attirent à elles la chance ont le regard grand ouvert sur ce qui se passe autour d'elles, elles savent saisir l'opportunité quand elle se présente. Tandis que le malheureux, trop perdu dans ses pensées et persuadé d'être une victime, ne verra que sa souffrance et son malheur.

Non seulement le bienheureux voit sa chance arriver, mais en plus il l'attire à lui par son attitude.

IL SAIT REMERCIER POUR LA PLUS PETITE CHOSE QUI LUI EST DONNÉE ET DE FAIT EN AUGMENTE SON POUVOIR ET SA VALEUR. MIEUX ENCORE, IL EN FAVORISE LA PRODUCTION.

Même dans le pire des dénuements, il sait remercier pour le plus petit cadeau que la vie lui accorde. Ce peut être un sourire, un regard, le chant d'un oiseau ... Son esprit est large et ouvert et de ce fait il peut tout recevoir.

Certains vont plus loin encore, ceux-là maîtrisent alors parfaitement l'art de « transformer le venin en remède ».

Ils savent en effet faire de leurs difficultés et de leurs malheurs apparents une opportunité de transformation et d'accomplissement. Ils remercient aussi pour les « mauvaises » choses qui leur arrivent parce que ces « mauvaises choses » ne sont qu'apparentes et ils savent que derrière un malheur apparent peut se cacher un bonheur potentiel.

« Si je n'avais pas eu des parents aussi imparfaits, compliqués et difficiles, je n'aurais sûrement pas creusé la question du bonheur et je n'aurais pas bénéficié de cette vie comme j'en bénéficie aujourd'hui. De ce point de vue, je remercie mes parents d'avoir été ce qu'ils ont été », me confiait un jour une personne, alors que je savais que son enfance n'avait vraiment rien d'heureux, alors que d'autres, au destin bien plus indulgent, se trouvaient toutes les raisons d'être malheureuses.

Question d'angle de vue en effet.

C'est le même principe qui préside à tout progrès : si vous ne percevez que ce que vous n'avez pas encore réalisé, vous allez vous décourager facilement. Par contre si vous savez voir le plus petit progrès, aussi infinitésimal soit-il, vous aurez envie de continuer votre démarche, cela vous stimulera.

Tout dépend du regard que vous portez sur vos expériences et non de vos expériences elles-mêmes.

Celui qui sait remercier pour la plus petite chose que la vie lui donne la fait s'amplifier et en augmente le pouvoir. Vous faites exister cette « petite chose », c'est comme si vous la nourrissiez pour lui permettre de se développer.

Savoir remercier vous aide à poser un regard très différent sur les circonstances de votre vie. Cette attitude mentale suscite la joie dans votre coeur, élève l'âme et vous ouvre à la noblesse des sentiments, bref elle contribue très largement à votre bonheur et surtout vous libère de votre position de victime face aux circonstances de la vie.

Essayez simplement de le mettre en application, là maintenant en pensant à votre journée, au moindre petit événement positif qui a pu se produire. Un échange de sourire, une conversation amicale, et soyez simplement plein de gratitude envers ces circonstances heureuses et voyez comme soudain ce « petit événement » prend une tout autre dimension.

Si vous prenez l'habitude de développer cette attitude mentale, vous aurez de plus en plus l'impression que vous recevez sans cesse des bénédictions et vous réalisez que votre vie est bien plus riche que vous ne le pensiez, simplement vous ne vous rendiez pas compte de tout cela.

Les circonstances sont les mêmes, mais votre regard, lui, a profondément changé, vous vous êtes ouvert aux circonstances de la vie. Cette attitude est le meilleur antidote que je connaisse contre la déprime et la morosité. Toute la difficulté est de le maintenir, d'en faire une habitude qui, avec le temps, s'amplifiera.

Comment recevoir

Un jour une personne se plaignait de ne jamais recevoir des autres, et je lui ai dit alors de me tendre la main en serrant le poing. J'ai sorti une pièce de monnaie et lui ai dit :

« Tu vois, je ne peux pas te la donner, ton poing est fermé, mais si tu l'ouvres, je peux te l'offrir. Et que dois-tu faire pour ouvrir la main ? Simplement la détendre. »

Nous ne pouvons rien recevoir tant que nous demeurons dans l'attente, fermés sur ce que nous voudrions recevoir, fixés sur ce que nous n'avons pas.

Mais si nous prenons l'habitude de nous ouvrir et de regarder tout ce que nous avons, nous recevons encore plus parce que dès lors nous sommes plus ouverts.

Ce n'est pas parce qu'il y a plus, il y a toujours eu beaucoup pour chacun, mais tout le monde ne s'ouvre pas, par peur, à cause de l'habitude de douter, de ne regarder que le côté sombre des choses, parce que l'esprit est encombré de croyances et de préjugés ...

On dit que la réalisation de soi ne consiste pas à accumuler du savoir, mais au contraire à se défaire de toutes ses croyances pour s'ouvrir à la réalité telle qu'elle est.

La majorité des gens pensent que le problème se trouve à l'extérieur, en fait il n'est pas ailleurs qu'en nous-mêmes, dans notre perception ordinaire de la vie.

Le secret pour se libérer définitivement du passé

Là aussi la manière de considérer votre passé peut faire toute la différence. Je répète souvent que :

« Ce n'est pas ce qui nous est arrivé qui détermine notre présent et notre avenir, mais la manière de l'apprécier ».

Si vous parvenez à voir les circonstances, même douloureuses, de votre passé comme autant d'événements qui ont participé à votre réalisation personnelle, vous aurez fait un pas immense vers votre paix intérieure.

Vous pouvez en effet vous considérer comme une victime pour avoir souffert par le passé, et malheureusement cela marchera tout aussi bien pour construire votre malheur, mais vous pouvez aussi, en méditant profondément sur la loi de cause et d'effet dont j'ai parlé plus haut, considérer toutes ces circonstances comme autant d'opportunités d'accomplissement et de transformation pour vous.

Certes ce n'est pas facile, mais ce sera toujours plus constructif que de s'entretenir dans la négativité.

Si dans le passé, vous avez vécu un événement douloureux, comme une séparation par exemple et que le temps vous a donné depuis un certain recul face à ces circonstances pénibles, peut-être pourriez-vous alors remercier cette personne avec qui vous avez vécu.

Remerciez-la en effet de vous avoir accordé de partager un long moment de sa vie ainsi que certains de ses jardins secrets et son intimité. Certes cela n'a pas été parfait ni toujours rose, mais elle ne vous devait rien, elle n'était pas obligée d'accepter de partager sa vie avec vous et elle l'a fait. C'est avec vous que cette personne a choisi de vivre, rien que pour cela vous pouvez la remercier.

Mais pour cela, il est clair que vous devez mettre vos rancœurs de côté et surtout votre ego. Faites simplement un essai, qu'est-ce que cela vous coûte de le faire, à part mettre votre orgueil en suspend juste le temps de cette « mise en pratique » ?

Quel sentiment s'éveille en vous ? Ne ressentez-vous pas comme un sentiment de bonheur, celui d'avoir eu la chance de rencontrer cette personne, de rendre soudain tous ces instants partagés magiques ? **Ils ne sont plus alors un dû, mais une bénédiction.**

VOUS TRANSFORMEZ AINSI LES CIRCONSTANCES DE VOTRE VIE COMME AUTANT DE CHANCES ET D'OPPORTUNITÉS.

Mais comment appliquer cela à des choses traumatisantes vécues pendant notre enfance ?

Vu sous un certain angle, j'ai eu le malheur d'être éduqué par des professeurs d'école très durs dont un manifestait même un certain sadisme. J'ai été battu plus d'une fois et croyez-moi, lorsque l'on a six ans, ce sont des événements qui vous marquent profondément. De nombreuses circonstances de ma vie ressemblent de très près à ce que l'on voit parfois dans des films très sombres. Mais un jour j'ai fini par me faire la réflexion que ces circonstances ne devaient pas décider de mon bonheur ou de mon malheur et j'ai compris que **le plus grand des remèdes était l'amour.**

PARCE QUE LÀ OÙ IL Y A DE L'AMOUR, IL NE PEUT Y AVOIR NI HAINE, NI COLÈRE, DONC AUCUNE SOUFFRANCE.

Alors, j'ai fait une longue pratique pendant des mois jusqu'à ce que je sois capable de souhaiter du bonheur à toutes ces personnes qui ont peuplé mon passé et qui ont participé à ma souffrance. Cela n'a pas été facile, car cette pratique, très puissante (j'en parlerai plus loin) réveillait en même temps toutes mes peurs et mes colères, voire même de la haine.

Mais je savais que je devais aller par là pour retrouver la paix. J'ai pardonné, j'ai aimé et surtout j'ai remercié parce que toutes ces personnes m'ont permis indirectement à cet instant même de me dépasser, de développer ma capacité à aimer et ainsi de trouver une paix immense et une liberté sans précédent.

Mon passé n'était plus souffrance, mais était devenu une merveilleuse occasion de me transformer. Et, comme je me plais à le dire à ceux qui participent à mes cours :

« Pourquoi vous inquiéter de ce qui vous arrive, puisque ça vous arrive, et qui plus est, pourquoi vous inquiéter de ce qui vous est arrivé puisque C'EST arrivé ».

Cette attitude mentale peut radicalement transformer votre regard et votre appréciation sur les circonstances de votre vie. Elle vous aide à voir vos privilèges plutôt que vos manques et vos souffrances.

Elle réveille votre joie de vivre, stimule votre désir de vivre, de partager et d'apprendre de tout ce que vous vivez.

Prenez, aussi souvent que possible, l'habitude de remercier ; le ciel, la vie, qui vous voulez, ça n'a pas d'importance, mais c'est encore mieux de remercier directement les circonstances, les gens que vous côtoyez qui directement ou indirectement ont participé à votre vie.

Naturellement il est toujours possible de justifier le fait que ce qui nous arrive est un drame, et c'est parfaitement compréhensible, il n'est surtout pas question de nier la souffrance que nous pouvons vivre, bien au contraire. Mais la tempête passée, nous pouvons aussi reconnaître dans ces circonstances, même douloureuses, une opportunité de croissance et de réalisation, de dépassement et d'apaisement.

Et plutôt que de sans cesse vous plaindre de ne pas obtenir ce que vous voulez auprès des autres, si vous savez être reconnaissant de la chance qu'ils vous offrent de partager avec eux, d'apprendre de vous-même à travers ce qu'il réveillent en vous, **JAMAIS PLUS VOUS NE CONNAITREZ LA FRUSTRATION** et vos souffrances paraîtront souvent moindres.

Vous serez ainsi entraîné de sorte que même dans le désarroi le plus total, il vous sera possible de percevoir la plus petite lumière comme une bénédiction. Une bénédiction qui vous donnera la confiance dont vous aurez besoin pour ne jamais désespérer. La tentation de vous laisser sombrer dans le désespoir aura moins de prise sur vous parce que vous saurez que chacune de ces épreuves contribue directement ou indirectement à votre accomplissement. Une grande force intérieure vous gagnera à chacune de vos traversées au lieu de vous diminuer.

Votre foi grandira et naturellement votre confiance en vous-même.

Prenez chacune des étapes de la vie que vous franchissez comme un entraînement voir comme un défi. Décidez dès maintenant de ne plus laisser le négatif avoir la moindre emprise sur vous, ne le laissez plus vous abuser.

Remercier pour ce que l'existence vous offre de vivre, c'est dire un grand OUI à la vie elle-même, c'est savoir l'accueillir comme un cadeau et savoir en bénéficier pleinement en dépit des difficultés.

C'est l'habitude (j'ai bien dit l'habitude) de ne regarder que le côté sombre, déprimant des circonstances qui conduit la plupart des gens vers la morosité, les soucis et la dépression.

Développez une grande fermeté d'âme (et non de la dureté) pour maintenir ainsi votre attention et vous verrez très vite combien cet effort est rapidement récompensé par un bonheur toujours grandissant.

En résumé :

COMMENCEZ DES AUJOURD'HUI PAR VOUS ENTRAÎNER A REMARQUER LA PLUS PETITE « BONNE CHOSE » QUI VOUS EST ARRIVÉE AUJOURD'HUI ET REMERCIEZ DE L'AVOIR EUE OU VÉCUE.

PUIS ÉTENDEZ CETTE ATTITUDE A VOTRE VIE EN GÉNÉRAL, REMARQUEZ TOUTES LES BONNES CHOSES QUI VOUS ARRIVENT AU LIEU DE VOUS FIXER UNIQUEMENT SUR CE QUI NE VA PAS, ET REMERCIEZ CES CIRCONSTANCES D'ÊTRE LA DANS VOTRE VIE.

Voyez comment votre état d'être en est transformé.

PLUS VOUS REMERCIEZ POUR TOUTES CES BONNES CHOSES QUI VOUS SONT ARRIVÉES, PLUS ELLES AURONT TENDANCE À SE REPRODUIRE DANS VOTRE VIE.

ET LORSQUE VOUS EN SEREZ ARRIVÉ A REMERCIER MÊME LES CIRCONSTANCES DIFFICILES DE VOTRE VIE, VOUS CONNAITREZ UN BONHEUR ET UNE PAIX SANS PRÉCÉDENT.

Seulement la clef de tout cela c'est :

LA SINCERITE

Les grands secrets d'une vie heureuse et accomplie

« En somme, le premier pas vers le bonheur, c'est l'apprentissage. Nous devons d'abord apprendre en quoi les émotions et les comportements négatifs nous sont dommageables ».

Howard Cutler

L'art de transformer le venin en remède

Vous l'avez compris en parcourant les différents chapitres de cet ouvrage, votre manière d'apprécier la vie a une influence considérable sur son déroulement. Chacun d'entre nous est confronté à un moment ou un autre de son existence à des événements douloureux : maladie, vieillesse, perte d'un être cher, échec et évidemment sa propre mort.

Comme se plaisait à le répéter un des guides que j'ai côtoyé :

« Ce ne sont pas les événements qui sont un problème en soi, mais votre attitude ».

Face à des circonstances identiques, personne ne réagit de la même façon parce que personne ne possède la même appréciation de ces circonstances. Et ce qui est heureux, c'est que CHACUN POSSEDE LE POUVOIR DE TRANSFORMER SON APPRECIATION DE LA REALITE ET DONC SA VIE TOUTE ENTIERE.

C'est l'habitude de croire que nous ne sommes pas capables qui conditionne notre incapacité et non le fait que nous ne pouvons pas.

Chaque individu est rempli d'idées, d'opinions, de préjugés qui l'empêchent de voir le monde tel qu'il est et de bénéficier de cet immense champ de possibilités qu'est la vie.

J'ai vu des personnes ayant souffert atrocement d'évènements d'une cruauté innommable et savoir habilement faire de ces douleurs une opportunité de transformation et d'accomplissement. Prenez simplement l'exemple de Nelson Mandela.

Contrairement à une idée fausse, ces personnes n'ont rien de plus que les autres si ce n'est une franche détermination à rendre leur vie constructive et heureuse, et surtout elles ont su développer une vision plus large, moins égocentrée. C'est d'ailleurs l'un des grands secrets d'une vie heureuse et réussie.

1. Secret N° 1 : ayez une vision large

Quand je pense à l'évolution de la planète, à l'apparition des êtres sur la planète, quand je pense à l'histoire de l'homme, à ce qu'il a pu traverser et endurer au cours des siècles qui ont façonné son histoire, mes propres difficultés semblent avoir beaucoup moins de poids et, à cette évocation, je me sens en effet plus léger.

Quand je pense à ce que certains hommes ont accompli pour l'humanité pour que moi-même je bénéficie aujourd'hui du confort et de conditions réellement bénéfiques ; lorsque ma vision du monde s'élargit à tout ce que l'être a accompli malgré toutes les erreurs et même les horreurs dont il est capable, ma panne d'ordinateur, les échecs que j'ai connus, les séparations, les deuils et tout ce que j'ai pu endurer n'ont plus du tout la même influence sur ma vie et mon comportement.

Lorsque je pense à ces personnes qu'on assassine, qu'on torture au moment même où j'écris ces lignes, quand je pense que des milliers de personnes meurent de faim, de soif, alors que je bénéficie de tout le confort moderne, mes difficultés deviennent insignifiantes et parfois même ridicules. Je réalise alors pleinement la vanité des récriminations que je pourrais avoir.

Quand je pense simplement à l'immensité de l'univers dans lequel je suis baigné et auquel j'appartiens, je me sens salutairement beaucoup moins important, je n'ai alors plus de « moi » à défendre, une paix profonde m'envahit.

Quand je pense, qu'en ce moment même des êtres consacrent leur vie à l'évolution de la planète, donnent leur temps et leur énergie pour rendre ce monde meilleur ; quand je sais qu'en cet instant même des centaines, des milliers de personnes participent directement ou indirectement à mon confort, à mon bonheur et à ma sécurité, alors soudain mes difficultés n'en sont plus.

Les grands Hommes sont grands par leur vision. Plus votre vision est large, vaste, plus vous gagnez vous-même en grandeur, mais dès que vous regardez les petites choses de la vie en pensant que c'est un drame, vous rétrécissez, vous perdez de

vue votre véritable dimension d'être humain et surtout vous vous essez. Vous perdez alors toute grandeur d'âme et le bonheur vous fuit aussi facilement que la goutte d'eau que vous essayez de garder en serrant le poing.

Celui qui possède une vue vaste ne connaît jamais la solitude, il ne se sent jamais seul parce que, même loin des autres, il sait qu'à son niveau et quoi qu'il fasse, il œuvre et participe au bien de ce monde. Même, prendre soin de soi est important quand on sait que cette attitude permet d'offrir aux autres de très sains repères pour eux-mêmes.

« Soyez grand dans les petites choses et humble devant les grandes en sachant que tout ce que vous faites, dites et pensez compte et participe directement ou indirectement à votre bonheur et à celui des autres ». Citation ?

En résumé de ce sous-chapitre :

Développez une vision plus large en pensant au monde et l'univers dans lequel vous baignez en permanence. Gardez constamment à l'esprit que vous n'êtes pas seul au monde, que vous faites intrinsèquement partie de l'univers, que la séparation est une illusion créée par votre mental.

Ne laissez pas vos difficultés vous empêcher d'être heureux, c'est votre vision égocentrée qui vous envoie tout droit en enfer.

2. Secret N°2 : Développez une grande foi

Contrairement à ce que certains peuvent penser au sujet de la foi, elle n'a rien d'aveugle. Le mot latin pour désigner la foi est « *fides* » qui signifie « confiance ».

Sa Sainteté le Dalai Lama disait que la foi avait quelque chose de rationnel, car il ne s'agit pas de croire, mais de comprendre, de percevoir les choses telles qu'elles sont.

Celui qui a profondément médité sur la nature intrinsèque des phénomènes et a réalisé que tous les phénomènes résultent de différentes causes et conditions peut raisonnablement conclure que pour atteindre un objectif, quel qu'il soit, il convient seulement de réunir toutes les causes et les conditions qui sont favorables à cet objectif.

Autrement dit, sa foi repose avant tout sur la capacité et la volonté de réunir ces causes et conditions. Vous pouvez ainsi prendre conscience vous-même qu'il est possible de réaliser vos objectifs si vous vous efforcez de faire ce qu'il faut pour y arriver.

À L'OPPOSE DE LA FOI, SI VOUS DOUTEZ DE CETTE POSSIBILITE, VOUS VOUS OTEZ PAR LA DEJA TOUTE CHANCE D'Y ARRIVER, et ce n'est pas le manque de possibilités qui vous interdit d'y arriver, mais vos propres doutes sur ces possibilités.

La foi ne vous empêche pas de procéder à une étude approfondie de ce que vous avez à accomplir, bien au contraire. Je dirais même qu'elle est nécessaire, car vous devez être capable de discernement et voir ainsi ce qui est propice à ce que vous voulez réaliser et ce qui ne l'est pas pour opérer des choix judicieux et mener une action juste et un effort approprié. C'est tout ce qui garantira votre réussite et contribuera à renforcer votre confiance en vous-même.

La meilleure façon de développer et de renforcer sa confiance et sa foi est de se fixer des objectifs atteignables dans l'instant et d'augmenter le défi au fur et à mesure de ses réalisations. Car si vous vous fixez un objectif trop élevé au départ, bien que cela ne doive pas vous empêcher d'être ambitieux, vous risquez de vous conforter dans l'idée que vous êtes incapables d'y arriver.

Combien de fois ai-je vu des personnes se mettre en situation d'échec en se fixant des objectifs trop élevés par rapport à leurs capacités du moment. Cela ne veut pas dire qu'elles ne pouvaient pas y arriver, mais leur inexpérience, et le manque de conscience de leurs réelles capacités leur a fait défaut et elles ont alors fini par croire, à tort, qu'elles ne pouvaient réussir.

Avoir foi dans ses capacités ne veut pas dire se surestimer. D'ailleurs, on se surestime souvent lorsque l'on a peur d'échouer. On préfère imaginer qu'on va y arriver plutôt que de regarder réellement ce qui est possible d'accomplir dans l'instant.

Se fixer des objectifs est important, et même des objectifs ambitieux, car cela peut être extrêmement stimulant. Seulement si vous ne vous donnez pas les moyens d'y arriver, il y a peu de chances que vous parveniez à un résultat satisfaisant.

Soit vous êtes comme ce sportif qui se contente de rêver de sa victoire, mais qui ne s'entraîne pas ou peu, soit vous êtes comme celui qui en fait trop et s'épuise au point de ne plus être capable d'accomplir le moindre résultat au moment de la compétition.

Encore une fois, la foi ne vous empêche pas de faire preuve de discernement et dans les causes et les conditions de votre réussite ou de votre accomplissement, vous devez inclure l'état d'esprit qui implique l'attitude juste, l'effort juste, etc. autrement dit, penser et agir de manière appropriée.

Efforcez-vous d'avoir une idée et une image aussi claire et aussi précise de ce que vous voulez atteindre afin de canaliser vos énergies. Comme je l'ai dit plus haut, si vous ne savez pas ce que vous voulez, comment allez-vous l'atteindre ?

En résumé de ce sous-chapitre

LA FOI EST INDISPENSABLE POUR ATTEINDRE N'IMPORTE QUEL OBJECTIF ET LE PLUS GRAND ENNEMI DE LA FOI EST LE DOUTE DE SOI.

Pour vous libérer du doute, vous devez méditer sur la loi de cause à effet, en avoir une compréhension juste pour aboutir à la conclusion qu'il est possible d'atteindre votre objectif si vous réunissez les causes et les conditions de sa réalisation.

En vous accordant chaque jour de réunir ces causes et ces conditions, et en vous formant à cela, vous pouvez raisonnablement y parvenir. Votre foi doit ainsi devenir inébranlable au point de sentir que cela s'accomplira parce que vous en êtes CAPABLE.

C'est ainsi que vous atteindrez une foi forte et puissante. Dès que vous aurez clairement conscience que vous pouvez y arriver et que la seule chose qui vous sépare de votre réalisation, c'est le temps et vos efforts, plus rien ne vous empêchera d'y parvenir et vous réaliserez rapidement que les obstacles extérieures ne sont que le reflet de vos propres freins intérieurs.

3. Secret N°3 : la qualité indispensable pour réussir

Quoi que vous vouliez réaliser dans votre existence, vous devez être capable comme je l'ai dit plus haut de réunir TOUTES les causes et les conditions favorables à la matérialisation de votre objectif. Mais pour cela il vous faut canaliser habilement vos énergies, éviter de vous disperser inutilement, faire preuve de rigueur et d'attention.

Chaque jour vous devez rajouter une pierre à l'édifice que vous voulez construire afin de lui permettre de s'actualiser progressivement plutôt que de perdre votre temps à rêver de cet édifice. L'imagination est très utile pour préparer et clarifier mentalement ce que vous voulez accomplir, mais lorsqu'elle vous rend passif devant les circonstances, il y a fort à parier que cela masque de la peur et de la paresse de votre part.

Vous avez également besoin de persévérance, de ténacité, de force et de courage, sinon le moindre obstacle vous fera abandonner l'objet de vos désirs et vous repartirez frustré. Combien de personnes abandonnent à la première difficulté,

c'est à se demander si elles désiraient ce pourquoi elles avaient entrepris cette démarche.

Et pour canaliser vos énergies et bénéficier de toutes ces qualités qui vous permettront d'atteindre vos buts (y compris être en meilleure santé, avoir davantage confiance en soi ...), il vous faut être DETERMINE.

La détermination vous donnera le calme, la rigueur, l'aplomb, le courage, la fermeté d'âme et toutes les qualités qui vous seront indispensables sur le chemin de l'accomplissement.

Mais il ne s'agit pas d'une détermination agressive, mais d'une détermination calme. En votre for intérieur vous devez être capable de vous dire : « Voici ce que je veux » et chaque jour vous accomplirez au moins une petite action qui ira dans ce sens pour ne jamais perdre de vue votre objectif, et chaque fois que vous le pourrez, vous consacrerez plus de temps à cet effet.

L'attitude agressive naît d'une peur de ne pas y arriver, parce qu'il y a un manque de confiance en soi, et de ce fait la personne « veut trop » y arriver. **Son attention est bien trop fixée sur le but et pas assez sur le processus qui y mène.**

Comprenez bien :

LE BUT EST LA CONSEQUENCE DE CE QUE VOUS ALLEZ FAIRE POUR L'ATTEINDRE.

Autrement dit, désirer une chose est bien, mais faire ce qu'il convient de faire pour qu'il se matérialise est encore mieux. C'est sans doute pourquoi, dans les arts martiaux, on dit que celui qui pense à la victoire a déjà perdu.

Savoir ce que vous voulez est très important, mais si vous voulez vraiment l'atteindre, cela ne suffit pas. Cela fait simplement de vous quelqu'un qui sait ce qu'il veut, mais pas quelqu'un qui l'a atteint. Comprenez-vous la nuance ?

Un jour une personne me disait qu'elle pratiquait la suggestion en se répétant chaque jour : « Je veux être heureux ». En me voyant sourire à cette évocation parce qu'elle pensait là me faire une démonstration de sa détermination, elle m'interrogea sur les raisons de mon sourire.

Je lui répondis alors que cette pratique fera d'elle quelqu'un qui « veut être heureux », mais sûrement pas quelqu'un qui « est heureux ».

Je rajoutai alors :

« Vous suggérez à votre esprit que vous *voulez être heureux* et il vous obéira parfaitement et il fera de vous une personne qui *veut être heureuse* ».

De la même façon, si vous vous répétez que vous voulez réussir, cela fera de vous seulement une personne qui veut réussir et non une personne qui réussit. L'idéal serait plutôt de vous suggérer que « je réussis ce que j'entreprends ».

Et si vous voulez être heureux, le mieux est de comprendre clairement ce qui génère le bonheur et ce qui crée la souffrance et d'examiner comment vous pouvez favoriser l'un et neutraliser l'autre ; vous n'aurez plus besoin de vous dire que vous voulez être heureux, vous le serez.

Mais si vous devez utiliser la suggestion pour ça, le mieux est de vous dire : « *Je prends conscience du potentiel de bonheur qu'il y a en moi et chaque jour je lui accorde de se révéler* » et vivez autant que possible ce que vous vous suggérez alors ».

Le bonheur comme la souffrance sont des concepts et il est important de savoir habilement en jouer pour permettre à vos objectifs de s'accomplir.

Vous trouvez dans la méthode « Ressources & Actualisation » de nombreux enseignements et des pratiques très puissantes pour vous aider à réaliser ces objectifs.

En résumé : SOYEZ PROFONDEMENT DETERMINE À ATTEINDRE VOS OBJECTIFS. CULTIVEZ UNE SAINTE ET CALME DÉTERMINATION QUI VOUS APPORTERA LES QUALITES DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR RÉUSSIR.

Mais soyez aussi habile à utiliser vos ressources personnelles.

4. Secret N° 4 : l'un des plus grands des pouvoirs

Quelles souffrances et quels tourments un père ou une mère sont capables d'endurer par amour de leur enfant, ne serait-ce que la douleur de la grossesse et de l'accouchement pour la mère ! Quelles peines sont capables d'affronter certaines personnes pour aider leurs proches ! Quelle énergie peut déployer des parents pour soutenir et aider leurs enfants dans leur évolution !

Et qu'ont donc en commun avec ces personnes pour l'humanité elle-même des gens de la trempe d'un Martin Luther King, d'un Nelson Mandela, d'une mère Teresa, d'un Abbé Pierre, ou bien d'autres encore ?

L'amour : l'amour inconditionnel, celui qui fait fi de la différence d'autrui, celui qui permet d'aller au-delà de la seule attitude ou du comportement erroné de l'autre, celui qui ne condamne pas parce qu'il sait regarder au-delà des apparences.

Celui qui ne manque pas du discernement nécessaire pour s'efforcer d'être juste, ferme si besoin est, doux lorsque cela s'avère important, réconfortant lorsque la peur s'en mêle ...

Cet amour dénué de tout attachement qui invite à l'impartialité, qui ne cache pas de haine sous son manteau lorsque les circonstances adverses se présentent, qui ne se tarit pas malgré l'attitude négative, qui peut prendre un aspect courroucé pour inviter à l'attention ...

Cet amour qui unit, qui assemble, construit, guérit et fait s'élever ...

OUI, TOUTES CES PERSONNES ONT EN COMMUN L'AMOUR D'AUTRUI, ET LORSQUE CET AMOUR NE SE LIMITE PAS AUX SEULS PROCHES, IL ENGENDRE DE GRANDES ÂMES, IL EST L'UNE DES PRINCIPALES SOURCES DU BONHEUR ...

Mais qu'entend-on par amour ?

Le Dalaï-Lama se plaisait à dire dans un entretien qu'il avait avec d'autres personnes qu'il ne connaissait rien de plus à l'opposé de l'amour que le romantisme.

En effet contrairement à ce que l'on pourrait croire, le romantisme n'a rien d'altruiste, car dans cette forme d'amour, nous n'aimons pas l'autre, mais plutôt l'image que nous nous faisons de lui. Nous rêvons d'un amour impossible à vivre, car il ne tient compte que de nos désirs personnels et non des possibilités qu'offre la relation.

S'il vient à se conduire à l'opposé de ce que nous attendons de lui ou d'elle, aussitôt la frustration apparaît avec tout son cortège de rancœur, de ressentiment ou de colère.

Tandis que l'amour vrai nous invite à nous intéresser à l'autre et aux autres et à savoir bénéficier de leur différence pour développer ou renforcer nos propres qualités humaines.

L'amour altruiste donne de la magie à la relation. Il nous enjoint à voir chaque être comme un individu à part entière qui possède les mêmes droits au bonheur.

Rappelez-vous que je vous ai dit dans un chapitre précédent que si vous avez des difficultés avec vos parents ou vos enfants, la première chose à faire est de ne plus les voir comme vos parents ou vos enfants, mais comme des individus à part entière qui aspirent au bonheur et à se libérer de la souffrance. Comme nous, ils sont dans cette nuit de l'ignorance et cherchent à comprendre, consciemment ou non, comment vivre heureux dans cette vie.

Cette saine distanciation permet de bénéficier d'un détachement salutaire qui permet de se départir de ses attentes personnelles et de bénéficier ainsi d'une appréciation plus juste. La difficulté dans la plupart des rapports humains est de garder à l'esprit que nous sommes face à un être comme nous, je dirais un frère ou une sœur humain qui aspire au bonheur, même si sa démarche en ce sens n'est pas forcément claire.

Si en toile de fond nous cultivons, même avec nos proches, cet amour altruiste, il devient plus aisé de gérer ses sentiments et émotions personnels. En Occident, la plupart des gens ont des rapports souvent très passionnels avec leurs proches et cela est source de beaucoup de souffrances inutiles. Ces rapports appauvrissent notre discernement et nous empêchent d'adopter un comportement constructif.

La pratique de l'amour altruiste pacifie les émotions et permet d'agir de manière plus appropriée. Elle libère de l'attachement que l'on prend souvent à tort pour de l'amour.

L'amour altruiste ne dépend pas en effet de l'attitude d'autrui, il ne disparaît pas si l'autre ne fait pas ce que nous attendons de lui ou si sa démarche n'est pas très heureuse. Cela ne signifie pas que nous devenons aveugles ou que nous devons tout laisser faire. L'amour altruiste peut d'ailleurs, comme je l'ai dit plus haut, prendre des formes courroucées. C'est le cas du parent qui fronce les sourcils ou sanctionne l'enfant lorsqu'il fait une bêtise, non pour le réprimer, mais pour le rendre attentif à son erreur.

L'amour repose avant tout sur la capacité à souhaiter du bonheur à autrui et à conduire sa vie pour qu'elle y participe activement. La compassion, quant à elle, s'appuie sur le désir que les autres puissent se libérer de la souffrance.

Mais il est naturellement nécessaire de pratiquer cet amour altruiste pour soi-même afin d'être cohérent, car pour prendre soin des autres, il est important de prendre soin de soi. Notre vie, au même titre que celle des autres, est précieuse et leur sera d'autant plus bénéfique que nous saurons la respecter aussi.

Comment en effet une personne qui doute d'elle-même peut-elle redonner confiance à une autre ? Comment une personne remplie de tristesse peut-elle apporter de la joie autour d'elle ? C'est impossible. C'est pourquoi la réalisation de

son propre bonheur est indispensable pour aider autrui. On ne peut pas apprendre à nager à quelqu'un si on ne sait pas nager soi-même, cela va de soi.

C'est pourquoi, dans cet ordre d'idée, la charité ne pourra jamais aider les pauvres à devenir prospères, parce que cette attitude les maintient dans l'image de pauvre qu'ils portent en eux.

L'amour altruiste en dehors de la réalisation de la nature de l'esprit est un puissant moyen de s'élever et de se libérer de bien des souffrances, **il est l'antidote suprême à la morosité, à l'angoisse, à la colère et à la haine.**

L'amour est le sentiment le plus noble et le plus libérateur, celui qui a permis et permettra à l'être humain de grandir et de s'affranchir de sa condition ordinaire. Il est l'un des moyens les plus puissants qui lui soient offerts de se rapprocher de sa plus haute réalisation. **BANNIR L'AMOUR C'EST DÉTRUIRE L'ÉCHELLE QUI NOUS CONDUIT VERS NOTRE BIEN LE PLUS SACRÉ.**

La logique de l'amour

Si la haine, la colère, la jalousie, l'orgueil et le désir obsessif portent en eux les caractéristiques de la souffrance, l'amour et la compassion portent en eux les germes de notre bonheur. S'évertuer chaque jour à pratiquer l'amour et la compassion, c'est générer en soi même les conditions mêmes de notre bonheur.

Seulement, il est impossible de pratiquer correctement l'amour et la compassion si nous ne comprenons pas l'être humain. La compréhension est ce qui permet à la compassion de fleurir et à l'amour de s'épanouir, elle est le terrain qui permet à l'un et l'autre de trouver place dans nos vies.

On demandait un jour à Sa Sainteté le Dalaï Lama pourquoi il ne nourrissait pas la moindre haine à l'égard de ses ennemis qui ont pourtant envahi et dévasté son pays, tué plus d'un million de Tibétains, torturé un très grand nombre d'entre d'eux. À quoi il répondait : « Si je hais mes ennemis, c'est moi qui perdrai ma tranquillité d'esprit et ma paix, à qui cela profitera-t-il ? »

Naturellement il y a une logique implacable derrière tout cela. Comprenez que chaque être humain, sous l'emprise de l'ignorance, vit en fonction d'une logique qui lui est dictée par son propre mental. Autrement dit, très peu de gens perçoivent la réalité telle qu'elle est ; la plupart vivent en fonction de la représentation mentale qu'ils s'en sont faite à travers leur expérience de vie.

La preuve est que face à un même événement, 10 personnes auront toutes des perceptions différentes de la situation. « Pour l'être ordinaire, il y a autant de mondes

qu'il y a d'individus et pour l'être accompli, il n'y a qu'un seul monde », disait Épictète d'Éphèse.

Autrement dit chaque fois qu'une personne génère de la souffrance chez autrui, c'est parce qu'elle est conduite non par ce qui se passe, mais par l'idée qu'elle s'en fait. Prenez l'exemple extrême du paranoïaque qui est convaincu que le monde lui veut du mal ou est mu par de mauvaises intentions.

Combien d'entre vous se sont simplement laissés abuser par les apparences et ont commis une erreur quelque peu dommageable ! « Que celui qui n'a jamais pêché me jette la première pierre ». Cela vous rappelle sûrement quelque chose.

L'amour et la compassion sont conduits par la pensée que les êtres sont prisonniers de leurs propres obscurcissements mentaux et que s'ils en étaient libérés, ils n'auraient plus de raisons de générer la souffrance autour d'eux. Une personne heureuse n'a jamais l'intention de nuire à autrui, pas plus qu'à elle-même.

AIMER LES AUTRES C'EST AIMER LA VIE EN EUX et, si vous êtes croyants, le divin qui cherche à se manifester à travers eux. Il est clair que, même s'il n'est pas question d'approuver la démarche de certaines personnes, il ne sert à rien de les condamner.

La colère est bien sûr compréhensible, mais il importe de ne pas la laisser conduire notre vie.

Alors puissent tous les êtres se libérer des causes de la souffrance et connaître les causes du bonheur.

En résumé de ce sous-chapitre :

Prenez conscience que deux aspects contraires ne peuvent coexister, tout comme le feu et l'eau, le jour et la nuit. LA HAINE, QUI EST MUE PAR LE DÉsir DE NUIRE, NE PEUT EXISTER LORSQUE L'AMOUR, QUI EST SOUS-TENDU PAR LE SOUHAIT D'ÊTRE BÉNÉFIQUE À AUTRUI, EST PRÉSENT.

L'amour et la compassion sont deux puissants antidotes à la majorité des obscurcissements mentaux. Ils apportent avec eux calme, repos de l'âme et humour.

Souvent les gens se plaignent de ne pas avoir reçu d'amour dans leur enfance et la meilleure façon de combler ce manque est justement de développer sa capacité à aimer.

Neale Donald Walsch disait que **les autres nous donnent constamment l'opportunité de développer notre propre capacité à aimer**. Peu importe qu'ils nous aiment ou non, qu'ils se conduisent bien ou pas à notre égard, quelle que soit leur attitude, ils nous donnent l'opportunité de prendre de la hauteur et de développer nos capacités humaines.

Le défi est grand, mais combien libérateur, **CAR PLUS NOUS SOMMES CAPABLES D'ÉPROUVER DE L'AMOUR ET DE LA COMPASSION ENVERS AUTRUI, PLUS NOUS REVELONS LES QUALITÉS INHÉRENTES À NOTRE VÉRITABLE NATURE ET PLUS NOUS DEVENONS LIBRES ET EN PAIX.**

Les bouddhistes disent souvent que nos ennemis sont nos plus grands amis, car ils nous donnent l'opportunité de nous libérer de nos côtés les plus sombres.

IMPORTANT : L'amour n'implique pas de tout accepter des autres, d'ailleurs si vous avez suffisamment d'amour et de respect pour vous-même, vous n'accepterez pas les mauvais traitements que pourraient vous infliger certaines personnes.

Comment pratiquer l'amour :

Commencez par méditer sur le droit au bonheur pour chacun, en réalisant que si tous les êtres étaient enfin libres de tous leurs obscurcissements mentaux, ils n'auraient plus de raisons de faire du mal à autrui.

Puis mettez-vous en état de disponibilité. Lorsque vous vous sentez suffisamment réceptif, pensez à une personne que vous chérissez particulièrement. Réalisez alors son droit au bonheur. Laissez émaner du plus profond de vous-même le souhait que cette personne puisse connaître un bonheur parfait dans cette vie et qu'elle parvienne à se libérer des causes de la souffrance.

Vous pouvez ici habilement associer suggestion et visualisation en vous répétant par exemple : « Puisse cette personne (vous pouvez mettre son prénom) se libérer définitivement de la souffrance, puisse-t-elle connaître le bonheur dans cette vie. Rajoutez ce qui vous semble approprié alors. Voyez-la alors heureuse et accomplie dans sa vie.

En pratiquant ainsi, vous donnez davantage de pouvoir et de valeur à ce droit au bonheur pour chacun. Vous reconnaissez ainsi son influence bénéfique autant pour vous que pour les autres. Si vous pratiquez correctement, c'est-à-dire avec ferveur, enthousiasme et générosité, vous ressentirez une immense paix vous envahir, accompagnée d'une joie profonde.

Lorsque vous avez fait cela, profitez de cet état d'être pour penser à des personnes pour qui votre sentiment est plutôt neutre. Ces personnes aspirent, tout comme vous, à connaître la paix et le bonheur même si leur désir n'est pas clairement posé.

Alors, puisque vous êtes dans cet état d'ouverture, que vous avez révélé de vous-même cette dimension altruiste, prenez davantage conscience de ce droit au bonheur pour quiconque, ainsi il prendra plus d'évidence et de puissance pour vous-même.

Mettez la même ardeur pour eux que pour vos proches, vous allez alors certainement éprouver à leur égard une tendresse infinie, qui se traduira par un sentiment d'unité avec les autres. Vous serez surpris de voir comme cette pratique vous libérera du sentiment de solitude. Comme Sogyal Rinpoché se plaisait à le dire :

« Vous vous sentez seul parce que vous ne donnez pas ».

EN DONNANT AINSI VOTRE AMOUR ET VOTRE COMPASSION VOUS REMPLISSEZ VOTRE ESPACE MENTAL DES CAUSES MÊMES DU BONHEUR. Votre amour ne tient plus compte alors de la proximité ou non des personnes, vous devenez IMPARTIAL. C'est ce que l'on appelle l'équanimité des sentiments.

Il vous sera alors plus facile de pratiquer sur des personnes que vous n'aimez pas d'habitude, voire même vos ennemis si vous en avez. Si vous le pratiquez correctement, vous allez être très surpris des effets sur votre vie. Il ne s'agit en aucun cas de priver les gens de leur responsabilité ni d'approuver leurs méfaits. Mais comme à un frère que vous aimez, mais qui ne se comporte pas de façon très heureuse, vous allez poser un regard très différent sur eux.

Vous serez surpris de voir comment eux-mêmes éprouveront alors une grande difficulté à avoir la moindre emprise sur vous. Chaque fois que je me suis trouvé en difficulté avec une personne, surtout dans ma jeunesse, dès que le calme était revenu en moi, je m'immergeais en méditation et souhaitais du plus profond de mon cœur que cette personne trouve le bonheur. Les effets étaient parfois immédiats, c'est comme si la personne se trouvait nue face à moi et ne pouvait plus manipuler. Curieusement j'éprouvais alors pour cette personne de la sympathie et de la tendresse.

Dès qu'on gratte la surface, même les plus endurcis sont capables de révéler ce qu'il y a de plus beau en eux.

Et surtout rappelez-vous :

ON NE PEUT AVOIR PEUR DE CE QUE L'ON AIME. PRATIQUER L'AMOUR EST LE MOYEN LE PLUS SUR D'ACQUERIR AUDACE ET INTREPIDITE, et de se défaire de tout ce qui nous fait peur.

Chez les bouddhistes, on appelle la pratique : « *Le joyau qui exauce tous les souhaits* ».

Vous trouverez différentes pratiques de ce genre dans les cycles 2 & 3 de la méthode RESSOURCES & ACTUALISATION.

5. Secret N° 5 : réveillez la force de vie en vous

Il y a en chacun de nous une « âme » qui désire ardemment s'élever vers son vrai bien, une âme de gagnant, « l'esprit du guerrier » toujours prêt à affronter les pires difficultés pour réaliser son véritable destin.

Cette force de vie est inhérente à notre nature véritable. Regarder simplement dans la nature, malgré le goudron qui recouvre la terre, la frêle plante sera capable de s'y frayer un chemin pour rejoindre la lumière. Rien ne peut empêcher la nature de s'éveiller au grand jour, rien ne peut arrêter la vie de s'élever. Tout abandon n'est qu'une remise à plus tard.

Plus vous prendrez conscience de cette force de vie en vous, plus il vous sera possible de vous y associer et de canaliser vos énergies pour favoriser son actualisation dans le monde manifesté.

Cette « pulsion de vie » existe en chacun, personne n'en a moins qu'une autre, personne n'en est démunie, mais les peurs, les doutes, les idées fausses sont comme ce goudron qui retarde la croissance de la plante. La souffrance provient uniquement de ces freins en nous qui rendent la croissance difficile et douloureuse.

Il est donc indispensable de donner davantage de puissance à nos aspirations positives, à nos ressources et nos qualités humaines (voir sous-chapitre suivant) pour permettre à l'être en nous de croître et de s'affirmer dans le monde.

Le mal-être, le manque de confiance en soi, la maladie et le « malheur » sous toutes ses formes viennent d'une mauvaise association de votre conscience avec cette partie en vous qui doute. Dans le Bouddhisme par exemple, « prendre refuge dans le Bouddha » veut simplement dire prendre refuge dans sa vraie nature plutôt que dans ses tendances égotistes. Il s'agit de cesser de s'associer au « diable » en nous, mais à notre « courant divin ».

Il y a en vous un être en bonne santé, un être heureux et accompli, il n'est pas en devenir, il est là, vous devez seulement en prendre conscience et « demeurer en sa présence ». Alors jamais plus vous ne redouterez la maladie, le deuil, l'échec, la souffrance, parce que plus jamais vous ne vous sentirez seul.

La lumière est en vous, ne l'étouffez plus par vos doutes et vos préjugés, laissez-la s'éveiller et peu importe qu'elle ne soit pas conforme à ce que les autres attendent de vous, c'est de votre différence dont a besoin le monde pour s'enrichir.

Tout comme chaque pièce d'un puzzle est différente et participe à la réalisation du tout.

En résumé de ce sous-chapitre :

Plus vous aurez conscience de votre vraie nature, moins vous serez le jeu de la souffrance et de vos tourments.

Si vous voulez être en bonne santé, prenez conscience de votre bonne santé fondamentale et ne donnez plus prise à cet ego qui souffre. Laissez-le mourir et se dissoudre dans la nature même de votre esprit. (Voir la pratique.)

ATTENTION : il ne s'agit pas de nier votre état de santé, mais de ne plus vous identifier à cette part souffrante en vous pour donner davantage d'attention à votre vraie nature. Pour utiliser une image, c'est comme si vous gardiez constamment à l'esprit le bleu du ciel malgré la présence des nuages.

6. Secret N° 6 : le secret pour maîtriser ses pensées

Si vous devez maîtriser vos pensées, vous devez en comprendre la vraie nature. Comme tous les phénomènes, la pensée n'existe que par le jeu des causes et conditions. Elle ne doit donc son existence qu'à sa dépendance avec d'autres phénomènes qui la favorise.

Pour le répéter, la PENSÉE EST INSUBSTANTIELLE, ELLE NE POSSEDE ultimement QUE LE POUVOIR QUE VOUS LUI DONNEZ.

Elle tient son pouvoir seulement au fait que vous lui en accordez et SI UNE PENSÉE A UNE INFLUENCE SUR VOTRE VIE, C'EST PARCE QUE VOUS LUI ETES IDENTIFIÉ. En état ordinaire, la conscience s'associe en effet aux pensées que produit le mental en permanence.

Mais vous pouvez réfuter très facilement toutes ces pensées après les avoir clairement identifiées par une saine réflexion. Si par exemple vous avez des pensées négatives, demandez-vous à qui cela va profiter que vous y croyiez. Mieux encore, demandez-vous si elles portent les caractéristiques propres à vous apporter le bonheur et dans ce cas pourquoi y adhérer.

Ensuite, recourez à des « antidotes », c'est-à-dire à des pensées ou des suggestions contraires. Ne restez pas dans le négatif une fois que vous avez clairement déterminé qu'il est vain à vous apporter ce que vous cherchez. Si ces pensées négatives vous accaparent trop, vous devez être énergique et ferme pour ne pas les laisser vous imposer leur dictat. Maîtriser ses pensées est comme une sorte d'éducation où vous devez à la fois faire preuve d'ouverture, mais aussi de fermeté, sinon vous vous perdrez constamment dans vos pensées, qui, pour finir, vous empêcheront de construire quelque chose de solide.

Quimby disait à juste titre *que notre vie n'est que le reflet de nos propres pensées*. **Et si notre vie est telle que nous la vivons, c'est parce que nous sommes associés à des pensées qui portent les caractéristiques de ce que nous vivons.**

Si nous pensons secrètement, ou non, que nous sommes misérables, alors pourquoi devrait-il se produire le contraire dans notre vie ?

Si, sans en être conscients, nous nourrissons l'idée que nous ne méritons pas d'être heureux, prospères ou en bonne santé, pourquoi cela devrait-il nous arriver dans notre vie puisque dans notre esprit nous nourrissons l'idée contraire et plantons là les graines mêmes de nos souffrances ?

Notre esprit (et donc nos actes, souvent inconscients) prend la direction que nous lui insufflons par nos pensées. Il prendra toujours la direction de ce que nous croyons mériter ou non.

IL NE PEUT EN EFFET RIEN NOUS ARRIVER D'AUTRE QUE CE QUI EST EN RAPPORT AVEC LES PENSEES AUXQUELLES NOUS SOMMES ASSOCIÉS.

Si la terre contient des graines de luzerne, il ne peut rien pousser d'autre que de la luzerne. Il en est de même pour ce que contient notre esprit même et surtout si ces pensées sont secrètes. En fait, plus elles sont ignorées par la conscience, plus leur pouvoir est immense, puisque justement nous ne pouvons leur ôter le pouvoir qu'elles ne possèdent intrinsèquement pas.

En d'autres termes, si vous voulez vous libérer de l'influence néfaste de vos pensées, vous devez commencer par avoir le courage de les observer sans essayer de les manipuler ou de les juger. Autrement dit, vous devez faire preuve d'une

honnêteté scrupuleuse à l'égard de vous-même. C'est sans doute la part la plus difficile que peu de gens semblent vouloir assumer.

Seulement tant que ces pensées conscientes ou non existent en vous-même, il est inutile d'espérer le moindre changement ou la moindre transformation profonde et durable parce qu'elles continueront malgré tout à chuchoter insidieusement à votre esprit que vous n'avez pas droit au bonheur.

Vous devez arriver à l'évidence en vous-même et au plus profond de vous que vous avez droit au bonheur, à la réussite, à la prospérité et à la santé. PLUS AUCUNE PENSÉE CONTRAIRE NE DOIT POUVOIR S'INTERPOSER ENTRE CE QUE VOUS VOULEZ RÉALISER ET VOUS-MÊME. CELA DOIT S'IMPOSER EN VOUS AVEC FORCE ET DÉTERMINATION, SANS LE MOINDRE DOUTE.

L'ERREUR que commettent la majorité des gens est de se laisser guider par leurs pensées et de croire surtout qu'elles ont la moindre autorité sur eux.

Rappelez-vous ce point très important :

**LA PENSÉE N'A QUE LE POUVOIR QUE VOUS LUI ACCORDEZ,
ELLE N'EN A ULTIMEMENT AUCUN AUTRE.**

Et ce qui est vrai dans un sens est vrai dans l'autre.

Si vous voulez voir se réaliser quelque chose dans votre vie, vous devez d'abord le faire exister en vous-même. Vous devez non seulement vous libérer de l'influence de vos pensées négatives, mais comme après avoir labouré votre champ, vous devez semer les graines de ce que vous voulez voir s'accomplir dans votre vie.

De la même façon que tout ce qui vous arrive provient de ce que vous portez consciemment ou non en vous, ce à quoi vous aspirez doit d'abord exister en vous-même. Vous voulez connaître la prospérité, mais si en vous il n'y a que des idées de pauvreté, comment pouvez-vous espérer devenir riche ?

Deux phénomènes contraires s'opposent et c'est toujours celui qui, pour nous, revêt le plus de réalité qui triomphera. Si le doute en vous de réussir est plus fort que votre conviction de réussir, vous échouerez. Vous devez avec force, calme et patience faire exister en vous-même ce que vous voulez voir se manifester dans votre vie.

**PARCE QUE TOUT CE QUI SE PASSE DANS VOTRE VIE TROUVE
D'ABORD SA RÉSONANCE EN VOUS-MÊME.**

Quoi que vous vouliez réaliser dans votre vie doit d'abord exister en graine en vous-même et petit à petit prendre une place de plus en plus grande, jusqu'à ce qu'il y ait concordance entre ce que vous portez en vous et ce qui se manifeste à l'extérieur.

Si en vous il n'y a que dépit, doute, haine ou colère, qu'espérez-vous voir fleurir dans votre vie ?

A l'opposé, si vous cultivez l'amour altruiste, le don de soi, le sens de l'amitié, du respect, la conviction de réussir, que croyez-vous qu'il se produira dans votre vie ?

Faites la part des choses.

Posez-vous très honnêtement la question : comment une pensée déprimante peut-elle vous aider à vous défaire de vos difficultés ?

C'est aussi évident que de se demander comment le fait d'être alcoolique peut aider à améliorer sa santé, et pourtant la grande majorité des gens n'en sont même pas conscients et pensent trouver dans leurs pensées négatives un salut qui va les aider à se libérer de leurs difficultés.

Une fois que vous avez clairement identifié qu'une pensée ne porte pas les caractéristiques propres à vous apporter ce que vous cherchez, vous l'abandonnez. Vous n'avez plus à tergiverser, à la nourrir ou à l'analyser, ÇA NE SERT À RIEN !

SI VOUS VOULEZ ACCOMPLIR QUOI QUE CE SOIT DANS VOTRE VIE,

**LES PENSEES QUE VOUS CULTIVEZ DOIVENT ÊTRE EN
ADÉQUATION AVEC CE QUE VOUS VOULEZ VOIR APPARAÎTRE
DANS VOTRE VIE.**

Ce que vous voulez voir se manifester dans votre vie doit d'abord se trouver en vous. Vous contenter d'espérer n'aura jamais aucune influence positive sur la réalisation future de vos désirs.

**UN DÉSIR, C'EST UNE POSSIBILITÉ QUI CHERCHE À
S'EXPRIMER.**

Mais pour s'actualiser, il est nécessaire que vous lui insuffliez l'énergie dont il a besoin pour devenir une réalité concrète. Autrement dit, vous devez le rendre brûlant.

En résumé de ce sous-chapitre :

Vous devez d'abord reconnaître vos désirs et leur donner une légitimité. La plus puissante technique pour cela est de le souhaiter aux autres avec ardeur et conviction.

Ensuite vous devez nourrir ce désir pour le rendre brûlant, un désir tiède restera un désir tiède et n'apportera qu'un résultat médiocre.

Pour nourrir votre désir, vous devez le faire exister en lui portant TOUTE votre attention. Comme pour une plante que vous voulez faire croître en lui donnant une bonne terre, du soleil et de l'eau en **quantité appropriée**, vous devez apporter à votre désir les pensées qui lui permettront de s'actualiser dans votre vie. Ce désir doit pour vous devenir une réalité évidente, une réalité qui s'impose à vous comme allant de soi.

Comme une plante dont vous prenez soin en éliminant les herbes indésirables qui l'entourent et qui lui prennent les substances nourricières qui se trouvent dans la terre, vous devez éradiquer vos pensées contraires à grands coups de foi et de saine réflexion.

Vous devez constamment affirmer votre désir, lui donner de la puissance et de la valeur, car c'est lui qui porte en germe l'accomplissement de votre objectif.

Et naturellement vous devez associer vos actes à vos pensées.

Et surtout, n'oubliez jamais ces différents points :

**LA PENSÉE N'A QUE LE POUVOIR QUE VOUS LUI ACCORDEZ,
ELLE N'EN A ULTIMEMENT AUCUN AUTRE.**

**TOUT CE QUI SE PASSE DANS VOTRE VIE TROUVE
D'ABORD SA RÉSONANCE EN VOUS-MÊME.**

**LES PENSEES QUE VOUS CULTIVEZ DOIVENT ÊTRE EN
ADÉQUATION AVEC CE QUE VOUS VOULEZ VOIR APPARAÎTRE
DANS VOTRE VIE.**

**ANALYSER, INTERPRÉTER, VOULOIR COMPRENDRE UNE PENSÉE
CONTRAIRE À CE QUE VOUS VOULEZ ACCOMPLIR NE SERT À RIEN.**

La meilleure façon de pratiquer la visualisation et l'imagerie mentale

« Vous contenter d'imaginer une chose ne fera de vous qu'un rêveur, non une personne qui obtient ce qu'elle désire. »

Wallace

Ce qu'on ne vous a peut-être jamais dit sur l'imagerie mentale et la visualisation

J'ai rarement vu d'auteurs faire une distinction claire entre visualisation et imagerie mentale, beaucoup n'en font d'ailleurs aucune et pourtant elle est de taille.

Notez bien tout de suite :

LA VISUALISATION N'EST PAS DE L'IMAGERIE MENTALE.

Lorsque vous pratiquez la visualisation, vous « construisez » volontairement une image dans votre esprit dans le but que celui-ci l'accepte et le fasse vôtre. Le but espéré est de faire en sorte que cette image prenne corps en nous et que nous devenions littéralement cette « image ».

Seulement, c'est sans compter avec la puissance des pensées qui sont ignorées par la conscience et qui, de façon souterraine, viendront tôt ou tard saborder vos efforts. Combien ne se sont-ils pas essayés à ces merveilleuses pratiques dont nous parlent bien des livres dans lesquels toutes ces méthodes revêtent parfois un caractère magique !

Mais quel désappointement après s'être senti porté, stimulé par une puissante visualisation, de voir au contact de la réalité notre « image » voler en éclats, comme si rien de vraiment solide ne s'était accompli ! N'est-il donc pas possible d'échapper à notre condition ordinaire ? N'y a-t-il pas d'espoir de ce côté-là ?

Bien sûr que si. La science moderne l'a encore démontré récemment en parlant de la « plasticité du cerveau », notre esprit est bien malléable et nous pouvons parfaitement lui insuffler une orientation qui aille dans le sens de nos aspirations.

Mais vous ne pouvez pas planter des graines sur une terre en friche, il est indispensable de labourer avant. Planter des graines sur de l'herbe réduit considérablement les possibilités qu'a notre plante de se développer. Elle a besoin d'un terrain propice, d'une terre vierge, sur laquelle nul encombrement ne viendra perturber sa croissance.

Il en est de même pour vos suggestions et votre visualisation. Comment voulez-vous construire en vous une image de quelqu'un de confiant si vos suggestions de doute sont plus fortes ? Vous devez déraciner les mauvaises herbes de votre négativité, lui ôter tout pouvoir par une profonde méditation ; c'est ce dont je vous ai parlé avant.

MAIS AUPARAVANT, vous devez identifier ces mauvaises herbes et c'est sans doute là que la tâche est la plus difficile. Mais difficile ne veut pas dire impossible et c'est là que l'imagerie mentale peut vous être d'un grand secours.

L'imagerie mentale au secours de la visualisation ou comment faire pour que notre esprit libère ses secrets

Si la visualisation est une image délibérément construite, l'imagerie mentale est, quant à elle, une image qui survient spontanément sans que l'on s'y attende. Elle se manifeste toujours de manière surprenante, étonnante, elle surgit là sans qu'on l'ait réellement sollicitée, en tout cas pas là où est présente la volonté.

Elle se manifeste délibérément lorsque le terrain est dégagé, que nul ne veut la saisir, comme le papillon qui volette librement dans l'air parce qu'il se sent en confiance.

C'est cette pensée qui apparaît soudain alors que vous êtes en train de prendre votre bain, lorsque vous êtes calme et reposé, détaché et libre, sans attente ni espoir, lorsque vous avez abandonné enfin votre besoin de tout contrôler.

Votre esprit est en effet prêt à vous livrer ses secrets si vous savez vous mettre dans le « bon état d'esprit ».

Rassurez-vous, il ne s'agit pas d'un caprice de votre esprit, mais, tout comme la plante qui ne peut pousser que lorsque les conditions lui sont favorables, votre esprit ne peut vous livrer ses trésors que lorsque vous vous trouvez dans de bonnes dispositions mentales.

CE N'EST QUE LORSQUE TOUTES LES CAUSES ET LES CONDITIONS SONT RÉUNIES QU'IL PEUT SE DÉVOILER À LA LUMIÈRE DE VOTRE CONSCIENCE. Et c'est à cela que servent la méditation et l'imagerie mentale.

Ce que vous devez faire pour que votre esprit vous révèle ses mystères

Rien de plus simple : comme je vous l'ai dit dans les chapitres précédents, la pratique à laquelle vous vous exercez doit être une forme de réconciliation avec vous-même. Vous devez retrouver le chemin de l'amitié avec vous **et surtout vous devez être prêt à voir.**

Une personne se livrera à vous d'autant plus facilement qu'elle se sent en confiance avec vous. Pour vos aspects cachés, il en est de même, ils ne se livreront que dans la mesure où vous êtes prêt à les accepter, dans la mesure où vous ne portez aucun jugement sur vous-même, dans la mesure où vous désirez **sincèrement** accéder à cette forme de connaissance.

Autrement dit, pour que se révèle à vous le caractère caché de votre esprit, vous devez être capable d'être totalement honnête avec vous. Et j'insiste quand je dis honnête, c'est SANS JUGEMENT, sans préjugé, sans désir de contrôler, ni de changer, mais de comprendre, de mieux percevoir clairement.

Il y a ici une nuance dans les mots que vous devez réellement comprendre, d'ailleurs c'est le cas dans tout le livre.

Ainsi seulement votre esprit se manifestera à vous tel qu'il est, il vous montrera pourquoi ça bloque dans votre vie, pourquoi les choses ne vont pas dans le sens de ce que vous voulez, pourquoi certains obstacles se manifestent à vous. Et parfois la réponse est tellement évidente et simple que vous passez à côté, pour tout dire c'est ce qui se passe dans 90% des cas.

4. Comment procéder pratiquement

ATTENTION : avant de pratiquer, sachez que la visualisation et surtout l'imagerie mentale ne peuvent avoir de réels effets que si vous avez suffisamment développé votre concentration au préalable, ou si vous préférez, si vous avez suffisamment entraîné votre conscience à la stabilité.

Pourquoi ?

Tout simplement parce que vous manquerez du recul nécessaire pour permettre à vos pensées de se manifester librement à la conscience sans votre intervention personnelle. Car là est le secret de l'imagerie mentale : une « **non-intervention attentive** ».

La pratique

Recourez aux pratiques enseignées dans les chapitres précédents, mettez-vous dans un état de disponibilité mentale suffisant pour vous sentir calme et en paix.

Si besoin est, faites quelques respirations profondes avant pour harmoniser votre souffle s'il est quelque peu bloqué par des tensions importantes. Dédiez votre pratique si vous le faites habituellement.

Au début, n'essayez pas d'utiliser tout de suite l'imagerie mentale pour résoudre une difficulté parce que vous n'aurez pas assez de « détachement » pour y parvenir. Il est mieux de pratiquer au début sur des sujets qui n'ont pas de grandes implications émotionnelles pour vous. En fait, le mieux est de vous faire plaisir. Utilisez des thèmes agréables comme des vacances par exemple, des personnes que vous aimez bien, etc....

Ce qui importe ici c'est que, dans un état de complet détachement, vous soyez capable de « voir » ce que le thème que vous avez choisi **évoque** pour vous. Lorsque vous êtes en état de grande disponibilité, vous pouvez être très surpris de découvrir que les « liens inconscients » que vous entretenez avec tel ou tel sujet n'ont rien à voir avec ce que vous pensiez de prime abord.

Et c'est là un des grands critères de l'imagerie mentale : la surprise, l'étonnement parce que L'IMAGERIE MENTALE SE PRODUIT TOUJOURS EN DEHORS DE VOTRE VOLONTE.

Imaginez-vous en train de faire une promenade ou un voyage, plantez le décor en imagination (visualisation) et essayez réellement de vivre cette situation comme si vous y étiez, mais en gardant à l'esprit que vous êtes un spectateur aussi - ce que

vous ne pouvez faire si vous n'avez pas suffisamment entraîné votre concentration intérieure.

Et laissez venir à vous ce qui veut bien venir, sans attente particulière et surtout sans être fixé sur le résultat. L'imagerie c'est un peu comme poser une question, ensuite il ne reste plus qu'à attendre la réponse et être suffisamment patient pour cela. Si toutes les conditions sont réunies, cela se manifeste inévitablement, soit pendant la pratique soit après.

Ainsi, vous pourrez voir en vous-même quel rapport vous entretenez avec les choses. Mais attention ne vous hâtez pas à en tirer des conclusions. Les pensées inconscientes en imagerie mentale sont comme les rêves, elles ont leur propre langage. Si vous vous voyez en train de tuer quelqu'un, cela ne veut pas dire que vous souhaitez sa mort, cela signifie le plus souvent un désir de changement. Tuer la personne symbolise très souvent le désir d'arrêter un processus invalidant.

5. Que faire des pensées négatives ?

RIEN justement. La plupart des gens trop remplis de concepts de psychologie veulent aussitôt analyser leurs pensées. Je le répète, les pensées négatives sont des pensées construites par votre mental. ELLES NE TRADUISENT PAS LA REALITE, elles reflètent seulement le rapport que vous entretenez avec les choses. Cela peut également traduire une frustration que vous ne voulez pas admettre ou bien d'autres choses encore. LES ANALYSER NE SERT À RIEN.

Seule votre conscience claire discriminante est capable de les appréhender comme il se doit, avec sagesse et discernement. Laissez simplement toutes ces pensées avec leur cortège de sensations et d'émotions se manifester à la conscience SANS INTERVENIR. Imaginez-vous devant un brouillard qui est en train de se dissiper grâce au soleil levant, tôt où tard les brumes matinales feront place à la clarté lumineuse du soleil.

Si vous laissez vos pensées vous traverser, aussi sombres soient-elles, ET SURTOUT si vous n'intervenez pas, elles finiront par se dissoudre dans la nature même de votre esprit. Et si vous êtes resté suffisamment attentif, les qualités de connaissance de votre conscience vous donneront les ressources pour « comprendre ». Mais soyez patient, car ce sont souvent autant de pièces d'un puzzle qui vous sont données, parfois dans un désordre apparent, et qui s'assemblent pour aboutir à une image claire.

6. Plantez les graines du bonheur ou les secrets de la pensée positive

Si vous avez compris ce que je vous ai dit dans les chapitres précédents, vous réalisez l'utilité de discerner les causes réelles de la souffrance et celles du bonheur. Vous devez avec détachement et rigueur apprécier les pensées qui sont source de bonheur, de bien-être, de santé et de prospérité. Exactement comme pour cultiver une plante, vous allez leur donner toute votre attention et les faire exister davantage en votre esprit.

Si des pensées contraires se manifestent, ne les combattez pas, gardez, comme dans l'imagerie mentale, une attitude neutre. Elles n'ont pas de pouvoir si vous ne leur en donnez pas, ne soyez donc pas obsédé par l'idée de vous en libérer, laissez-les se dissiper et persévérez dans votre démarche jusqu'à ce que le sujet sur lequel vous exercez votre esprit s'impose à vous comme une évidence.

C'est cela pratiquer la pensée positive. Il ne s'agit en aucun cas de se coller un plus sur le front et de se faire croire que tout va bien. Il s'agit seulement de choisir ce que vous voulez faire exister en vous-même et d'abandonner ce que vous ne voulez pas voir exister. Attention donc à ce que vous nourrissez.

Si par exemple, vous vous suggérez à vous-même que « *vous êtes capable de réussir ce que vous entreprenez* », il s'agit d'un fait, mais :

**TANT QUE CELA NE SERA PAS DEVENU EVIDENT POUR VOUS, CE SONT
LES IDEES CONTRAIRES AUXQUELLES VOUS ETES IDENTIFIE QUI AURONT
LE PLUS D'INFLUENCE SUR VOUS.**

La meilleure façon de pratiquer la suggestion est de faire en sorte qu'elle soit réellement vivante, vous devez la pratiquer jusqu'à ce que vous en ressentiez la réalité en vous, jusqu'à ce qu'elle prenne vie en votre esprit et en votre cœur, comme si quelqu'un s'adressait vraiment à vous en vous disant ces choses. Le sentiment, **C'EST LE SECRET DE LA SUGGESTION REUSSIE**. Associez-y l'amour et la compassion, vous serez surpris de la puissance que peuvent prendre alors vos pensées.

Si par exemple vous voulez réussir dans un domaine particulier, pensez au service que vous allez apporter à tous ces gens. De telles motivations donnent un très puissant moteur et rendent votre vie bien plus exaltante que les seuls bénéfices que vous retirerez.

Vous trouverez un cours entier consacré à ce sujet dans la méthode Ressources et Actualisation.

En résumé :

Ne confondez pas visualisation et imagerie mentale.

**VOS PENSÉES NE TRADUISENT PAS LA RÉALITÉ, ELLES
REFLÈTENT SEULEMENT VOTRE APPRÉCIATION PERSONNELLE DE
LA RÉALITÉ.**

APPRENEZ A LES ACCEPTER SANS ESSAYER DE LES CHANGER OU DE
LES TRANSFORMER. C'EST L'ÉVEIL DE VOTRE CONSCIENCE CLAIRE
DISCRIMINANTE QUI VOUS APPORTERA LA CLARTÉ DONT VOUS AVEZ
BESOIN POUR COMPRENDRE.

CULTIVEZ VOS PENSÉES POSITIVES SANS DONNER DE POUVOIR NI DE
PRISE A VOS PENSÉES NÉGATIVES.

Les principaux obstacles au bonheur et comment les annihiler

« À quoi donc peut me servir cette colère si elle ne participe pas à mon bonheur ? A quoi bon la garder ? »

Jigmé Lingpa

Ils sont comme de gros nuages, parfois très sombres, qui masquent le soleil et nous empêchent ainsi d'accéder à la clarté lumineuse de notre véritable nature, nous empêchant du coup de jouir pleinement de cette existence.

Ils sapent la joie de vivre, appauvrissent l'énergie, détruisent la santé des plus robustes, découragent les plus vaillants d'entre nous, trahissent la confiance en soi des plus téméraires, ce sont eux qui nous envoient en enfer et nous font connaître la douleur d'exister. Ces obstacles ne sont pas au-dehors de nous, mais au-dedans.

Il est indispensable de les identifier clairement et de trouver la riposte ou le remède approprié et comme pour n'importe quelle maladie, plus ce mal insidieux s'est répandu en nous, plus les efforts et la patience pour les déloger de notre demeure seront importants.

Il sape la confiance en soi

Si le fait de douter de la validité de sa manière de penser, de s'exprimer ou d'agir au vu des résultats obtenus est une attitude plutôt saine, le fait de douter de ses ressources et de ses capacités personnelles est là une terrible erreur parce qu'elle nous interdit l'accès à une existence pleinement heureuse et accomplie.

Combien de personnes ont freiné leurs élans pour avoir écouté leurs doutes alors que toutes les conditions étaient réunies pour le succès ! Combien d'autres se sont vu refuser des postes pour lesquels ils étaient parfaitement adaptés, simplement parce que le doute qui les habitait leur faisait croire le contraire !

Combien d'initiatives ont été tuées dans l'œuf par cet ennemi du courage et de l'audace ! Combien de carrières ont été paralysées par ce censeur zélé ! Combien d'hommes et de femmes de valeur ont trébuché au moment même où tout dépendait de leur hardiesse et de leur audace pour s'être laissé impressionnés par ce traître !

Le doute est l'ennemi juré de la réussite et du bonheur, il sépare les hommes et les femmes qui auraient tout à faire ensemble, il détruit la confiance en soi, interdit l'intrépidité et l'initiative. C'est un tueur de la joie et des espérances ...

N'est-ce pas Saint-François-d'Assise qui disait que : « *Le doute détruit et la foi construit* » ? Un sage disait aussi : « *La tête doute, le cœur sait* ».

La foi unit tandis que le doute sépare.

Combien de personnes ne se sont-elles pas séparées à cause du doute, pour avoir douté de soi, de l'autre, des possibilités que leur offrait la relation, pour avoir cru que ce n'était pas possible ? Et pourtant une fois séparées, loin l'une de l'autre, ces personnes se sont remises à douter, cette fois de leur choix, mais trop tard.

Combien d'amitiés ainsi détruites, de collaborations, de couples ...

Le doute est le propre d'un esprit aveugle qui ne perçoit pas ce que la vie lui donne, qui ne perçoit pas les ressources extérieures ainsi que celles, inhérentes à sa nature d'être humain, qui lui sont données pour accomplir son destin.

La seule façon de se libérer du doute est de prendre davantage conscience de notre véritable nature et des potentiels qui lui sont liés. Chacun a en lui des ressources et des richesses merveilleuses qui sont inhérentes à la vie en lui et, si j'étais chrétien, je dirais à sa divinité.

La foi, à l'opposé du doute qui prend racine dans des vues fausses, naît de cette claire conscience de ses réelles capacités et qualités humaines. Si la nature du soleil est d'éclairer et de réchauffer, la nature de l'esprit est « intelligence », « sagesse », « amour » et « compassion ».

Les bouddhistes disent que « *l'amour et la compassion* », c'est l'émotion transcendée et la « sagesse », c'est l'intelligence éveillée de l'être que nous sommes ultimement.

Donnez de la valeur à votre vie, à ce que vous entreprenez, donnez un caractère précieux à cette existence pour renforcer votre foi.

CELUI QUI A CLAIREMENT CONSCIENCE DE SON DROIT AU BONHEUR ET A LA RÉUSSITE EST MOINS ENCLIN À DOUTER.

Répétez vous chaque jour, inlassablement que vous êtes né pour être heureux, que vous avez droit à ce bonheur, au succès, à la santé et battez-vous pour le réaliser. Canalisez vos efforts pour aller dans ce sens, réunissez toutes les causes et les conditions de votre bonheur sans jamais douter de pouvoir y arriver.

Peu importe le temps que ça prendra, les efforts que cela exigera, car quel intérêt de vivre une vie sans couleur ? À moins que votre existence ne soit pleinement satisfaisante, demandez-vous si vous voulez continuer à vivre cette existence-là telle qu'elle est.

Alors si vous devez consacrer du temps et de l'énergie à quelque chose, autant que cela soit à la réalisation de votre bonheur et de votre réussite sur terre. Choisissez bien les graines que vous plantez, qu'elles soient en cohérence avec ce que vous voulez accomplir, ne donnez plus prise au doute en cultivant de saines intentions.

Il inhibe l'esprit d'initiative

Combien d'entre nous ne se trouvent-ils pas des excuses pour entreprendre ce qu'ils se sentent capables de faire plutôt que des raisons de le réaliser à cause de lui.

Il est la raison trop facile de remettre à plus tard ce qu'il serait heureux d'accomplir maintenant. Il va jusqu'à nous empêcher de nous accorder le repos dont nous avons besoin. Il nous fait reculer devant l'initiative et il est souvent gouverné par la peur.

Je parle bien sûr de l'alibi.

Combien d'alibis vous trouvez-vous à longueur de journée pour ne pas oser faire ou dire ce qui serait judicieux d'exprimer ou de réaliser ? Combien de fois avez-vous repoussé une inévitable confrontation qui, si elle avait été pleinement acceptée, aurait été une merveilleuse occasion de vous émanciper d'une difficulté et de vous sentir mieux au lieu d'être pris dans le malaise ?

Un seul conseil : arrêtez de vous voiler la face !

Affrontez avec courage vos difficultés, prenez vos responsabilités à bras le corps quitte à vous flanquer une bonne trouille de temps en temps, mais cessez de dépenser votre énergie à vous trouver des excuses et pour cela des alibis, sinon vous risquez de découvrir au moment de quitter cette bonne vieille terre que vous

avez passé votre temps à dire « oui mais ... » au lieu de faire de votre vie une opportunité d'accomplissement.

Ils sont plus difficiles à détruire que le noyau d'un atome

Cette phrase a été prononcée par le célèbre astrophysicien Huber Reeves lors d'une émission de télévision. Il parlait des préjugés.

Dans Wikipédia, l'encyclopédie libre, on peut lire :

*« On nomme **préjugés** des opinions adoptées en l'absence d'information ou de pratique suffisante. Parfois articulés sur des mythes ou des croyances, ou résultant d'une généralisation hâtive, ils sont considérés dans une perspective bayésienne comme le point de départ nécessaire de toute acquisition d'information, le processus d'apprentissage consistant simplement à les rectifier aussi vite que possible à la lumière de l'expérience - et pour commencer à acquérir cette dernière si son coût ne s'y oppose pas.*

Les préjugés sont réputés difficilement modifiables pour les raisons suivantes :

- En positif, la prudence, le souci de cohérence de l'individu

*- En négatif sont parfois évoqués **paresse intellectuelle, conformisme social, esprit routinier, voire rigidité mentale. Leur ancrage dans l'inconscient (parfois en raison d'un conditionnement établi à cette fin) rend leur modification longue.***

*Les préjugés sont des jugements faits à l'avance par quelqu'un d'autre que la personne qui a les préjugés. **Elle les a acceptés tels quels sans les confronter à sa propre expérience. La personne "juge" en appliquant une opinion reçue. C'est donc une opinion de deuxième main.***

Exemple :

*Une personne ayant eu par exemple une série de mauvaises relations avec les personnes du sexe opposé pourra développer des préjugés envers les personnes de ce sexe. Elle pourrait en effet penser que les facteurs qui ont affecté ces relations sont présents chez toutes les personnes du sexe opposé. Lorsqu'on évoque et qu'on conforte des préjugés envers des personnes du sexe opposé, on parle généralement de **sexisme**. »*

Que dire de plus ? Le « pré »-« jugé » = « juger avant », souvent avant même de savoir, sans vérification, sans remettre en question la validité de ses croyances.

Comment mener une existence heureuse et accomplie si on la fonde sur des idées et non une « réalité en soi » ? Comment vivre vrai en étant dans le mensonge ?

Le pire, ce sont les préjugés que l'on porte à soi-même. Nous préjugeons constamment de ce que nous sommes ou sommes capables, et tout cela crée des limites dans lesquelles nous nous enfermons.

Le remède ? Il est simple :

**NE CROYEZ PAS, REGARDEZ, OBSERVEZ,
APPRENEZ (SANS JUGER) ET BENEFIFIEZ.**

Elle nuit au discernement et à la paix mentale

Sous son emprise, des personnes se sont séparées, ont tué, condamné, violenté, ont déclaré la guerre, se sont vengées, ont détruit, malmené les autres et elles-mêmes, ont sombré dans la dépression. Elle les a empêchées de voir clairement, de faire la part des choses, d'avoir du recul, de faire preuve de compréhension et elle n'a jamais apporté le bonheur à ceux qui en ont été esclaves ...

Je parle bien sûr de la colère.

Mais d'abord, faisons la part des choses justement. Si la colère vous conduit à taper sur la table parce qu'une personne est aveugle au danger qu'elle fait courir aux autres, si elle vous conduit à couper court à un comportement destructeur ou à une situation invalidante, ce n'est pas de la colère, c'est ce que les bouddhistes appellent « le courroux de la compassion ».

Ça ne vous rappelle rien ? « Qui aime bien châtie bien ». Lorsque vous avez au préalable usé de tous les moyens pour avertir une personne ou un groupe de personnes parce que votre appréciation de la situation est bien fondée, il est naturel que vous agissiez avec fermeté, mais là votre intention n'est pas de détruire. Votre comportement est même sous-tendu par la bienveillance et l'amour de l'autre.

C'est le même comportement que vous auriez si votre enfant, dans son ignorance, jouait à des jeux dangereux mettant sa vie en péril ainsi que celle des autres. Votre objectif n'est pas de punir juste pour le plaisir, mais de forcer la réflexion et l'attention de votre enfant.

Mais dans la majorité des cas, mieux vaut discuter que disputer, car si c'est votre seul mode d'expression, il y a fort à parier que vous êtes l'esclave de votre colère et que vous manquez très certainement de patience.

La colère naît le plus souvent de la frustration de ne pas obtenir ce que l'on désire, parce que nous nous y prenons de la mauvaise façon, parce que nos motivations ne sont pas claires, parce que nos attentes sont irréalistes, parce que nous nous censurons constamment, parce que nous sommes jaloux et que nous ne l'admettons pas, ou parce que nous ne parvenons pas à exprimer correctement ce que nous voudrions dire. À moins que notre colère nous serve à dissimuler notre peur ou notre tristesse. La colère est un bouclier qui bien souvent nous donne un sentiment de force et de puissance, mais en réalité elle masque très souvent nos souffrances.

De manière générale, on peut dire que vous êtes frustré de ne pouvoir être ce que vous sentez être au plus profond de vous-même, parce que vous n'en êtes tout simplement pas conscient. Rappelez-vous l'histoire de la voiture à deux moteurs citée dans un des chapitres précédents.

La colère, qu'elle soit présente ou latente, limite votre faculté de discernement lorsqu'elle ne l'inhibe pas complètement. C'est sûrement pour cette raison que les bouddhistes disent QUE LORSQUE LA COLERE EST TRANSCENDEE, ELLE LIBERE LA CONSCIENCE DU DISCERNEMENT.

Voyez en effet comment la colère, lorsqu'elle envahit tout votre espace mental, vous empêche de voir ce qui se passe réellement, et comment vous êtes vous-même très certainement en train de vous faire du cinéma sur ce qui a été dit ou fait. À supposer même que votre vis-à-vis soit dans l'erreur, croyez-vous que votre colère soit la meilleure manière de l'aider à s'en rendre compte ?

Prenez le temps d'examiner, SANS VOUS JUGER, le bien-fondé de la colère dans la majorité des situations. Surtout, ne vous condamnez pas, ce serait une erreur. Mais que cela vous pousse à la réflexion et à envisager par quel autre moyen vous pouvez affronter les situations adverses. Ne tombez surtout pas dans le travers de vous dire que ce n'est pas bien de se mettre en colère parce que ce n'est pas la bonne façon de vous en libérer. Vous ne ferez que vous mettre en conflit avec vous-même, ce qui rajoutera à la souffrance.

Essayez, encore une fois, de voir quel autre mode d'expression vous pouvez développer pour vous affirmer dans la vie. On ne combat que très rarement le feu par le feu.

Si vous voulez réellement vous libérer d'une émotion vous devez d'abord être capable de l'accepter et de la vivre EN PLEINE CONSCIENCE, parce que

**VOUS NE POUVEZ PAS VOUS LIBERER
DE CE QUE VOUS NE CONNAISSEZ PAS.**

C'est seulement lorsque l'émotion est complètement acceptée pour ce qu'elle est qu'elle ne vous affecte plus.

Des pratiques comme l'acceptation de soi sont de puissants antidotes pour vous libérer de ses facteurs mentaux indésirables (voir cycle 2 de la Méthode Ressources & Actualisation).

Elle peut paralyser une vie entière

Vous l'avez compris, il s'agit de la peur. J'en ai déjà beaucoup parlé dans un chapitre précédent, je ne m'étendrai donc pas sur le sujet.

Qu'elle soit consciente ou non, elle est un véritable fléau, car en dehors de tous les désagréments évidents que chacun connaît, elle limite la plupart des gens dans leur réalisation personnelle.

Observez simplement le monde occidental : voyez toute cette agitation, j'ai bien dit agitation et non-activité. À votre avis, pourquoi la plupart des gens ont tant de mal à s'arrêter pour se détendre ?

Parce que dès qu'une personne commence à se détendre, elle commence à « voir », et elle commence surtout à voir sa vie, ce qu'elle en a fait, et c'est bien ce qui fait peur à la plupart des gens. Plutôt que d'être confrontés à cette réalité, nous préférons courir pour ne pas voir et ne pas assumer pleinement nos responsabilités.

La peur et la paresse sont parmi les plus grands obstacles à l'accomplissement du bonheur.

Les sages disent qu'il existe deux sortes de paresse : la paresse passive et la paresse active.

La paresse passive : ce sont ces personnes qui n'entreprennent jamais rien de très constructif, qui remettent toujours au lendemain, qui ne s'impliquent dans rien. En réalité, la paresse masque souvent la peur.

La paresse active, plus fréquente en occident : ce sont ces personnes toujours affairées qui ne savent pas s'arrêter, toujours très occupées même à des choses sans importance réelle. Elles n'ont jamais le temps, leur vie n'est faite que d'urgences, et comme elles ont plein d'urgences, elles n'ont jamais le temps pour les choses essentielles : celles qui participent réellement à leur bonheur et à celui de ceux qui les entourent.

Tout cela masque assurément de la peur. L'être exempt de peur connaît la sérénité, il sait aller à l'essentiel et trier judicieusement ses priorités. Il ne se crée pas des contraintes inutiles et ne s'impose jamais une pression qui n'est pas nécessaire. Et comme il est détendu, il est capable de compassion et d'amour.

Rappelez-vous : « On n'a pas peur de ce que l'on aime ». Si vous ne limitez pas votre amour aux seuls êtres qui vous entourent, pourquoi devriez-vous avoir peur ?

Cela ne vous rend pas naïf pour autant. L'amour altruiste lorsqu'il est accompagné du discernement et de la sagesse vous rend approprié et capable de faire la part des choses. Je vous en ai parlé dans un chapitre précédent : l'amour vous donne aussi la fermeté d'âme. Il faut beaucoup de fermeté et d'ouverture pour élever sainement ses enfants. Il en est de même pour partager avec autrui.

L'éducation des enfants, c'est d'abord l'éducation de soi-même.

Et surtout rappelez-vous : LA PEUR N'EMPÊCHE PAS LE DANGER.

S'il est parfaitement compréhensible d'éprouver de la peur lorsque votre vie est menacée puisqu'il s'agit là d'une réaction de survie naturelle, si la peur vous empêche de sortir et de goûter tous les plaisirs de la vie, de bénéficier pleinement de cette existence et de tout ce qu'elle vous offre de vivre, il est sûrement grand temps de vous secouer et d'affronter courageusement vos démons.

Est-il besoin d'aller fouiller dans le passé pour se libérer d'une peur ?

N'éprouvez-vous pas votre peur dans l'instant ? C'est au moment où elle s'élève qu'il faut l'affronter courageusement et pour cela vous devez profiter de ses périodes d'absence pour vous préparer psychologiquement à l'affronter. Exactement comme vous vous prépareriez à un examen ou à un entretien d'embauche.

Que feriez-vous alors ? Vous examineriez toutes les possibilités, c'est-à-dire tout ce qui pourrait éventuellement se produire, et vous chercheriez à voir alors quelle réponse donner. Vous utiliseriez à la fois la réflexion, mais aussi la visualisation et l'imagerie mentale. Vous méditeriez également sur la nature réelle de vos pensées et émotions ; nous en avons suffisamment parlé dans un chapitre précédent.

Après avoir longuement médité sur la peur, vous auriez alors à votre disposition plusieurs modes de fonctionnement à adopter face à ces manifestations mentales.

**CONSIDEREZ TOUJOURS VOS EMOTIONS
COMME DES EVENEMENTS MENTAUX.**

Cela vous aidera à les traiter comme n'importe quel événement plutôt que de les subir. **Ce qui compte ce n'est pas ce qui se produit, mais comment vous êtes lorsque cela se produit.**

**Elle nuit non seulement au
bonheur, mais également à la
réussite**

Sa Sainteté le Dalaï Lama disait :

« Je ne connais pas de sentiment plus inutile, car non seulement il fait souffrir la personne qui en est le jeu, mais en plus il l'empêche d'obtenir ce pourquoi elle éprouve ce sentiment ».

Il s'agit bien sûr de la jalousie.

Je vous passerai le développement psychologique de cette manifestation mentale, ce qui importe est de comprendre que même si certaines personnes trouvent cela mignon et rassurant de voir son conjoint jaloux, la jalousie est souffrance. Dans une relation, elle peut tout simplement la détruire.

Et contrairement à ce que dit la « chanson » populaire, on n'est pas jaloux de ce que l'on aime puisqu'il ne s'agit de rien d'autre que d'une peur de l'abandon et où il y a peur, il y a au contraire un grand manque d'amour.

Si votre conjoint est jaloux, surtout de manière excessive, pardonnez-moi si ça blesse votre ego, mais c'est soit parce qu'il ne vous fait pas confiance, soit parce qu'il a peur (ce qui au fond est la même chose).

Liée souvent à un profond sentiment d'insécurité, la jalousie peut pousser à des réactions parfois destructrices et à des comportements irrationnels.

Mais la jalousie peut aussi prendre des formes masquées, comme le fait d'envier quelqu'un, de le critiquer parce qu'il possède des choses que nous n'avons pas. Le besoin excessif de compétition peut masquer de la jalousie parce que, par jalousie,

nous avons besoin d'être meilleurs que l'autre. C'est souvent lié ici à un sentiment d'infériorité ou à un manque de confiance en soi.

Le meilleur antidote à la jalousie

La plus grande difficulté que rencontre la personne jalouse est de se réjouir du bonheur des autres. En effet, avez-vous déjà vu un jaloux être authentiquement heureux pour une autre personne, à commencer par son conjoint ?

Vous avez donc compris que le meilleur antidote est de se réjouir pleinement, sincèrement et authentiquement du bonheur d'autrui.

Une excellente suggestion pour cela :

« Puissent tous les êtres jouir pleinement du bonheur, puissent-ils réaliser leurs rêves et atteindre leurs objectifs de façon heureuse et bénéfique ».

7. Il les masque tous

On le retrouve cité dans de nombreuses traditions comme étant un des plus grands obstacles au bonheur et pourtant il est cité par de nombreux psychologues comme une qualité. Après une longue et profonde méditation, je n'ai pas trouvé pourquoi.

L'orgueil est sans doute l'obstacle majeur à un bonheur sain et authentique, d'autant plus qu'il peut prendre des formes difficiles à déceler. En effet, si l'orgueil est un tel obstacle, c'est parce qu'il masque tous les autres puisqu'il nous empêche de faire tout simplement preuve d'humilité.

J'ouvre ici une parenthèse parce que très souvent l'humilité est considérée comme une forme de soumission. L'humilité ne consiste pas à se soumettre, mais à ne pas se croire plus important qu'autrui.

Une histoire Zen

Un jeune moine est introduit dans un monastère. Il est conduit vers le Roshi (maître zen). Arrivé devant lui, il s'incline, mais le maître le relève et lui demande de s'asseoir à sa place sur le « trône ».

Le jeune moine est très embarrassé, mais il n'ose pas désobéir. C'est alors que le vieux maître se retire dans une arrière-salle et revient avec une cuvette d'eau et une éponge. Il s'agenouille devant le jeune moine et se met à lui laver les pieds.

Le jeune moine ne peut plus contenir sa gêne et se redresse brusquement en lui disant qu'il ne peut pas accepter une situation pareille. Le maître lève les yeux vers lui et lui dit : « Quel orgueil ! »

Libéré de l'orgueil, vous ne vous comparez plus, et comme vous ne vous comparez plus, vous ne vous sentez plus ni petit, ni grand. Et comme vous ne vous sentez plus ni petit, ni grand, vous pouvez reconnaître votre valeur.

Il m'arrive souvent de recevoir des personnes qui usent de leur souffrance pour faire remarquer combien leur souffrance est grande. Sans nier leurs difficultés, je sais que cela témoigne d'un profond orgueil. Dès lors que vous considérez que votre souffrance est plus grande que celle d'un autre ou d'une autre, vous essayez tout simplement d'être plus important, même si c'est dans le malheur.

Une personne qui désire se libérer de sa souffrance n'a pas besoin de s'enorgueillir de celles qu'elle a vécues. Si elle le fait, c'est qu'elle s'en sert pour exister, ce n'est pas qu'elle ait envie de s'en libérer. Si elle désire vraiment s'en défaire, elle l'exprime sans la valoriser, dans l'intention réellement de trouver une vraie solution.

De la même façon, celui qui se croit plus important parce qu'il a en apparence mieux réussi qu'un autre ne fait que témoigner de sa pauvreté d'esprit et de son manque d'intelligence. Il a certes développé des qualités et des talents qui lui ont permis de réussir, mais cela ne fait pas de lui quelqu'un de plus important.

Le Dalaï Lama se plaît souvent à dire :

« Les autres sont plus importants que vous, savez-vous pourquoi ? Parce qu'ils sont plus nombreux. »

Le meilleur antidote de l'orgueil est bien évidemment l'humilité.

Il y aura toujours meilleur que vous, toujours plus fort. De même qu'il y aura toujours des personnes plus malheureuses que vous, et elles, ne s'en vantent peut-être pas et souhaitent sûrement s'en libérer. *« C'est mépriser la souffrance humaine que de l'utiliser pour attirer l'attention ».*

Un jour, une personne essayait de me démontrer qu'elle était plus intelligente que moi en faisant étalage de ses connaissances sur la nature humaine et elle finit par

me faire remarquer par quelques prouesses rhétoriques qu'elle était plus avancée que je ne l'étais. À quoi je lui ai répondu qu'elle devait avoir une bien piètre image d'elle pour avoir un tel besoin de se sentir plus forte que les autres. N'est-ce pas là en effet un acte de faiblesse que de vouloir écraser l'autre pour asseoir sa supériorité ?

Soyez simplement vous-même, VOUS N'AVEZ PAS BESOIN DE DEMONTRER VOTRE VALEUR, VOUS AVEZ SEULEMENT BESOIN DE LA RECONNAITRE POUR EN BENEFICIER ET EN FAIRE BENEFICIER LES AUTRES.

La bonne façon de se comparer

Se comparer n'a rien de mal, c'est seulement limitant, sauf dans certaines circonstances.

Si vous le faites sans jugement, cela peut vous aider à vous soulager d'un excès de souffrance. Si face à une difficulté relativement mineure, vous pensez à toutes les personnes qui sont dans la peine, vous abandonnez rapidement vos lamentations ou vos récriminations. C'est le cas de ces personnes qui partent dans des pays pauvres et qui, confrontées à de terribles souffrances, relativisent leurs difficultés.

En résumé de ce chapitre :

Il existe bien d'autres obstacles au bonheur, je n'ai pas besoin de m'étendre sur ce sujet plus longtemps puisqu'il a déjà largement été développé dans de nombreux autres ouvrages.

Ce qui importe ici n'est pas de connaître tous les obstacles que la plupart d'entre nous rencontrent, mais de méditer sur chacun d'eux pour comprendre en quoi ils nous limitent. Cela vous donnera de bonnes raisons de les abandonner.

Comment créer une association qui vous garantit le bonheur et la réussite

« A quoi bon suivre ses pensées si elles ne contribuent pas au bien de ce monde ? »

méditation bouddhique

L'art du bonheur

Il ne vous viendrait jamais à l'idée, ou du moins je le suppose, de vous associer à une personne à la mentalité douteuse, ou encore à une personne qui ne connaît rien à l'affaire qui vous intéresse ?

J'imagine que cela vous paraît sensé de choisir comme associé une personne qui non seulement a les mêmes objectifs que vous, mais surtout une personne qui a suffisamment confiance en elle pour mener à bien cette affaire. Une personne capable de rigueur, d'attention, une personne intelligente qui aime ce qu'elle fait.

Si vous étiez employeur, lors de l'examen d'embauche, vous vous efforceriez de choisir une personne qui possède les qualités requises pour ce poste. Vous n'allez pas mettre un crack de l'informatique à un poste de commercial ?

De la même façon, si vous prenez conseil auprès d'une personne pour vous aider dans un domaine précis, qui allez-vous voir ? L'idéal est bien sûr d'aller voir une personne qui a réussi dans le domaine qui vous intéresse, non ?

Et si vous avez besoin d'aide dans un domaine particulier, vous devriez sans nul doute en faire autant.

Comme je vous en ai parlé dans un chapitre précédent, croyez-vous qu'une personne stressée peut aider une autre à se calmer, une personne angoissée être capable de rassurer son vis-à-vis ?

Combien de déprimés et de figures longues et pleurnicheuses ont-elles réussi à apporter joie et bonheur autour d'elles ? Comment une personne accablée par la pauvreté peut-elle aider une personne à devenir prospère ?

Vous-même, lorsque vous êtes harassé de fatigue, êtes-vous encore capable d'aider ?

Loin de moi l'idée de critiquer toutes ces personnes en souffrance. Mais force est de constater que là où il n'y a pas de soleil, il n'y a pas de lumière non plus et que la pauvreté n'engendrera jamais la richesse, qu'un cœur vide n'apportera jamais d'amour, qu'une vie sans joie ne peut égayer celle des autres, et qu'il convient donc de changer sa manière d'être pour la rendre plus heureuse pour soi et pour les autres, etc.

Si vous vous mariez avec un homme ou une femme triste, à moins qu'il ou elle ne se transforme plus tard, il y a peu de chances que vous trouviez de la joie dans votre couple. À moins que vous ne soyez capable d'être joyeux pour deux. Mais comme disait un spécialiste du couple : « N'essayez pas de faire fondre des icebergs, vous y passerez votre vie » ...

Je connais une personne qui s'évertue à rendre son mari joyeux, alors que déjà lors de leur rencontre, il était une âme triste et déprimée. Il y a comme cela des personnes qui ne peuvent s'accorder le bonheur et qui se retrouvent toujours au mauvais endroit, au mauvais moment, avec les mauvaises personnes.

Le karma, me direz-vous ? Je préférerais dire la névrose. Les pensées que nous entretenons, sans même nous en rendre compte, ont comme quelque chose de magnétique. Un magnétisme qui fait que nous ne pouvons nous empêcher d'entrer en résonance avec tout ce qui leur correspond dans le monde manifesté.

La victime trouvera son bourreau, le bourreau, victime de lui-même, trouvera sa victime. Il y a ceux et celles qui veulent toujours sauver le monde, qui apportent aide et assistance à ceux qui n'ont jamais rien demandé. Ceux qui n'osent jamais rien demander et qui se sentent frustrés de ne rien obtenir. Il y a ceux à qui tout sourit et ceux à qui rien ne semble accordé, il y a ceux qui aiment ceux qui ne les aiment pas, ceux qui malgré tous leurs efforts pour s'enrichir sont toujours pauvres...

Il y a comme cela des associations qui se créent, des associations heureuses ou malheureuses, et tout cela est engendré par les

Pensées, pensées, pensées ... conscientes ou non

« Mais ne nous avez-vous pas dit plus haut que les pensées n'avaient pas de pouvoir ? N'est-ce pas contradictoire ? »

À ce stade, vous ne le savez pas encore, et je ne vous ai pas dit qu'elles n'avaient pas de pouvoir, je vous ai dit qu'ELLES N'ONT QUE LE POUVOIR QUE VOUS LEUR ACCORDEZ.

2. Comment créer une association heureuse

Faisons d'abord la part des choses. Pour employer une image chère à mes amis bouddhistes (j'ai oublié de vous dire que même si je parle beaucoup d'eux, je ne le suis pas ... bouddhiste) : imaginez le bleu du ciel ... et les nuages qui passent dans ce ciel ...

Par analogie, les nuages correspondent à vos pensées ; ils peuvent être clairs, colorés, sombres, etc.... Et le bleu du ciel correspond, lui, à votre nature véritable (encore une fois, c'est une image).

Prenez conscience ici que vous avez la possibilité de vous associer soit aux nuages, soit au bleu du ciel. Si vous voulez rompre cette association avec vos pensées, il vous suffit de les laisser passer et de ne pas leur donner de pouvoir. Pour cela, vous devez développer votre concentration intérieure, ou votre attention si vous préférez (vu précédemment pour ceux qui lisent en commençant par la fin).

Cela ne vous empêche pas de reconnaître les caractéristiques de vos pensées et, le cas échéant, de choisir une association qui vous convient, mais gardez à l'esprit que **les nuages ne sont pas le ciel. Ils lui sont indissociables, mais ils ne l'affectent en rien.**

Vos pensées, c'est pareil : si elles ont du pouvoir, c'est parce que vous leur en donnez, consciemment ou non, parce que vous pouvez aussi choisir de ne pas leur en donner et de les laisser « *flotter comme un morceau de bois pourri qui flotte sur l'eau* », pour rappeler les paroles du grand maître Zen Huan Po.

Voici une autre analogie que j'utilise dans le cycle 3 et que j'ai empruntée à un maître indien (il est bien de rendre à César ce qui est à César et à Dieu ce qui est à Dieu).

À l'image de l'océan dont la vague lui est indissociable liée et qui manifeste une forme momentanée, mais de substance éternelle, vous êtes la manifestation et l'expression temporelle d'une unité que les Upanishad appellent « l'inconnaissable » ou l'Un et que les bouddhistes appellent Rygpa ...

Lorsque les bouddhistes (pardonnez-moi de me répéter) parlent de « prise de refuge », cela veut dire prendre refuge dans le Bouddha, qui symbolise notre véritable nature, le bleu du ciel, l'océan, etc... Plus tôt que de prendre refuge dans les pensées, qui, elles, sont par nature impermanentes.

Car comment voulez-vous être en bonne santé si vous vous associez à des pensées de trouble, de mal-être, de maladie ? Les nuages n'affectant pas le ciel, il serait plus judicieux de s'associer à lui, donc à votre véritable nature, qui manifeste toutes les qualités de bonté, d'amour, de compassion, de sagesse, etc. c'est-à-dire **TOUS LES INGREDIENTS DU BONHEUR, DE LA SANTE ET DU SUCCES.**

En état ordinaire, on peut dire que vous êtes associé au diable (ego) et lorsque vous avez réalisé votre véritable nature, vous avez renoncé à cette tentante, mais douloureuse association pour prendre refuge dans votre « esprit de sagesse » parce que vous y avez reconnu là une authentique source de bonheur.

Dit comme ça, ça paraît abstrait, surtout lorsqu'on n'a pas vécu cette réalisation, mais c'est plus simple qu'il n'y paraît. J'ai bien dit simple, ça ne veut pas forcément dire facile, mais ça ne veut pas forcément dire non plus difficile. Ça veut seulement dire que c'est possible.

Heureusement, il nous arrive tous de vivre des moments de joie et de paix spontanément, comme une grâce qui nous est accordée. Je vois venir les chrétiens qui vont rajouter « la grâce de Dieu ». Alors, je vous l'accorde, mais de toute façon je n'ai rien à vous accorder puisque cela vous appartient. Saviez-vous que « Dieu » est tiré d'une racine indo-européenne qui veut dire « lumière » ?

Bref, vous vous sentez heureux et en paix, mais vous ne sauriez dire pourquoi : **VOILÀ LA NATURE DE L'ESPRIT.** Il n'y a rien à en dire, juste y être et ensuite voir comment y demeurer. Là c'est une autre affaire.

Beaucoup de pratiquants s'attachent à ces états et s'enorgueillissent de les avoir vécus. Pourtant, il n'y a aucune gloire à ça puisque c'est votre nature, elle a toujours été ainsi. C'est comme vouloir posséder le ciel, c'est absurde : le voile des nuages se déchire et soudain vous percevez le ciel, rien de plus, rien de moins. Les philosophes, qui souvent n'ont pas réalisé grand-chose à ce sujet, en font toute une histoire, parfois très compliquée, parce que « compliqué », c'est tout le contraire de l'éveil de l'esprit.

D'ailleurs, je vais vous livrer un secret, plus la personne se perd dans des concepts abstraits et compliqués, plus elle montre qu'elle n'a aucune réalisation de ce dont elle parle.

Imaginez que vous allez en Australie, vous y restez plusieurs années. On peut dire d'une certaine façon que vous connaissez un peu l'Australie. Si vous rencontrez une personne qui vous parle de l'Australie, vous savez immédiatement si elle y est allée ou pas. De plus, vous-même, vous en parlerez peu, juste par enthousiasme ; vous inviterez plutôt les gens à aller voir et, mieux encore, vous leur indiquerez comment y aller.

Une personne qui a réalisé la nature de l'esprit n'en parle pas parce que c'est impossible, mais elle vous donnera des repères et des moyens pour y parvenir, pour que vous aussi puissiez la réaliser. C'EST CELA LA FRATERNITÉ, L'AMOUR ET LA COMPASSION VRAIS.

Et surtout la réalisation de la nature de l'esprit vous permet immédiatement de savoir si la personne l'a réalisée ou pas.

Bon, j'y arrive.

Comment s'associer à votre véritable nature pour connaître un bonheur durable

Il faut d'abord vous habituer à l'idée de chasser toutes les pensées contraires en les détruisant à la racine, c'est-à-dire en les réfutant comme nous l'avons vu auparavant ;

et nourrir tout ce qui va dans le sens de cet accomplissement, autrement dit le faire exister en réunissant TOUTES les causes et les conditions qui lui sont favorables.

Pour vous habituer à l'idée du bonheur, commencez par vous suggérer aussi souvent que possible que vous avez le droit de connaître le bonheur et pensez à tous les avantages que vous en retirerez.

Vous pouvez vous suggérer à vous-même par exemple :

« J'ai le droit de connaître le bonheur, une vie épanouissante et riche à tous les niveaux ».

Vous pouvez en profiter aussi pour imaginer ce que serait votre vie si vous étiez libre de tous vos obscurcissements mentaux.

Pour ceux qui ont sauté les chapitres précédents, ce qui importe quand vous faites ce genre de pratique est que la suggestion ne soit plus seulement pour vous une suggestion, mais une réalité qui vous frappe par son évidence. LA PRATIQUE DE LA SUGGESTION DOIT ÊTRE VIVANTE.

Une technique très puissante pour jouir d'une excellente santé

La bonne santé c'est d'abord la bonne santé mentale. Gandhi disait : « Soyez le changement que vous voulez être ».

SOYEZ LA SANTÉ QUE VOUS VOULEZ ÊTRE.

Même si vous êtes très malade, suggérez-vous à vous-même, avec force :

« Je suis la bonne santé parce que je suis la nature, je suis la vie ».

Après tout, que risquez-vous d'essayer ?

Il ne s'agit surtout pas de se voiler la face et de vous mentir à vous-même sur votre état. Vous devez continuer à vous soigner, mais il s'agit là de prendre conscience de la part en vous qui est en bonne santé et de vous y associer plutôt qu'à votre corps et à votre mental souffrants.

Si des pensées contraires se manifestent, n'en tenez aucun compte, il s'agit pour vous de ressentir en vous « l'état de bonne santé ». Encore une fois j'insiste, il ne s'agit pas de nier votre état, cela n'a rien à voir, mais de vous ouvrir à une autre possibilité.

Je vais essayer d'être plus clair. Imaginez que vous traversez une passe difficile, financièrement, ça va plutôt mal en apparence. Seulement si vous ne voyez que le côté sombre, vous allez faire une dépression et perdre tous vos moyens. Par contre, si vous vous accordez le temps nécessaire à un bilan honnête, vous allez voir que vous avez des ressources, d'abord les vôtres, votre intelligence, vos capacités, vos amis, des biens restants... Soyez le plus objectif possible et vous verrez que tout n'est pas si sombre qu'il n'y paraît.

J'ai été S.D.F. et pourtant je gardais, non pas de l'espoir parce que cela génère la peur, mais toute mon attention sur le peu que j'avais et sur la manière de l'utiliser

pour m'en sortir ; et je m'en suis sorti. Cela n'a rien à voir avec le caractère, les dons ou capacités, cela a à voir avec la **manière d'utiliser son potentiel inné et le désir profond et sincère de mener une vie heureuse** indépendamment des circonstances.

Mieux encore, l'idéal est de faire UN avec la vie en vous. Mais pour cela, vous devez lui reconnaître les qualités d'intelligence, d'amour et de compassion. De la même façon que vous feriez confiance à une personne qui manifesterait toutes ces qualités, vous devez trouver en vous l'unité qui vous permettra de vous associer corps et âme à ce que certains appelleraient votre être profond, le soi ou ce que vous voulez.

Personnellement il me suffit de regarder dehors, de voir la manifestation de la vie, de ce qu'elle est capable d'engendrer. Quand une plante en apparence si fragile est capable de percer le goudron pour atteindre la lumière, lorsque la nature rejait après un incendie dévastateur, sachant que c'est cette même vie qui m'anime, je ne peux qu'avoir la foi parce que ces ressources sont en moi.

Gardez toujours à l'esprit que le bleu du ciel est toujours là, même si vous ne le percevez pas parce que les nuages sont nombreux, que la vie qui anime tout être est en vous, que VOUS ÊTES LA VIE...

Et aussi souvent que possible, entretenez ce lien pour que dans les périodes difficiles, vous le sentiez en vous. Si vous n'avez pas confiance en quelqu'un malgré son désir sincère de vous aider, malgré tous ses efforts et ses capacités, quoi qu'il puisse faire dans ce sens, il sera mis en échec... par vos doutes...

Il en est de même pour l'intelligence de la vie en vous, si vous ne croyez pas en ses ressources autrement dit dans vos propres ressources, il est impossible que vous puissiez réaliser quelque chose d'heureux.

L'OBSTACLE N'EST PAS LE MANQUE DE CAPACITÉS OU DE MOYENS, MAIS VOTRE PROPRE NÉGATIVITÉ, VOTRE PESSIMISME. Observez-vous en train de penser : à qui accordez-vous votre crédit, à vos pensées de doute ou à vos possibilités ? À qui vous associez-vous pour réussir et connaître le bonheur, la santé, la prospérité ?

Je me souviens de ces paroles d'un prêtre qui avait tout de ces grands maîtres que j'ai rencontrés :

« Ce n'est pas Dieu qui vous a abandonné, mais votre orgueil qui vous en a séparé ; ce n'est pas Dieu qui ne vous soutient plus, mais vous qui avez cessé de croire en lui, mais lui croit toujours en vous. »

Comment vaincre ses difficultés

Les bouddhistes disent qu'il y a en chacun de nous une âme de guerrier prête à affronter n'importe quelle difficulté. Une vaillance innée qui appartient à notre véritable nature. Ils ont même plusieurs divinités pour représenter les différentes énergies dont nous pouvons avoir besoin pour affronter les difficultés de l'existence.

Avalokiteshvara par exemple représente la compassion, Manjushri représente la sagesse, c'est-à-dire l'intelligence éveillée de l'être, etc....

Je ne vais pas tous vous les citer, mais chacune de ces déités sert de support pour révéler et réveiller les qualités que nous voulons accroître en nous.

Si nous manquons de fermeté, par exemple, alors nous allons invoquer une divinité courroucée qui nous aidera à trancher une difficulté.

Les bouddhistes se servent pour cela du mantra correspondant. Il s'agit là d'autant de moyens habiles pour utiliser pleinement ses capacités.

Mais il n'est pas nécessaire d'être bouddhiste pour parvenir aux mêmes résultats. Vous pouvez parfaitement recourir à la visualisation et à la suggestion pour cela. Une pratique que j'apprécie particulièrement est de lire à voix haute des textes inspirants qui stimulent ma foi et mon désir de vivre. Ces pratiques sont très puissantes, c'est d'ailleurs le principe de la prière à voix haute. On cherche par là à se mettre en phase avec ce que l'on veut accomplir.

Ce qui importe est que vous lisiez régulièrement le texte de manière à le ressentir pleinement, à faire un avec ce que vous dites. Si vous le lisez de manière tiède et sans aucune conviction, cela n'aura évidemment aucun impact. Par contre si vous y mettez toute votre âme, cela peut entraîner de profondes transformations et des prises de conscience salutaires.

Si vous avez des textes de prière ou des ouvrages inspirant comme ceux de O.S. Marden par exemple, vous pouvez les utiliser. Vous pouvez également utiliser cet e-book en choisissant les chapitres qui vous ont inspiré, ou encore la dédicace que je vous ai donnée.

Voici quelques textes que j'utilise moi-même.

Pratique pour renforcer la motivation

J'ai écrit cette prière pour les stages que j'anime et les personnes m'ont dit qu'elles en avaient retiré de grands bienfaits :

Prière de motivation

Par le pouvoir et la vérité de mes pratiques,

Puissent tous les êtres jouir du bonheur,

Puissent chacun de mes actes, de mes gestes,
chacune de mes paroles contribuer à l'éveil de tous

Puisse ma vie tout entière devenir un phare
pour ceux et celles qui errent dans la souffrance

Puissé-je par ma propre motivation, mes efforts
personnels et mes réalisations susciter ce même
désir d'accomplissement chez les autres

Que toute ma vie et quoi que je fasse soit une
oeuvre, une lumière de liberté et de joie pour autrui.

Comment renforcer sa ténacité

Celle-ci je l'ai trouvée dans un livre quand j'avais 17 ans, je n'ai pas le nom de l'auteur, mais elle m'a permis de toujours faire preuve de ténacité :

Au pied de la montagne,

Je n'abandonnerai jamais,

Je persévérerai

Jusqu'à ce que

J'ai réussi à la franchir,

jusqu'à ce que je trouve un chemin,
un passage souterrain ;

Ou je resterai là simplement

Et je changerai cette montagne en mine d'or !

Avec toute la foi que j'ai dans le cœur.

Voici un « mantra » de guérison

Mon corps possède le pouvoir de restaurer son équilibre et son harmonie

Il est issu de la nature d'où il puise son énergie et sa force

Tel un arbre qui plonge ses racines profondément dans la terre pour se maintenir en bonne santé, je m'enracine dans ma nature profonde pour trouver force et vitalité

Je laisse l'énergie de la nature monter en moi et régénérer chacune de mes cellules et restaurer ainsi bien-être, santé et vigueur,

Par cette pratique, je chasse également les éléments indésirables qui s'évacuent de mon corps,

J'ai confiance en moi et dans la force de la nature qui me donne vie et bien-être,

J'ai confiance en ma propre source de vie, dans les qualités bienfaites de l'énergie qui m'a engendré, je la laisse me traverser et m'apporter tout ce dont j'ai besoin pour me sentir heureux et en bonne santé !

Chaque jour je gagne ainsi en robustesse, en vigueur, en énergie et en harmonie.

Bruno

Comment développer la compassion et l'altruisme

Voici une de mes pratiques préférées, elle apporte une immense paix intérieure et permet de développer un altruisme sans bornes. Elle est de Shantidéva :

Puissé-je être le protecteur des abandonnés,

Le guide de ceux qui cheminent,

Et pour ceux qui aspirent à l'autre rive,

Être une barque, un pont, un gué.

Puissé-je être pour tous les êtres

Celui qui calme la douleur.

Puissé-je être médecin et remède,

Puissé-je être celui qui soigne,

Jusqu'à la guérison complète

Tous ceux et toutes celles qui souffrent en ce monde.

De même que l'espace,

La terre et les éléments,

Puissé-je toujours soutenir la vie

Des êtres en nombre illimité.

Et tant qu'elles ne seront pas libérées de la souffrance,

Puissé-je aussi être source de vie

Pour les créatures innombrables

Qui peuplent l'espace infini.

Vous en trouverez beaucoup d'autres dans le cycle 3 de la méthode Ressources et Actualisation.

En résumé :

SOYEZ DÈS MAINTENANT LE CHANGEMENT QUE VOUS VOULEZ ÊTRE.

VOTRE FUTUR EXISTE DÉJÀ EN VOUS ET VOUS POUVEZ FAIRE EN SORTE
QU'IL SOIT HEUREUX EN VOUS ASSOCIANT
À TOUT CE QUE VOUS VOULEZ ÊTRE.

**L'altruisme est une des principales sources du bonheur. Développez
en vous des pensées altruistes, révélez ainsi vos plus nobles qualités et
connaissez un bonheur vrai.**

Face à la douleur et à la souffrance, que faire ?

1. Comment gérer la souffrance

Nous l'avons vu précédemment, personne dans le monde n'a la même perception de la réalité qu'un autre et de ce fait, face aux coups durs et aux difficultés de la vie, personne ne réagit de la même façon. Si pour certains, un échec peut être vécu comme un revers cuisant, pour d'autres, il peut être une réelle opportunité de transformation.

Face au deuil, aux drames, à la séparation, chacun réagit en fonction de son appréciation du moment, de son histoire personnelle, de son niveau de conscience et de sa réalisation, mais également en fonction des ressources qu'il a à sa disposition.

Il est évident qu'une personne qui a bénéficié d'une préparation mentale adéquate sera mieux équipée pour affronter les tempêtes de l'existence. Sa pratique lui permet d'avoir les « bons réflexes » et de montrer une attitude plus constructive face à l'adversité. Son esprit plus attentif verra des possibilités où d'autres verront un obstacle.

Les bouddhistes, passés maîtres dans l'art de se préparer à la mort, affrontent bien plus paisiblement cet instant ultime de l'existence que la plupart des gens. Ceux qui vivent dans le déni de la difficulté et refusent d'accepter la souffrance comme faisant partie de l'aventure de la vie, ont bien plus de peine que les autres lorsque les coups durs s'abattent sur eux. De la même façon, le moment de la mort est perçu non comme un aspect naturel de l'existence, mais comme un événement terrifiant.

* * *

Jusqu'à l'âge de 35 ans, ma vie ne fut qu'une longue série d'épreuves toutes plus cuisantes les unes que les autres. Lorsque j'étais S.D.F., je me souviens encore de ce jour où je tentais de dormir dans une cabine téléphonique alors qu'une pluie battante frappait les vitres de l'habitacle. J'étais traversé par une angoisse qui me tenaillait l'estomac, je me demandais ce que j'allais devenir. Si je n'avais pas déjà reçu ces enseignements et pratiqué longuement pour garder une attitude positive, je me demande sincèrement si ma vie ne serait pas celle de ceux que je côtoyais alors.

Un de mes compagnons de rue me disait souvent, non sans humour, que j'étais bien trop optimiste pour rester à la rue.

Les images de ces longues nuits passées dans le grenier d'une maison du sud de la France au milieu des excréments d'animaux, parce que je n'avais nulle part où aller, me demandant ce que la vie pouvait avoir d'heureux, sont encore présentes dans ma mémoire. Là aussi, si je n'avais eu cette quête très jeune qui m'a apporté les premiers ingrédients de mon accomplissement personnel, j'aurais difficilement échappé au désespoir...

Le jour où j'ai vu ma mère mourir sous mes yeux, alors que 10 jours avant, nous ne savions pas qu'elle avait un cancer, a sans doute été un des plus difficiles de mon existence. À cette époque, je faisais en même temps l'objet d'un contrôle fiscal totalement injuste qui a failli me renvoyer à la rue. Quelques mois plus tard, ma sœur aînée décédait, précédée de son mari... Mon père a pris la suite peu de temps après...

Je ne compte pas les agressions dont j'ai été l'objet en foyer de jeunes travailleurs et qui sont pratiquement le quotidien du S.D.F.. Ajoutée au mépris, à l'indifférence ou à la condescendance de ceux qui croisent notre regard dans la rue, une telle situation peut faire douter le plus courageux d'entre nous.

Je passe sur mon enfance qui avait toutes les allures d'un conte de Zola dans une famille ouvrière, fils de mère polonaise et de père français au milieu de six frères et sœurs. Ils avaient fait de leur mieux, nos parents, avec leurs moyens, leurs repères à eux, mais je sais qu'ils n'ont jamais vraiment eu la vie heureuse à laquelle ils aspiraient comme tout un chacun.

Je ne sais pas ce que je serais devenu si je n'avais pas bénéficié de cette préparation mentale, si je n'avais pas eu tous ces enseignements pour me donner les repères qui m'ont permis de me hisser au-dessus de ma condition. Elle ne serait sûrement pas ce qu'elle est aujourd'hui.

Face à l'absurde, à l'inacceptable, il y a heureusement des aides. L'enseignement et la pratique sont là pour nous donner des repères valides et développer une attitude et un comportement appropriés qui participent directement à notre bonheur. Cela ne nous épargne pas de la souffrance liée à notre condition ordinaire, mais cela nous offre une tout autre perspective sur la vie.

Même si je ne suis pas né dans un milieu où régnaient le bonheur et la joie de vivre, très jeune, je me suis interrogé sur les causes de la souffrance et du bonheur. Si mon existence avait commencé dans les turbulences, cette première auto-initiation m'a permis plus tard lorsque je fus confronté aux orages et aux tempêtes de l'existence, d'en faire une opportunité de réalisation.

Un jour, une réflexion s'est imposé à moi : « *Tant qu'à souffrir autant que cela serve à quelque chose* ».

En effet, face à la difficulté, soit nous la subissons, soit nous essayons d'en tirer bénéfice. Parce qu'après tout, avons-nous le choix ? Les événements arrivent, et ils se moquent bien que nous les apprécions ou non, que nous soyons prêts ou pas. Ils sont là et parfois ils nous plongent dans la douleur la plus innommable.

Aucune philosophie au monde ne peut nous aider dans de tels instants, nos concepts volent en éclats, et nous pouvons toujours nous voiler la face, mais les faits sont les faits. Quand notre conjoint nous quitte brutalement, quand la maladie nous cueille sans crier gare, lorsque la disparition d'un proche vient brutalement interrompre le cours de nos habitudes et de notre confort moral, lorsque certaines horreurs se produisent dans nos vies, nous ne pouvons plus faire semblant. La loi de l'impermanence est implacable. Nous offusquer, nous révolter ne change rien à l'affaire, nous voilà face à nous-mêmes, à nos manques, nos peurs, nos incertitudes, nos doutes.

Seul ce que nous avons réellement accompli peut vraiment nous aider. Seul un esprit bien préparé est capable d'affronter et de transformer l'inacceptable en opportunité d'accomplissement.

Lorsque la mort vient frapper un de vos proches, tout ce que vous pouvez savoir de la vie et de la mort ne vous est d'aucune aide. Lorsqu'une maladie grave vient vous annoncer que c'est peut-être votre tour, nulle idée ne vous sauvera de l'angoisse de la disparition. Comme disait Jung : « Toute vérité intellectuelle est une piètre vérité ».

2. Ce que vous ne devez pas faire face à la souffrance

La vie n'est pas une idée, mais une expérience à vivre. Plus vous vous protégez de la souffrance, plus vous y devenez sensible. C'est connu, plus on se protège, plus on s'isole, et plus on s'isole, plus on devient vulnérable et fragile. La majorité des gens ont une telle peur de la souffrance qu'ils passent le plus clair de leur temps à s'en protéger et pour quel résultat ? Ils ne vivent rien, rien d'authentique. Leur existence est vécue en surface. Ils se restreignent et vivent une constante frustration.

Aujourd'hui absorber des drogues pour ne pas avoir à souffrir est presque devenu un mode vie. Pour le moindre stress, la moindre contrariété, le médecin désarmé devant ce genre de souffrance vous prescrit tranquillisants ou antidépresseurs.

Parce qu'un praticien de santé s'était initié à la psychologie, il en avait conclu que la douleur à l'épaule de sa patiente était psychologique et qu'il fallait alors la mettre sous antirépresseur.

Nous avons développé dans nos pays industrialisés une telle intolérance à la souffrance que la plus petite douleur ou contrariété devient très vite insupportable. Nous devenons hypersensibles.

La souffrance n'est pas une maladie, elle est un indicateur dans nos vies. Comme disent les bouddhistes, elle est comme un aiguillon qui nous oblige à sortir la tête hors de l'eau. La souffrance a en effet ceci de positif, si nous l'acceptons, de forcer notre réflexion et de nous pousser à comprendre les causes réelles de la souffrance.

Si nous nions notre souffrance, nous nous interdisons par là de la comprendre et de trouver l'attitude qui justement nous en délivrera pour de bon. Elle nous oblige à sortir de notre paresse et à recourir à nos facultés d'adaptation. Elle éveille notre intelligence, aiguise notre attention et notre sensibilité. Elle nous force à puiser dans nos ressources les plus profondes et les plus secrètes. Elle nous exhorte à chercher au plus profond de nous-mêmes les moyens et ressources pour nous accomplir pleinement.

LA SOUFFRANCE EST UN MESSAGE QUI NOUS INDIQUE QUE NOUS
FAISONS FAUSSE ROUTE DANS NOTRE MANIÈRE DE VOIR,
DE PENSER ET D'AGIR.

3. Que faire lorsque l'on se trouve au cœur de la douleur

Lorsque j'étais beaucoup plus jeune, je suis tombé sur un livre qui traitait de la méditation et dans lequel l'auteur invitait à prier non pas pour soi, mais pour les autres lorsque l'on se trouvait dans la douleur. Il recommandait d'abord de ne pas essayer de l'éviter de quelque manière que ce soit : fuite, drogue, etc....

C'est dans cette cabine téléphonique, au milieu de la nuit, plongé dans l'angoisse et la douleur de vivre que j'ai compris tout le sens de cette méditation. Je me suis mis soudain à penser à tous ceux qui, au moment où je vivais cette expérience douloureuse, étaient plongés dans des souffrances bien pires que les miennes : torturés, battus, violés, mourant de faim. Et au lieu de prier pour mon salut, je me suis mis à prier pour que leur sort s'améliore et qu'ils soient enfin délivrés de leur condition. Je priais avec une telle ferveur que toute ma peur et mes angoisses disparurent complètement.

Soudain, ma situation, bien que précaire, me parut beaucoup moins grave. Une immense paix m'envahit, j'avais le cœur plein d'amour et de tendresse. Je demandai que toute l'aide leur soit apportée pour qu'ils aient enfin une vie meilleure et, si ma situation actuelle pouvait être plus tard une occasion d'aider les autres, alors qu'il en soit ainsi.

Je priai également pour que toute ma vie soit une opportunité de réalisation pour les autres, que chacune de mes expériences, aussi douloureuses soient-elles, me fassent grandir et contribuent aussi au bonheur d'autrui.

Je n'ai plus jamais eu peur d'être seul, parce qu'alors j'ai réalisé que la séparation était une illusion créée par notre mental. J'ai remercié le ciel de m'avoir fait vivre cette épreuve parce qu'elle m'a permis d'être meilleur autant pour moi-même que pour les autres. Le lendemain, curieusement, des événements se sont produits et ont fait que ma situation s'est rapidement améliorée.

Maintenant si je demande quelque chose pour moi-même, c'est uniquement dans le but de mieux servir les autres. Ainsi, je peux tout obtenir sans honte, parce que je sais que tout cela ne m'appartient pas. Le but de cette pratique n'est pas de nier sa souffrance, mais de bénéficier d'une perspective plus large.

J'ai connu bien des fois la maladie, mon corps a beaucoup souffert, mais j'ai appris par l'expérience que c'est une erreur de mépriser la maladie, parce que notre corps nous parle. Il faut savoir le respecter et l'écouter au lieu de le contraindre. Il faut aussi l'aimer, non pas de façon narcissique, mais de façon bienveillante pour l'aider à guérir.

Si vous vous repliez sur votre souffrance, c'est tout votre espace mental qui est envahi et vous risquez de ne plus voir qu'elle. Vous ne pouvez plus alors ni relativiser, ni voir les ressources que vous avez à votre disposition pour vous en libérer. De la même façon, chercher à l'éviter vous prive du tremplin qu'elle peut devenir pour vous accomplir pleinement. Rappelez-vous ce que disait Benjamin Franklin : « Je me prépare toujours au pire et j'attends le meilleur ».

Soit vous laissez la souffrance devenir votre maître et faire de vous un zombie, soit vous apprenez à la dompter. Il n'y a pas d'autre alternative. Pour y parvenir, commencez à vous débarrasser de tous les « oui, mais ... » que vous vous trouvez habituellement pour ne pas affronter la réalité.

La douleur de la séparation

Qui d'entre nous n'a jamais connu la douleur du deuil ou de la séparation ? Voir un être cher mourir peut être difficile à accepter, mais voir la personne qu'on a aimée,

avec qui nous avons fondé tant d'espoirs nous quitter est une souffrance dont certains se remettent très péniblement.

Lorsque j'ai vu mourir ma mère, j'ai pu, grâce à la pratique, être totalement et inconditionnellement avec elle. C'est un moment très important pour l'autre, et c'est à cet instant crucial qu'il a besoin de tout l'amour que nous pouvons lui apporter et, si cet amour que nous avons cultivé est un amour réellement altruiste, que ce soit la personne la plus proche ou non, nous saurons trouver alors l'attitude juste. De la même façon que lorsque j'ai prié pour la paix et le bonheur d'autrui lorsque j'étais à la rue, j'ai prié de toute mon âme pour que ma mère trouve la paix. C'est à cet instant même qu'elle s'est éteinte. Comme si elle savait qu'elle pouvait enfin partir. Il n'y avait à cet instant-là aucune peine, aucune tristesse dans mon cœur, juste une immense paix.

Ce que l'on partage avec celui qui meurt peut nous ouvrir toutes grandes les portes sur la dimension de la nature authentique de l'esprit. Une véritable magie peut se produire alors.

Les sages disent que la mort est le moment le plus important de la vie, parce que c'est dans cet instant crucial que se reflète toute notre vie. C'est l'instant de vérité suprême qui nous confronte à ce que nous avons réellement accompli. Et si toute notre vie nous nous sommes efforcés de semer de bonnes graines, si nous avons entretenu, malgré les difficultés, des liens amicaux et fraternels avec autrui, nous pourrons vivre notre mort dans la paix.

Je ne cesse de répéter à ceux qui vivent une rupture avec leur conjoint, malgré la douleur ressentie, de continuer à souhaiter du bonheur à l'autre. Parce que l'amour ne dépend pas de l'attitude d'autrui. **Souhaiter du bonheur à celui ou celle qui nous quitte est une façon heureuse de lui dire au revoir et de passer soi-même à autre chose.** C'est laisser le passé derrière soi pour s'ouvrir à une nouvelle vie. C'est retrouver et entretenir la paix dans son cœur et laisser s'éteindre les feux de la négativité et de la passion destructrice.

La rupture est comme une petite mort à travers laquelle nous pouvons apprendre à nous libérer de nos peurs et à éveiller notre capacité à aimer de manière authentique.

Ce que vous devez faire pour accepter la douleur et vous en libérer

Quoi que vous viviez, quelle que soit la douleur, n'essayez pas de l'évincer, au contraire apprenez à l'accepter. Mieux vaut encore que vous alliez marcher ou courir plutôt que d'essayer d'anesthésier cette douleur.

Choisissez le moment que vous sentez le plus opportun pour vous et allongez-vous pour respirer profondément par le ventre, calmement. Ne vous occupez que de votre respiration et pendant ce temps laissez toute émotion, sensation ou pensée vous traverser. Ne les inhibez pas, aussi pleines d'horreurs et de douleurs soient-elles remplies. Permettez-leur de vous traverser et gardez en même temps votre attention sur le souffle en respirant avec l'abdomen.

Et rappelez-vous, comme nous l'avons vu précédemment : CE NE SONT QUE DES PENSÉES ET DES EMOTIONS, QUI N'ONT D'AUTRE POUVOIR QUE CELUI QUE VOUS LEUR DONNEZ.

Ne vous agrippez donc pas à ces pensées, laissez-les simplement s'élever dans la conscience, qu'elles soient chargées ou non émotionnellement. Restez simplement présent à vous-même.

Toutes ces pensées et ces émotions finiront par trouver très naturellement un apaisement. Vous allez alors vous sentir mieux, plus calme et plus en paix. Mais ce ne sera que momentané. La douleur réapparaîtra, c'est inévitable. Tant qu'elle n'a pas été complètement acceptée, elle refera surface. Parfois vous aurez même l'impression que c'est pire encore. Ne vous laissez pas impressionner. Répétez aussi souvent que possible cet exercice, jusqu'à ce que vous parveniez à une complète acceptation de la douleur. Cela finira par se produire même si le processus paraît long. Il faut laisser à votre psychisme le temps d'intégrer tous ces éléments à la conscience.

Utilisez aussi la suggestion ou la prière lorsque vous le jugez bon. Prenez ainsi autant conscience que possible du positif en vous, mais ne vous y attachez pas, ces aspects seront tôt ou tard à nouveau recouverts par vos pensées négatives, c'est normal. Mais cela vous donnera un répit et ancrera votre conscience davantage dans le positif.

Allez marcher, aérez-vous, n'essayez pas d'analyser vos pensées, laissez la nature en vous traiter ces processus. Vous êtes en train de passer par une période de déstructuration. Votre mental cherche des repères pour retrouver son équilibre.

Attendez de vous sentir mieux pour pratiquer la technique que vous jugerez la plus apte à vous aider. À condition, bien sûr, que vous ayez au préalable entraîné votre esprit pour cela. La plupart des gens attendent que tout aille mal pour se décider à faire quelque chose.

L'accomplissement de soi est un processus d'élargissement de la conscience et de renoncement. En effet, en évoluant, votre conscience prend en compte de nouveaux paramètres qui, inévitablement, génèrent un mouvement au sein de votre esprit qui « reconfigure » en quelque sorte votre manière d'apprécier la réalité.

De fait, vous abandonnez vos vieilles idées pour laisser place aux nouvelles, à une perception plus neuve de la réalité. Vous renoncez à certains modes de fonctionnement parce qu'ils sont devenus caducs pour vous. En d'autres termes, votre mental se déstructure et se restructure en permanence.

Voici une pratique qui vous aidera à changer votre rapport à la souffrance. Il s'agit d'une pratique très puissante utilisée par les bouddhistes, il paraît que certaines personnes ont même réussi à guérir de maladies très graves grâce à elle.

Ils l'appellent « tonglen », qui veut dire « donner et recevoir ».

Une puissante pratique de guérison

Le mieux est de vous asseoir confortablement pour pratiquer. Soit vous adoptez votre position habituelle de méditation, soit vous vous asseyez confortablement dans un fauteuil. Ce qui importe est que vous soyez à l'aise.

Commencez par dédier votre pratique au bien-être d'autrui (voir chapitres précédents).

Mettez-vous en état de disponibilité réceptive selon les techniques proposées dans cet ouvrage. Lorsque vous êtes suffisamment apaisé, vous pouvez commencer la pratique du « donner et recevoir » d'abord sur vous-même.

Explication

Imaginez qu'à chaque inspiration, vous prenez toute votre souffrance et votre négativité et que grâce au véhicule de la respiration, ici de l'inspir, vous l'amenez dans votre cœur qui, dans cette pratique, symbolise la nature véritable de votre esprit. C'est dans ce « lieu » que votre souffrance va pouvoir se dissoudre.

À l'expir vous imaginez que vous répandez en vous-même tout votre bonheur, votre santé, votre bien-être. Remplissez-vous alors de tout ce qui peut y avoir de positif en vous.

Montrez-vous totalement accueillant à l'égard de votre négativité et réjouissez-vous de pouvoir lui permettre de trouver enfin un apaisement. Il est important, comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, que vous considériez votre négativité non pas comme un problème en soi mais comme une souffrance qui cherche à se libérer. Faites ainsi preuve d'une totale compassion à l'égard de vous-même.

Faites ensuite la même chose avec votre environnement direct, les personnes qui vous entourent, vos proches et amis. Imaginez que vous prenez toute leur souffrance à chacune de vos inspirations et que vous l'emmenez dans votre cœur où elle peut trouver enfin l'apaisement.

À l'expir vous leur transmettez toute votre joie, votre santé et votre bien-être. Ce qui importe est que vous fassiez participer totalement vos sentiments. Mettez-y votre cœur et soyez animé de l'ardent désir de vous libérer et de libérer les autres de leurs difficultés.

Passez ensuite à la troisième étape qui consiste à prendre la souffrance de tous les êtres de l'univers et de leur donner votre amour, votre joie et votre bonne santé.

L'altruisme est une source bienfaisante, il libère l'audace et le dynamisme, chasse la peur des autres et donne tout son sens à la vie. Si vous avez manqué d'amour, dites-vous alors qu'il est temps de combler ce manque, et la meilleure façon de le faire est de développer votre propre capacité à aimer.

L'amour et la compassion doivent être autant pour vous que pour les autres. **PLUS VOUS SEREZ CAPABLE DE VOUS AIMER ET DE VOUS RESPECTER, PLUS VOUS GAGNEREZ EN ASSURANCE ET EN CONFIANCE EN VOUS-MÊME** parce qu'au fond de vous, vous vous sentirez suffisamment digne de recevoir et d'être respecté. Vous serez suffisamment bon pour vous, pour ne plus accepter de mauvais traitement de la part des autres ni de vous-même.

Vous ne laisserez plus vos pensées décider de ce que vous êtes et de ce à quoi vous avez réellement droit. Vous deviendrez votre propre autorité. Une sorte de fierté de vous-même apparaîtra alors, une fierté qui n'a rien à voir avec l'arrogance ou l'orgueil, mais la fierté d'être ce que vous êtes réellement. Vous serez fier de votre affiliation aux forces de la vie et l'univers dont vous faites intrinsèquement partie.

La reconnaissance de cette unité avec l'existence en général et les énergies qui lui sont liées vous libérera pour toujours du sentiment de solitude ou d'isolement. Personne n'est une île, une île n'existe qu'en apparence puisque sur le fond, elle est

reliée au reste de la planète. Il en est de même pour vous : si vous vous sentez seul, c'est parce que vous n'êtes simplement pas conscient du lien qui vous unit à l'univers.

En résumé :

LA SOUFFRANCE EST UN MESSAGE QUI VOUS INDIQUE QUE VOUS FAITES FAUSSE ROUTE DANS VOTRE MANIERE DE VOIR, DE PENSER ET D'AGIR.

NE NIEZ PAS LA SOUFFRANCE, UTILISEZ-LA COMME UN TREMPLIN.

PRATIQUEZ L'AMOUR ET LA COMPASSION POUR AUGMENTER L'ESTIME ET LE RESPECT DE VOUS-MÊME.

PRENEZ CONSCIENCE DE VOTRE « AFFILIATION » AUX FORCES DE LA VIE EN VOUS-MÊME POUR NE PLUS VOUS SENTIR ABANDONNE. PRENEZ REFUGE DANS VOTRE NATURE VÉRITABLE PLUTÔT QUE DANS VOTRE ESPRIT QUI JUGE.

PLUS VOUS ACCEPTEREZ LE CHANGEMENT ET LA TRANSFORMATION À TRAVERS LES EXPÉRIENCES QUE VOUS VIVEZ, PLUS VOUS PERMETTREZ À VOS FACULTÉS D'ADAPTATION ET À VOTRE INTELLIGENCE DE S'ÉVEILLER.

VOUS N'ÊTES PAS SEUL.

Les grands secrets de la maîtrise de soi

Tout ce que vous devez savoir sur la nature réelle des phénomènes

Je vous l'ai déjà dit, sans une connaissance claire de la véritable nature des phénomènes et naturellement de l'esprit, il est impossible d'en acquérir une parfaite maîtrise. Vous pourrez toujours faire de la suggestion, analyser vos pensées, pratiquer des techniques cathartiques, tout cela n'apportera que des résultats limités et temporaires.

Pourquoi ? Parce que comme nous l'avons vu, tous les phénomènes résultent de causes et de conditions qui leur sont propices. Même si vous avez appris à exprimer vos colères plus librement, cela ne les empêchera pas de se créer en vous à nouveau

PARCE QUE VOTRE COLÈRE ET TOUTE VOTRE NÉGATIVITÉ NAISSENT DE
L'APPRÉCIATION QUE VOUS AVEZ DE LA RÉALITÉ ET NON D'UNE
PERCEPTION CLAIRE DE CELLE-CI.

Aucune paix durable, aucun véritable bonheur, parce que vous resterez le jouet des circonstances et surtout de vos perceptions mentales. Ce qui vous libère, ce n'est pas ce que vous pensez de la réalité, mais la « vue » que vous en avez.

Les grandes lois qui régissent l'univers

Ce que vous devez absolument savoir

Rassurez-vous, vous ne trouverez dans ce chapitre aucune des théories fumeuses dont nous abreuvons de nombreux auteurs et qui, si elles sont parfois séduisantes et bien élaborées, ne trouvent aucune correspondance dans la réalité. Combien de personnes sont aliénées par ces croyances qui ne reposent finalement sur rien de valide et de vérifiable !

Ce chapitre est en quelque sorte un résumé de ce que vous devez absolument retenir de cet ouvrage.

D'abord qu'entend-on par phénomène ?

TOUT, tout ce qui existe : visible, invisible, conscient, non conscient, matériel, immatériel, etc ... Un caillou est un phénomène, au même titre que le vent, la pluie, le soleil, mais aussi vos pensées, vos intuitions, la conversation que vous avez avec quelqu'un. Le fait de lire cet ouvrage est un phénomène qui se produit dans l'univers, etc....

Maintenant, petit rappel, mais tellement important. Prenez-en pleinement conscience, car lorsque vous aurez réalisé ce que cela implique pour vous, ça changera énormément de choses dans votre vie et votre manière de la conduire :

TOUS LES PHÉNOMÈNES RESULTENT DE DIFFÉRENTES CAUSES ET CONDITIONS QUI LEUR SONT PROPICES. CHAQUE PHÉNOMÈNE SE CONSTRUIT ET SE DÉCONSTRUIT À LA FAVEUR DE LA RÉUNION OU DU CHANGEMENT DE CES CAUSES ET CONDITIONS.

Autrement dit :

RIEN DANS L'UNIVERS N'A D'EXISTENCE IMMuable, SOLIDE, UNITAIRE.

TOUT CHANGE EN PERMANENCE, SEUL LE CHANGEMENT EST PERMANENT.

Et encore :

LES PHÉNOMÈNES NE PEUVENT SE CONSTRUIRE ET SE MANIFESTER QUE PAR LEUR DÉPENDANCE À D'AUTRES PHÉNOMÈNES.

C'est tellement important à comprendre que si j'étais là avec vous, je vous le répèterais une bonne dizaine de fois, jusqu'à ce que vous réalisiez ce que cela veut réellement dire.

Si vous voulez atteindre un objectif, qu'allez-vous faire ?

Vous allez réunir TOUTES les causes et conditions qui lui sont favorables et parmi ces causes, il y a aussi vos états mentaux.

Autrement dit, vous allez choisir des causes et des conditions qui portent les caractéristiques de ce que vous voulez obtenir. Si vous voulez des carottes dans votre jardin, vous allez naturellement planter des graines de carotte.

C'est évident, allez-vous me dire ? Pourtant est-ce que vos pensées, vos actions, votre manière d'être, de vous exprimer sont en adéquation avec vos désirs et vos aspirations ?

Est-ce qu'elles portent les caractéristiques de ce que vous voulez accomplir, à commencer par votre bonheur ?

Parce que si c'était le cas, vous devriez forcément obtenir des résultats.

Je vais vous le dire encore autrement :

Pensez-vous que la colère, la jalousie, le fait de s'apitoyer sur soi, de mépriser, de convoiter, de vouloir nuire à autrui portent les caractéristiques de votre bonheur ?

Comprenez-vous ce que cela signifie ?

QUE VOUS N'AVEZ NUL BESOIN DE MORALE, SEULEMENT DE REGARDER SI CE QUE VOUS PENSEZ, DITES, FAITES EST CONSTRUCTIF ET VA DANS LE SENS DE VOTRE BONHEUR ET NATURELLEMENT DE CELUI DES AUTRES.

C'est la première chose que vous devez surveiller. C'est ce que l'on appelle la cohérence. Si dans la pratique j'ai tant insisté sur l'éveil de l'attention, ce n'est pas pour rien. C'est pour faire en sorte que vous ayez suffisamment de recul par rapport à vos pensées, que vous ayez ainsi la possibilité de ne plus les nourrir inutilement et de rendre le « terrain » favorable à tout ce qui génère le bonheur.

C'est là qu'entre en jeu le sens de la responsabilité.

Parce que si vous avez bien compris ce qui vient d'être dit, cela veut dire :

Que vous vous occupiez ou non de vos pensées, de votre manière d'agir et de vous exprimer, cela aura de toute façon une influence sur votre vie et celle des

autres, puisque vos pensées, vos actions et vos paroles portent leurs propres caractéristiques. Votre vie en sera inévitablement influencée.

En résumé :

TOUT CE QUE VOUS DITES OU FAITES, AINSI QUE VOTRE MANIERE DE PENSER INFLUENCENT VOTRE VIE ET CELLE DES AUTRES EN FONCTION DES CARACTERISTIQUES QUI SONT LIEES A CES MODES DE FONCTIONNEMENT.

Vous ne pouvez y échapper : la haine, du fait de ses caractéristiques, ne peut qu'engendrer la haine ; de la même façon l'amour (altruiste) ne peut qu'engendrer l'amour et tout ce qui va avec, la paix, le bonheur.

C'est à vous de savoir ce que vous voulez.

Votre responsabilité universelle

Et puisque tout ce que vous faites, dites et pensez compte et a une influence sur le monde, même si vous n'en êtes pas conscient à votre niveau, cela affecte l'univers dans lequel vous vivez. Vous connaissez sans doute l'effet papillon. Ce que vous dites à telle personne aura des répercussions sur sa manière de voir et de penser, même si c'est infinitésimal.

Mais cette pensée sera véhiculée par cette personne et va se répandre un peu partout dans le monde, de manière déformée certes, mais que vous le vouliez ou non, vous avez eu et vous avez une influence sur le monde.

Vos actions, votre manière de vivre, etc. ont une influence sur le monde qui vous entoure. Autrement dit, vous participez directement ou indirectement à l'évolution du monde et par voie de retour, ce monde influence et affecte votre vie.

La planète souffre, vous souffrez aussi.

GÉNÉRER LE BONHEUR DANS SA VIE, C'EST GÉNÉRER TOUTES LES CAUSES ET CONDITIONS QUI Y PARTICIPENT, A COMMENCER PAR VOTRE BIENVEILLANCE.

La cause ultime de la souffrance

Reprenons ce que nous avons dit précédemment : tous les phénomènes n'ont qu'une existence relative, ils ne sont pas, par nature, immuables ou solides, comme ils pourraient le paraître à première vue. Ils sont changeants et transitoires.

Comme disent les bouddhistes : ils sont non existants, non qu'ils n'existent pas, mais ils n'existent pas par eux-mêmes, ils n'ont pas de base solide, immuable.

TOUT ce à quoi vous vous attachez n'est finalement qu'une illusion puisque ce que vous croyez voir dans l'instant est déjà en train de changer. C'est comme vouloir saisir une vague en la photographiant. La vague a déjà changé. La photo ne peut représenter la vague en elle-même, mais un instant de conscience, rien d'autre.

Ce que vous voyez au moment même où vous le voyez change, c'est la nature de tous phénomènes, y compris la souffrance, vos pensées, les idées que vous vous faites de vous. RIEN NE DURE PARCE QUE LA VIE EST UN MOUVEMENT CONSTANT.

Vous passez par un moment douloureux, à quel moment votre souffrance va-t-elle disparaître ?

Dès que vous aurez lâché prise de vos états mentaux, dès que vous cesserez de vous attacher à eux, de leur donner une réalité qu'ils n'ont ultimement pas. C'est le cas du deuil : on dit souvent que la personne a besoin d'une période plus ou moins longue pour faire son deuil. Mais que s'est-il passé entre temps ? Elle a accepté la situation, le fait que la personne soit décédée, autrement dit elle a lâché prise des états mentaux qui généraient sa souffrance et elle a pu enfin s'ouvrir à nouveau à l'existence.

Cette phase d'acceptation est importante, il ne sert à rien de forcer. La plupart des gens ne prennent pas le temps de digérer ce qui leur arrive et de ce fait ne passent pas vraiment à autre chose parce qu'ils gardent de par vers eux des rancœurs, des angoisses, des peurs qui, plus tard, ressurgiront sous une forme ou une autre. Parce que ces situations ne sont pas pleinement acceptées, elles ne peuvent s'intégrer à leur expérience de vie et les aider à grandir.

Par contre, vous pouvez accélérer ce processus d'intégration en prenant conscience de la nature réelle, intrinsèque des phénomènes. Cela vous aidera à lâcher prise plus vite.

PARCE QU'UN EVENEMENT, QUEL QU'IL SOIT, N'EST ULTIMEMENT ET PAR ANALOGIE QU'UN NUAGE QUI SE FORME DANS LE CIEL A LA FAVEUR DE

CAUSES ET DE CONDITIONS QUI PORTENT LES CARACTERISTIQUES DE SA REALISATION ET QUI SE DECONSTRUIT A LA FAVEUR DU CHANGEMENT DE CES CAUSES ET CONDITIONS.

Autrement dit, rien qui ne soit solide, immuable, permanent ou autonome.

Et lorsque je parle d'événements, j'inclus aussi bien les événements « extérieurs » que les événements mentaux.

Les sages disent que :

LA REALISATION DE LA NATURE IMPERMANENTE DES PHENOMENES EST LE MEILLEUR ANTIDOTE A L'ATTACHEMENT.

En effet, cette réalisation vous conduit à une prise de conscience salutaire :

« Pourquoi m'attacher puisque l'objet de mes perceptions n'apparaît pas tel qu'il est en réalité ? Il change, se transforme sans cesse, il s'agit d'un flux en perpétuelle transformation. »

Et contrairement aux idées reçues, le « détachement » ne vous empêche pas de bénéficier de ce que vous avez ni des êtres qui peuplent votre vie, parce que moins il y a d'attachement, moins il y a de souffrance et de peur, et plus vous pouvez bénéficier des caractéristiques que porte en lui le phénomène en question.

C'est là qu'est toute la différence entre l'amour et l'attachement par exemple. Dans l'attachement, vous vous appropriez l'autre, dans l'amour ... vous l'aimez.

Comme vous savez qu'il change et qu'un jour, il mourra, au lieu que votre relation soit décidée par la peur sous-jacente de le perdre, vous profitez au contraire pleinement de sa présence. Vous réalisez que chaque instant est précieux et qu'il convient de ne pas le gâcher. Votre seul désir est dès lors de vivre pleinement chaque seconde de votre vie. Cette réalisation, croyez-moi, donne à votre vie une teinte particulière.

Vous ne vous attachez plus à votre passé. Votre vision est une vision à long terme parce que C'EST CE QUE FAITES MAINTENANT QUI COMPTE, QUI DETERMINE VOTRE AVENIR.

LA REALISATION DE LA NATURE DES PHENOMENES VOUS OUVRE A D'IMMENSES PERSPECTIVES PARCE QUE LA REALITE SE PRESENTE ALORS A VOUS COMME UN CHAMP DE POSSIBILITES INFINIES.

Un champ de possibilités dans lequel vous pouvez accomplir et réaliser votre bonheur à travers tout ce que vous pensez, faites ou exprimez.

Pour résumer, la cause ultime de la souffrance c'est : l'ignorance, c'est-à-dire l'absence de vue claire de la réalité en soi.

Le vrai secret du bonheur

Le vrai secret du bonheur, c'est de savoir habilement réunir les causes et les conditions d'un vrai bonheur, d'un bonheur durable, après les avoir déterminées bien sûr. Savoir habilement doser les choses, doser son effort, sa manière de faire, de dire. C'est-à-dire trouver l'attitude juste, la pensée juste, l'acte juste, la parole juste, toutes ces actions qui s'ajustent parfaitement à votre bonheur.

Finalement, la vie est un art qui s'apprend, et si le bonheur n'est pas au rendez-vous, cela n'a rien à voir avec le fait que nous ne sommes pas capables, mais que nous ne nous y prenons pas de la bonne manière.

Comme une recette de cuisine, il ne suffit pas d'avoir les bons ingrédients, il vous faut aussi savoir habilement composer. Trop ou pas assez de tel élément et ça ne fonctionne pas, vous n'obtenez pas ce que vous souhaitiez. Que faire ? Recommencer, encore et encore, jusqu'à ce que vous y soyez parvenu. Observer, écouter, apprendre, chercher, expérimenter, persévérer sont aussi les ingrédients du bonheur et de la réussite.

Parce qu'un des grands secrets du bonheur, c'est de ne jamais abandonner.

Comprenez : si vous avez bien saisi ce qu'est la loi de cause à effet, vous réalisez alors que TOUT CE QUE VOUS VIVEZ ICI ET MAINTENANT EST L'ABOUTISSEMENT D'UN TRES GRAND NOMBRE DE CAUSES ET DE CONDITIONS. Et au lieu de subir passivement ces circonstances, vous pouvez, en acceptant d'apprendre et de vous ouvrir à la réalité, transformer ces circonstances en un bonheur futur et c'est en vous y mettant MAINTENANT que vous y parviendrez.

Parce que vous comprenez aussi, du point de vue de cette loi, que tant que vous ne ferez rien, LES MEMES CAUSES PRODUISANT LES MEMES EFFETS, VOTRE EXISTENCE N'A AUCUNE RAISON DE CHANGER.

En résumé : cherchez les bons ingrédients, ceux qui portent les caractéristiques de ce que vous voulez accomplir (par exemple, associez-vous à une personne qui a les ressources de vous apporter ce que vous cherchez), puis apprenez à les assembler de manière adéquate.

Sachez doser vos pensées, vos efforts, votre manière de vous exprimer, etc....

La seule véritable façon de se libérer de la souffrance

Le titre pourrait paraître prétentieux, mais vous allez voir qu'il n'en est rien. Au travers des chapitres précédents, vous avez aisément dû comprendre combien nous sommes prisonniers de nos représentations mentales, de notre appréciation « ordinaire » de la réalité.

Cette perception ne traduit pas la réalité, en fait, elle en est même une perception erronée puisque cette dernière est ultimement un flux en constante transformation. Nous percevons seulement la réalité au niveau des apparences et de ce fait nous lui attribuons des caractéristiques qu'elle ne possède intrinsèquement pas. Comme l'idée, par exemple, que les objets de nos perceptions ont une identité propre, solide et immuable.

Tout cela constitue autant de vues fausses qui non seulement nous empêchent de jouir pleinement de la réalité, mais nous conduit à des comportements erronés et inappropriés.

Vous ne pouvez en effet agir de manière juste si au départ votre perception est fausse. On peut dire, de manière générale, que nous vivons un perpétuel malentendu, non seulement avec les autres, mais dans toute notre vie.

Si vous avez maintenant compris que les objets de vos perceptions ne sont intrinsèquement pas tels que vous les percevez, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas immuables, permanents, mais qu'au contraire, ils existent à la faveur de différentes causes et conditions en interaction dynamique avec le reste de l'univers, votre rapport avec ce que vous percevez en est inévitablement transformé.

SI LA REALITE, TELLE QU'ELLE EST, VOUS ECHAPPE, QUOI QUE VOUS FASSIEZ, QUOI QUE VOUS ENTREPRENIEZ DANS VOTRE EXISTENCE POUR CONNAITRE LE BONHEUR SERA TOTALEMENT VAIN ET IMPRODUCTIF.

Vos comportements seront aussi erronés que votre appréhension de la réalité.

Les bouddhistes disent à ce propos :

« Gardez-vous de construire votre maison sur le lit d'une rivière ».

En effet, si vous vivez avec l'idée que ce que vous percevez possède une existence solide, une identité à part, vous allez vainement vous attacher aux objets

de vos perceptions pensant par là qu'ils vont durer toujours. Vous allez de ce fait non seulement souffrir du changement de ces phénomènes, mais en plus vous n'en bénéficierez pas.

D'une certaine façon vous serez, sans le savoir, comme cette personne qui passe son temps à s'inquiéter à l'idée de perdre ses proches, mais qui n'en bénéficie jamais à cause justement de cette peur permanente ; ou comme ces personnes qui amassent des fortunes sans jamais en profiter réellement et qui négligent à la fois leur santé et leurs proches. Elles n'investissent aucune énergie dans ce qui pourrait réellement contribuer à leur bonheur.

Reconnaître la nature véritable des phénomènes, c'est s'assurer de conduire son existence de manière juste, chercher là où il faut et penser, s'exprimer et agir de manière appropriée. Autrement dit, jouir pleinement de cette existence qui nous est donné de vivre.

La recherche de la connaissance n'est pas une démarche intellectuelle stérile, il s'agit au contraire de la meilleure attitude à avoir si nous voulons connaître un bonheur durable et mener notre vie de la bonne façon en toutes circonstances.

Examinons de près maintenant en quoi le fait de ne pas voir la réalité telle qu'elle est nous limite.

L'erreur que commettent 95% des gens

La majorité des gens sont prisonniers des mots, pourtant le mot n'est qu'une désignation. Comme dit le zen : « *Il est un doigt pointé vers la lune, ce n'est pas le doigt qu'il faut regarder, mais la lune* ».

Mais ce qu'il y a de pire dans les mots, c'est que vous leur attribuez une réalité qu'ils ne possèdent pas. Qu'ils soient exprimés verbalement par vous ou quelqu'un d'autre ou qu'ils soient pensés, en l'absence de recul, ils peuvent avoir un pouvoir immense et pourtant ...

Si les mots portaient réellement les caractéristiques de notre souffrance, tout le monde devrait les percevoir de la même façon or ce n'est pas le cas. Si trois personnes se font insulter dans les mêmes conditions, aucune ne sera affectée de la même manière. Ce n'est donc pas le mot qui a une influence sur votre vie, mais la réalité que VOUS lui attribuez.

C'est de cette façon que vous vous limitez : en donnant aux mots une réalité qu'ils ne possèdent pas non plus. Quand je parle des mots, j'inclus les pensées aussi.

Concrètement, lorsque vous vous considérez mauvais ou nul, vous ne faites rien d'autre que donner à des mots une réalité et donc un pouvoir qu'ils n'ont intrinsèquement pas.

Les bouddhistes diraient que : « Vous faites exister une chose non existante ».

Lorsque vous vous identifiez à une idée de vous-même, vous la faites exister, mais cette idée n'est qu'un concept, non un fait, une réalité solide.

Comprenez bien : le mot n'est pas l'objet que vous désignez, mais un phénomène en mouvement, une réalité changeante.

D'autre part, les mots peuvent facilement vous piéger. En écrivant ce livre par exemple, je suis conscient de faire une abstraction. J'ai en effet parfaitement conscience que j'utilise des mots qui pour moi revêtent une signification particulière, liée à mon expérience, mais comme nous n'avons pas la même (expérience), vous ne pouvez les percevoir exactement comme je les perçois.

Chaque mot, chaque phrase vont faire résonner en vous une réalité qui vous est propre. Il y a très peu de chances que vous perceviez exactement ce que j'essaie de vous dire, ou plutôt de vous montrer. D'autant plus qu'il vous faut d'abord vous familiariser avec ma manière de m'exprimer, ensuite de lire, plusieurs fois, avant de commencer à réellement saisir ce que j'essaie de vous transmettre (ce que peu d'entre vous ferez d'ailleurs).

Le langage est souvent source de malentendus, surtout lorsque l'on ne fait pas attention à cet aspect des choses. Une personne vous dit quelque chose, vous le prenez mal parce que cela réveille peut-être un vieux passé douloureux pour vous. Une personne qui manque de confiance en elle peut facilement se blesser avec des mots qu'un autre percevra de façon neutre.

Le langage est une abstraction, c'est important de l'avoir constamment à la conscience, ainsi vous en êtes moins le jeu. Si une personne vous traite d'imbécile, si cela vous blesse, cela ne vient pas du mot, mais de ce que cela réveille en vous, de la représentation que vous y associez, consciemment ou non.

Pour résumer : le mot ne désigne pas un objet fixe, parce que la fixité est une illusion. Tous les phénomènes, même si nous leur attribuons des concepts, sont, par nature, changeants, dépendants de causes et de conditions. Ils n'ont de ce fait aucune base solide et immuable.

De la même façon que la carte n'est pas le territoire qu'elle désigne, le mot ne reflète pas l'objet de nos perceptions, il ne fait que désigner un phénomène changeant.

La grande illusion

Il a soulevé de nombreuses questions, fait couler beaucoup d'encre, on lui a attribué un nombre incalculable de concepts, prêté un grand nombre d'attributs pour se trouver face à une réalité insondable et indéfinissable.

Qu'est-ce que l'esprit ? Peut-être devrions-nous commencer parce qu'il n'est pas.

La philosophie bouddhiste possède une approche en tout point remarquable pour accéder à la véritable nature de l'esprit.

Commençons par essayer de prouver l'existence du phénomène qui nous intéresse, ici notre esprit.

Si un phénomène existe, plus nous le cherchons, plus il doit apparaître clairement, plus il doit se manifester par son évidence.

Méditons donc sur la notion du « moi ». A quoi faites-vous référence lorsque vous dites « moi » ou « je » ? A voir la ténacité avec laquelle la plupart des gens défendent ce moi, il doit sûrement revêtir une réalité tangible, solide.

Partons donc justement sur l'idée tellement défendue d'un « moi » existant comme une entité à part entière, autonome et immuable. Une entité qui posséderait une identité qui lui est propre.

La première question à se poser est : où se trouve ce moi ?

Dans le corps ?

Si tel est le cas, comment un phénomène considéré comme immuable peut-il résider ou même s'associer à un phénomène qui par nature est impermanent, changeant. Notre corps change, vieillit, se transforme. Vous ne le savez peut-être pas, mais, sur toute une vie, vous avez changé plusieurs fois de corps. Il est pratiquement impossible de retrouver au bout de quelques années le moindre des atomes qui étaient présents au début.

Notre postulat selon lequel le moi existerait dans le corps s'écroule. Où alors c'est admettre que le moi n'est pas immuable, et s'il n'est pas immuable, il n'est pas non plus permanent et s'il n'est pas permanent, il n'a pas d'identité solide, définie.

Prenons d'ailleurs cette base de départ : le moi est immuable, permanent.

S'il est permanent et immuable, cela veut dire qu'il ne change pas, et s'il ne change pas, il ne peut évoluer. La permanence contredit l'évolution et inversement. Si nous reconnaissons qu'un phénomène est évolutif, nous ne pouvons plus adhérer à l'idée qu'il est permanent et immuable. Et s'il n'est pas permanent et immuable, il ne peut exister par lui-même.

Autrement dit : il résulte de causes et de conditions.

Sans ces causes, il ne peut exister par lui-même. S'il n'existe pas par lui-même il ne possède pas de base solide, il donc non existant ultimement.

Autrement dit, le moi est seulement un concept, non une réalité en soi.

Finalement ce qui crée la souffrance ce n'est rien d'autre que cet attachement à la notion d'un moi puisqu'il crée le sens de la séparation. C'est la perception erronée d'un moi autonome et immuable qui nous donne le sentiment d'exister dans un monde à part. Et c'est ce sentiment d'exister de manière isolée qui génère l'impulsion d'attraction et de répulsion au sein de notre esprit.

En effet, c'est parce que nous pensons exister à part que nous voulons posséder ou attirer à nous ce qui semble à première vue satisfaire ce moi ou lui être bénéfique. De la même façon, nous désirons repousser ce qui semble lui nuire. Et c'est de cette impulsion d'attraction et de répulsion que vont naître toutes les « toxines mentales » que sont le désir, l'orgueil, la jalousie, la convoitise, etc.

En prenant conscience que le « moi » n'existe pas de manière autonome, nous n'agissons plus de manière « réactive ». Le « moi » perd de son importance et nous construisons alors notre existence en ayant une vision non plus sur le court terme, mais sur le long terme. Parce que dès lors, nous gardons à la conscience que tout ce que nous faisons, disons, faisons maintenant aura inévitablement des répercussions sur le long terme, sur notre vie et celles des autres et sur notre environnement. Toutes ces actions sont autant de graines que nous plantons en sachant que tôt ou tard elles donneront une heureuse récolte si nous les avons plantées avec une intention juste.

Nous participons alors directement ou indirectement au bonheur et au bien-être de tous, et donc par voie de retour, au nôtre.

(Vous trouverez ces notions très largement développées dans le cycle 3 de la méthode Ressources et Actualisation).

En vous libérant de cette notion erronée d'un moi, votre vision n'a plus de raison de se restreindre, car vous réalisez du même coup que ce que vous êtes

fondamentalement n'est pas limité à une seule image de vous, mais représente un vaste champ de possibilités.

Comme une vague réaliserait soudain qu'elle n'est pas seulement la vague, mais recèle également toutes les potentialités de l'océan. Elle préserve sa forme, tout en réalisant qu'ultimement elle n'a pas les limites qu'elle croyait avoir en tant que vague.

Cette réalisation transcende toutes les croyances et les idéaux, elle donne une foi inébranlable dans les capacités à construire un bonheur durable et authentique. Parce qu'au fond, une croyance n'est rien d'autre qu'une croyance. Tandis que la réalisation authentique de la nature de l'esprit repose sur des bases valides.

Elle confère à l'individu qui l'a atteint un pouvoir total sur son esprit et une complète liberté.

Reconnaître la nature véritable de toutes choses, c'est s'ouvrir à un champ de possibilités infinies en sachant que tout ce qui compte pour nous et le monde dans lequel nous vivons, c'est ce que nous faisons maintenant.

Si liberté rime avec responsabilité, cette responsabilité n'en est pas moins riche, heureuse et exaltante. Devenir responsable de sa vie, c'est la vivre en pleine conscience, c'est devenir l'auteur pleinement consenti de sa propre vie avec celle des autres.

Chacun a en effet le pouvoir d'infléchir son esprit dans le sens de son bonheur s'il consent à accepter cette responsabilité et les efforts qu'il convient de fournir dans ce but. La connaissance et la réalisation de soi rendent assurément la vie passionnante malgré ses difficultés et ses douleurs.

En résumé :

En prenant conscience de la nature réelle des phénomènes, non seulement vous réalisez leur caractère éphémère et transitoire, mais également la possibilité d'orienter votre existence vers le bonheur.

En réalisant profondément et pleinement que rien ne dure dans l'univers et que tout ce qui existe résulte de nombreux éléments qui eux-mêmes dépendent d'autres phénomènes, vous vous libérez de nombreux états mentaux indésirables liés à une perception fautive de la réalité. Vous acquérez ainsi une vision beaucoup plus large qui vous permet d'agir et de penser de manière plus appropriée et de tirer habilement parti de tout ce qui vous arrive, positif ou négatif.

Tout ce que vous dites, faites ou pensez compte et revêt une signification particulière.

**VOUS ÊTES RESPONSABLE DE VOTRE MANIÈRE DE PENSER,
D'AGIR ET DE VOUS EXPRIMER.**

Religion, réincarnation, sexualité, spiritualité, tout ce que vous auriez voulu savoir sur le sujet

La réponse à vos questions

Quel est le secret pour tirer un maximum de bénéfices de la méthode ?

C'est un lieu commun de voir la plupart des gens être obnubilés par le résultat alors qu'ils sont peu enclins à faire ce qu'il faut pour l'obtenir. Comme j'en ai déjà parlé dans cet ouvrage, le terme « résultat » veut dire « résulte de ... ». Autrement dit, il est l'aboutissement d'un grand nombre de causes et de conditions qui l'ont précédé.

Cela est évident, pourtant cette règle échappe complètement à la majorité d'entre nous. C'est donc sur le processus qui mène au but qu'il faut se concentrer et non sur le but lui-même. Examinons maintenant comment bénéficier le plus pleinement de la démarche.

Tous les sages insistent sur 3 points essentiels :

L'écoute (qui inclut l'observation)

La compréhension juste

La réalisation.

L'écoute est fondamentale, elle doit être sous-tendue par une attention soutenue et être dénuée de toute critique, analyse ou interprétation. Il ne s'agit pas bien sûr

d'adhérer, bien au contraire. Mais pour critiquer sainement il est indispensable d'avoir entendu ce qu'a réellement dit ou voulu dire la personne.

C'est le point de départ de toute compréhension juste. L'esprit ordinaire est très enclin à interrompre ce processus de l'écoute. Combien de fois lors de conférences ou d'enseignements que je donnais, des participants ne pouvaient s'empêcher de m'interrompre pour associer à ce que je venais de dire leurs idées, leur désaccord, leur interprétation ou pour réagir. Non que ce ne soit pas légitime, mais si beaucoup de gens réagissent, c'est justement parce qu'ils n'ont pas écouté et de ce fait ils réagissent non pas par rapport à ce qui a été dit, mais à ce qu'ils croient avoir entendu.

Leur perception est erronée, ils se laissent abuser par les mots, parce qu'inconsciemment ils voudraient justement adhérer, ils voudraient que cela plaise à leur ego. Mais ce n'est pas ça l'écoute. L'écoute est tout le contraire d'une adhésion.

Il s'agit de s'efforcer de percevoir ce que la personne est en train d'essayer de nous communiquer. Il s'agit en quelque sorte de se mettre dans la position d'un parent qui tente de comprendre ce que son enfant, qui ne possède pas encore le langage verbal, cherche à lui communiquer.

Il s'agit d'être complètement en éveil, sans rejeter ni adhérer. C'est ainsi que nous pouvons accéder à une compréhension juste.

La compréhension, c'est le deuxième point important. Mais si l'écoute n'est pas correcte, la compréhension sera erronée, cela va de soi. Il faut constamment vérifier si l'on a bien compris. Parce que c'est de cette compréhension juste que va découler la réalisation. La compréhension est une étape dans le processus de changement, mais elle ne suffit pas parce que cela reste intellectuel. Beaucoup de personnes ont une compréhension juste de la nature des phénomènes, mais rien n'a changé dans leur vie parce que cette réalisation demeure au niveau de l'intellect. Face aux coups durs et aux difficultés, elles restent toujours aussi vulnérables.

Il faut toujours approfondir, pour que notre compréhension soit dénuée de toute erreur, de tout malentendu. Ce que nous avons compris doit apparaître dans son évidence. Cette compréhension doit être solide comme un roc et ne doit plus vaciller à cause du doute. Lorsqu'une compréhension est juste, le doute n'a plus aucun pouvoir. Et c'est pour cela que nous devons confronter nos croyances à la réalité. De la même façon que nous allons éprouver la solidité de notre navire en le mettant à l'eau avant de partir en voyage, nous devons confronter nos idées, ce que nous pensons avoir compris de la réalité.

Il nous faut avoir le courage de remettre en question la validité de ce que nous croyons avoir compris. C'est indispensable si nous voulons des résultats solides.

Le problème c'est que nous sommes dans une société de gens pressés qui ne veulent pas prendre le temps pour cela. Seulement, voyez le résultat : un quart de la population est dépressive, le stress atteint des taux records, etc....

Tout est accompli très vite, trop vite pour que cela soit solide. Il faut laisser à la plante le temps de s'enraciner profondément pour que la tempête ne puisse plus la déraciner.

La réalisation, quant à elle, ne peut s'obtenir que par la mise en application des enseignements. Sinon nous risquons d'être simplement un érudit, mais sûrement pas quelqu'un d'accompli. « On juge un arbre à ses fruits ».

Les belles paroles, les idées n'ont que peu d'influence sur les résultats à venir. Seuls la mise en application, le temps passé en méditation apporteront de vrais changements, des changements durables. Tant que notre écoute, notre observation et notre compréhension n'ont pas débouché sur une perception claire de la réalité, rien ne changera pour nous. Nous demeurerons le jeu de nos perturbations mentales.

C'est de cette façon et de cette façon seule que nous pouvons progresser sur le chemin de la réalisation et du bonheur.

Si vous n'êtes pas prêt à cela, mieux vaut oublier l'idée d'un quelconque résultat. Personnellement, je n'ai jamais vu quelqu'un apprendre à jouer du piano seulement en y pensant ou en étudiant la musique. **CE N'EST QU'EN S'EXERÇANT QUE L'ON PARVIENT AU RÉSULTAT ESCOMPTE.** En recommençant encore et encore.

Quels sont votre regard et votre position sur les différentes religions ?

La religion comme certaines méthodes se présentent selon moi comme autant de véhicules possibles pour permettre à l'individu de révéler et d'actualiser son potentiel.

C'est un lieu commun d'accuser telle ou telle religion d'être à l'origine de tel ou tel mal, mais sur le fond une religion est neutre, c'est l'utilisation qu'on en fait qui peut être la source des difficultés qu'on lui reproche. Avec ou sans religion, l'être humain sous l'emprise de l'ignorance est capable du pire.

Il faudrait seulement que ceux qui ont mission de transmettre le fassent avec respect et humilité, avec la seule intention d'aider l'individu à s'accomplir autant pour son bien que pour celui des autres.

Personnellement j'ai longtemps été fâché avec la religion chrétienne, mais cette réaction est puérile et nous prive des possibilités qu'offre ce courant. Il faut se garder

de jeter le bébé avec l'eau du bain et savoir ainsi tirer parti de tout ce que peut nous offrir tel ou tel courant, en s'efforçant d'en comprendre le sens.

Personnellement j'ai lu des textes sur le Coran qui m'ont émerveillé, autant que ce que m'a apporté le bouddhisme, la religion chrétienne ou les enseignements de maîtres indépendants de toute forme de religion. Mieux vaut éviter tout préjugé et parti pris. Ce qui compte c'est que toutes ces démarches nous éclairent sur le chemin, qu'elles soient autant de balises qui nous donnent les repères adéquats pour nous réaliser pleinement et connaître le bonheur.

Ce qui importe selon moi, c'est de se garder de toute forme de croyance. Comme disait Prajnanpad : « Seuls les crustacés et les imbéciles adhèrent ». La croyance n'est qu'une croyance et n'a de véritable valeur que lorsqu'elle se vérifie dans les faits. Ce sont les croyances qui ont créé tant de divisions dans le monde. Ce n'est pas ce que vous croyez ou non qui importe, mais ce qui est approprié et juste.

Vous pouvez avoir des croyances ou des idées sur la manière d'élever les enfants, cela ne fera pas de vous un meilleur parent et, confronté à la réalité, vous risquez d'avoir beaucoup de déconvenues ; et il en est ainsi pour tout ce que vous vivez. La réalité est bien trop complexe pour l'enfermer dans des concepts.

Que pensez-vous de la réincarnation ?

Chaque fois que j'abordais ce sujet avec Shimed Rigzin Rinpoché, sa seule réponse était toujours : « C'est maintenant qui compte ».

Laissez-moi vous raconter une histoire qui m'est arrivée :

Un jour en sortant de mon appartement à Strasbourg, je me suis retrouvé nez à nez avec un ami d'enfance que j'avais fréquenté dans ma ville natale près de Nancy. Nous ne nous étions pas revus depuis 10 ans. À l'époque nous avions une passion commune : la connaissance de soi.

Tandis que je cherchais de mon côté comment connaître une existence heureuse, lui s'était adonné à des études très poussées en orientalisme. Il connaissait parfaitement les philosophies comparées, le bouddhisme, les Upanishad, etc ... Il était devenu vraiment très érudit, et j'ai beaucoup aimé m'entretenir avec lui sur des questions d'ordre philosophique.

Il en est arrivé à me parler de la réincarnation, des vies antérieures. Je l'écoutais avec beaucoup d'attention, mais il interpréta mon silence comme du scepticisme de ma part. Je lui répondis que je n'avais pas de position particulière à ce sujet et ajoutai

que si la réincarnation était un fait, je n'avais alors pas à m'en soucier, ce qui comptait c'était, comme disait Bouddha, ce que je faisais maintenant.

Il chercha alors à me convaincre. Une intuition soudaine me poussa à l'inviter à aller boire un verre dans un endroit hors de la ville que je connaissais bien. Nous avions une trentaine de kilomètres à faire à travers la montagne.

Pendant le voyage, il se lança dans une démonstration longue et compliquée qui fut soudain interrompue quand il remarqua que je roulais relativement vite (mais sans imprudence). Je connaissais très bien la route, mais je savais qu'en tant que passager, elle peut être impressionnante. Il avait très peur et ça se voyait.

N'en pouvant plus, il me dit dans un état de grande tension : « Bruno, tu ne trouves pas que tu conduis dangereusement ? » Je ralentis et lui dis : « Ce n'est pas grave, on se réincarnera ».

J'essayai un long silence jusqu'à ce que nous arrivions sur le lieu prévu. Je lui rappelai alors les célèbres paroles de Jung : « Toute vérité intellectuelle est une piètre vérité ». Croire à la réincarnation est une chose, mais, confronté à la mort, cette croyance ne nous est d'aucun secours.

Naturellement, si nous nous référons à la loi de cause à effet, cela paraît vraisemblable, car tout ce que nous vivons aujourd'hui est forcément le prolongement d'évènements qui se sont produits avant notre naissance. Moi-même j'ai fait l'expérience de nombreuses perceptions et intuitions qui tendraient à confirmer ce fait. Mais je refuse de m'établir dans une quelconque croyance, d'abord parce que je n'ai pas besoin d'être rassuré sur ce qui se passera demain et parce qu'une intuition est un phénomène trop aléatoire pour en établir une quelconque vérité.

Encore une fois, ce qui compte c'est ce que vous faites maintenant.

Que pensez-vous alors des régressions dans les vies antérieures ?

D'abord, je n'en vois vraiment pas l'intérêt. Les bouddhistes disent à ce propos que : « Les évènements sont un retour vers soi du passé ». Vous n'avez donc pas besoin de régresser, votre passé est là sous vos yeux et c'est MAINTENANT qu'il faut le traiter.

Dans un livre d'Arnaud Desjardins, on trouve un dessin avec une légende qui dit : « Maintenant que l'on s'est occupé de notre passé, on va voir s'il nous reste assez de temps pour vivre notre vie présente ».

Je pose un œil très circonspect sur ces méthodes de régression. Elles ne font le plus souvent qu'entretenir la personne dans ses tendances névrotiques. Et, à mon sens, ce que l'on y voit est trop subjectif pour que l'on y accorde la moindre attention.

C'est tout de même curieux que tant de personnes qui ont régressé se soient vu roi, pharaon, etc.... Je ne savais pas qu'il y avait autant de rois, on a dû oublier d'en mentionner quelques-uns dans l'histoire.

Sogyal Rinpoché disait constamment à ses élèves : « Ce ne sont pas les évènements qui sont un problème, mais votre attitude ».

Parlez-nous de la « non-dualité »

Si vous avez bien compris la loi de cause à effet, l'interdépendance entre les phénomènes, etc...., vous comprenez que cela interdit toute vision dualiste. La notion de bien et de mal est un concept relatif, non une vérité. Le mal, que nous devrions plutôt traduire par « souffrance », résulte de nombreuses causes et conditions, tout comme le bonheur, c'est un fait. Cela invite bien sûr au sens de la responsabilité pour chacun. Parce que si nous voulons le bonheur, nous devons nous efforcer de voir ce qui le favorise et examiner de près ce qui génère la souffrance, afin de pouvoir en éradiquer les véritables causes.

Le fatalisme n'a plus mise chez une personne qui a réalisé ce principe.

La dualité est simplement une perception ordinaire, erronée de la réalité. Il s'agit d'un conditionnement, non d'un fait.

Vous avez fréquenté de nombreux maîtres pendant 15 ans, vous avez côtoyé un très grand maître bouddhiste tibétain, pourquoi n'êtes-vous pas devenu bouddhiste ?

Je n'en ai pas vu la nécessité.

Est-ce que votre méthode s'apparente au bouddhisme ?

Je ne connais pas assez bien le bouddhisme pour avoir la prétention de l'enseigner. Je ne connais absolument rien à la plupart des rituels enseignés par le bouddhisme. J'ai surtout eu le bonheur en côtoyant ces maîtres, et beaucoup d'autres de différentes traditions, de recevoir de précieux enseignements et des pratiques qui m'ont permis de sortir des limites étroites de notre vision ordinaire de la réalité.

Naturellement j'ai été très inspiré et influencé par le bouddhisme dans tout ce qu'il a de juste et d'essentiel. Seulement, si le bouddhisme est la seule tradition qui enseigne par exemple la vacuité, l'impermanence, l'interdépendance, il s'agit là avant tout de faits d'observation. Des faits que confirme la physique quantique par exemple. La physique quantique ne conçoit pas non plus d'objet fixe dans l'univers, c'est exactement ce qu'enseigne le bouddhisme depuis des millénaires.

Naturellement de là à faire le pas entre la matière et l'esprit est délicat pour nos scientifiques, mais ce pas sera franchi, c'est évident.

J'ai toujours été attiré par la connaissance, c'est-à-dire la véritable nature des phénomènes. C'est vraiment le cœur de ma propre recherche parce que c'est là que tout accomplissement authentique démarre. Les croyances, les idées, les spéculations philosophiques ne m'intéressent pas, elles sont toujours source de complications et de divisions. Je suis quelqu'un de pragmatique.

Quant à la méthode que j'enseigne, elle est d'abord le fruit de ces nombreuses rencontres avec des sages de différentes traditions et de chercheurs occidentaux. Elle n'est empreinte d'aucune forme religieuse ou ésotérique et ne contient pas la moindre forme de « romantisme spirituel ».

Il s'agit d'une démarche très concrète, progressive et surtout très pédagogique.

Que pensez-vous du karma ?

En Occident, nous avons souvent une vision très infantile de la notion de karma. Nous pensons que nous avons commis de mauvaises actions dans le passé et que nous sommes punis dans cette vie. C'est vraiment stupide. C'est méconnaître la loi de cause à effet.

Pour parler du karma en quelques mots, on pourrait résumer par cette image :

Sous l'emprise de l'ignorance (ou absence de vue claire de la réalité en soi), nous avons planté les mauvaises graines au mauvais endroit au mauvais moment et forcément la récolte n'est pas très bonne.

À nous d'apprendre à jardiner de la bonne façon. Si la récolte n'est pas bonne, ce n'est la faute de personne. Notre manière de penser et d'agir n'est pas appropriée, voilà tout. Cela n'excuse rien, mais ça offre la possibilité d'une amélioration.

Comme disent les bouddhistes, le karma a ceci de positif est qu'il est « transformable ».

Vous dites que le « moi » est non existant, n'est-ce pas là une vue nihiliste ?

Je ne dis pas que le moi n'existe pas, je dis seulement qu'il n'a pas d'existence en soi ou, si vous préférez, d'identité solide, immuable. Parce que s'il était immuable, comment pourrait-il changer ? Il y a là une contradiction. Si l'on médite sur la loi de cause à effet, l'existence en soi des phénomènes n'a plus aucun sens.

Le nuage existe parce que certaines causes et conditions ont permis sa manifestation. Dans ces causes, il y a également l'observateur. Si notre « appareil biologique » était conçu différemment, percevrions-nous le monde tel qu'il nous apparaît ? Bien évidemment non. Percevrions-nous le nuage qui se forme dans le ciel de la même façon ? Forcément non. Tout ce que nous percevons est donc totalement relatif, dépendant de causes et de conditions.

Si vous croyez à l'existence du moi, qu'est-il alors ? Comment est-il ? Où se situe-t-il ? Où commence-t-il et où se finit-il ? Car s'il s'agit d'une entité autonome et solide, il devrait y avoir un début et une fin. Plus nous chercherions ce moi, et plus il devrait apparaître clairement, n'est-ce pas ?

Or l'observation attentive de ce phénomène nous démontre exactement le contraire. Les bouddhistes font d'ailleurs de l'humour à propos du moi : « ça fait 2500 ans que nous cherchons un moi et nous n'en avons toujours pas trouvé ».

Il y a bien une vague qui se forme à la surface de l'océan mais rien qui ne soit défini, solide, immuable. Alors bien évidemment ? la question cruciale se pose : que sommes-nous ? Et la réponse se trouve justement dans la réalisation de la vacuité des phénomènes.

J'entends encore Sogyal Rinpoché dire : « Nous vivons une grosse farce cosmique ». La vie est un vaste champ de possibilités.

Quel est, selon vous, le secret d'une saine et heureuse relation ?

A mon avis, l'erreur que font beaucoup de personnes est de trop attendre de la relation. Elles en font un but au lieu d'en faire une opportunité, une occasion d'apprendre de soi, de l'autre.

Comme je l'ai mentionné dans un chapitre, si la relation n'est pas sous-tendue par une dimension altruiste envers l'autre, les choses deviennent compliquées, car au lieu de chercher ce qui peut être constructif autant pour soi que pour l'autre, les deux sont dans une attente perpétuelle de satisfaction.

L'autre n'a pas la fonction de nous apporter le bonheur, mais d'y participer. Par sa différence, il nous enrichit, alors que si nous voulons le conformer à nos désirs simplement pour être rassurés, nous nous interdisons de bénéficier de ce que la relation peut nous apporter réellement.

Je crois que pour qu'une relation s'édifie sur des bases solides, il est indispensable de développer à l'égard de l'autre amour et compassion en gardant à l'esprit que l'autre est un individu à part entière, qu'il a lui aussi le droit de connaître le bonheur.

Pour résumer, l'amour, c'est apprendre de l'autre.

Ne trouvez-vous pas que l'amour nous empêche bien souvent de faire preuve de discernement et nous ôte une forme « d'agressivité » nécessaire pour affronter les difficultés de l'existence ?

Je crois que c'est tout le contraire.

D'abord, je crois qu'il ne faut pas confondre « agresser » et « s'affirmer ». L'agressivité naît de la peur, alors que l'affirmation de soi naît d'une saine confiance en soi-même.

Quant à l'amour, il nous rend au contraire plus audacieux, plus dynamiques et plus intrépides. Prenez l'exemple de l'amour fraternel : dans le cas bien sûr où vous avez des relations saines avec vos frères et sœurs, vous les aimez suffisamment pour leur dire franchement qu'ils sont dans l'erreur (si c'est le cas naturellement). Votre amour pour eux vous donne suffisamment d'audace pour vous affirmer.

C'est la peur qui empêche les gens de communiquer vrai ; l'amour et la peur ne peuvent coexister. Aimer les gens ne veut donc pas dire que l'on doit tout accepter des autres. Ce qui empêche les gens de s'exprimer, c'est justement le manque d'amour qu'ils se portent à eux-mêmes et aux autres.

Comment mariez-vous sexualité et spiritualité ?

Elles se marient toutes seules. L'un n'empêche pas l'autre. La sexualité, si elle est perçue comme un moyen de communiquer sa tendresse et d'éveiller ses ressources, va parfaitement dans le sens d'une saine et heureuse spiritualité.

Beaucoup de gens confondent spiritualité et austérité ; cela n'a rien à voir. Comme pour l'argent ou le pouvoir, ce n'est pas le sexe qui est un problème, mais l'attachement au sexe.

Prenons l'exemple de l'argent, si souvent diabolisé et en même temps si convoité. L'argent ultimement est neutre, c'est seulement un moyen. Si vous en faites un but, comme tout le reste, vous passez à côté de l'essentiel. La pauvreté n'est pas une vertu non plus, mais avoir beaucoup d'argent n'est pas ce qui fait le vrai bonheur. Avoir de l'argent apporte seulement des commodités, il rend la vie plus facile à bien des niveaux, mais il n'a pas la fonction d'apporter le bonheur.

C'est votre état d'esprit qui génère le bonheur, le fait d'être libre des obscurcissements mentaux et d'avoir éveillé vos qualités humaines, voilà ce qui est réellement source de bonheur.

Si vous n'êtes pas serein avec l'argent, avec ou sans, vous en souffrez. Le sexe, c'est pareil : si vous n'êtes pas en paix avec la question, ce sera toujours un problème. Vous pourrez faire vœu de chasteté, mais vos désirs viendront vous tirailler et vous ne serez jamais en paix. De la même façon, si vous êtes attaché au sexe, ce sera toujours un problème pour vous parce que vous serez toujours dépendant de la satisfaction de vos désirs.

Certains renient complètement le sexe simplement parce qu'ils ne veulent pas s'avouer que la question leur fait peur et, de ce fait, ils se privent par là d'un potentiel immense et d'une source de bien-être. Un maître indien disait que le sexe, c'est la graine et l'amour, c'est la fleur. Nier le sexe, c'est nier les racines mêmes de l'amour.

Il y a un peu de vrai, mais cela ne veut pas dire que l'on doit tomber dans la débauche. Les personnes qui ont une sexualité débridée ne sont pas plus heureuses que les autres.

Ce qui importe dans tous les cas, c'est d'être en paix avec soi-même. D'une certaine façon, le sexe, l'argent, le pouvoir sont autant de moyens d'évoluer dans l'existence, mais ils ne sont pas une fin en soi.

La sexualité offre un champ d'expériences très riches et permet d'ouvrir la conscience à des aspects de l'être que l'on ne peut atteindre autrement, à part par la méditation.

Je me souviens d'une expérience très puissante que j'ai vécue dans le sud de la France. Un matin très tôt, il devait être 4 heures du matin, je suis allé méditer sur la plage. Après deux heures de méditation, je me suis trouvé dans un état tel que j'avais le sentiment, accompagné d'une sensation physique très intense, que je faisais l'amour avec l'univers. J'avais une vingtaine d'années. Ça m'est tombé dessus sans

que je m'y attende. C'était orgasmique, comme une puissante explosion à la fois physique et psychique. J'étais après cela dans un état de très grand bien-être qui a duré toute la journée, c'était vraiment fantastique.

J'ai vécu deux fois cette expérience, après ce n'est plus jamais revenu. Les maîtres insistent sur le fait qu'il est imprudent de s'attacher à ces expériences de félicité. Il faut simplement les prendre comme un instant d'ouverture de la conscience. Cela opère sûrement des changements au niveau psychique. Cela me paraît évident, toutes les expériences participent à notre croissance.

Mais ça c'est une autre histoire.

Faire l'amour est une bonne chose, mais cela ne doit pas avoir plus d'importance que nécessaire. L'altruisme reste à mon avis la plus grande source de bonheur. Je ne connais pas une personne authentiquement altruiste qui ne connaisse pas le bonheur, ou alors ce n'est pas un véritable altruisme, c'est un faux-semblant.

Quel regard posez-vous sur la société actuelle, pensez-vous qu'elle soit décadente ?

Je ne vois vraiment pas pourquoi. C'est une étape de l'évolution humaine avec ses difficultés et ses bénéfices. Chaque étape de l'histoire correspond selon moi à une période de croissance, et croître implique le changement, et tout changement est accompagné de douleurs, de difficultés, de contraires et aussi de découvertes, d'espérance, de bonheur.



Ce potentiel dont vous ne soupçonnez pas l'existence

Nul être humain au monde n'a moins de ressources qu'un autre. La nature a doté chacune des personnes qui peuplent cette planète d'un potentiel dont nous sommes encore aujourd'hui incapable de mesurer l'étendue.

Mais une chose est sûre ; certaines personnes savent bénéficier mieux que d'autres de leurs ressources et capacités personnelles.

C'est grâce à cette maîtrise particulière qu'elles sont capable de mener une vie bien meilleure que la moyenne : elles jouissent en général d'une meilleure santé, ont beaucoup moins de stress, bénéficient d'une saine et authentique confiance en elles qui leur permet d'avoir des relations plus riches et constructives. Très souvent elles sont un exemple de réussite.

Mais quel est leur secret ?

Par la force des choses ou grâce à leur quête personnelle, elles ont appris à utiliser ces ressources que leur a donné la nature et ainsi à révéler le meilleur d'eux-mêmes.

Aujourd'hui la science reconnaît combien le cerveau humain est malléable et qu'en employant certaines méthodes chacun peut sans difficulté majeure améliorer considérablement sa vie à tous les niveaux

L'auteur Bruno Lallement, passionné par la nature humaine depuis son plus jeune âge, nous fait partager son expérience de plus de 20 ans d'enseignement dans le domaine du développement personnel. Lui-même, confronté à de lourdes épreuves, s'est mis en quête de trouver la meilleure façon de gérer sa vie, de se défaire de ses difficultés et la rendre bien plus riche et épanouissante.

Après avoir suivi une formation en psychologie selon le mode universitaire américain et s'être essayé à de différentes formes de thérapie, il a eu le privilège de côtoyer de nombreux sages de différentes traditions.

Il a su puiser avec intelligence la quintessence des nombreux enseignements dont il a bénéficié et qui lui ont permis lui-même de transformer sa vie.

Il s'agit là d'un ouvrage extraordinairement complet sur tout ce que vous devez savoir sur vos ressources et la manière de vous y prendre pour les utiliser sciemment et pleinement.

Un des sages qu'il a côtoyé pendant de nombreuses années disait souvent :

"L'être humain est comme une voiture à 2 moteurs ; l'un pousse en avant (ce sont nos aspirations positives), l'autre tire en arrière (ce sont nos peurs, conscientes ou non, nos vues fausses, culpabilités etc ..)"

Pour que votre vie soit réussie vous devez faire en sorte de neutraliser le moteur qui tire en arrière et que toute la puissance soit donné au moteur qui pousse en avant.

C'est à cela que vous convie ce livre : comment neutraliser les forces antagonistes qui vous limitent et donner toute la force et la valeur nécessaire à vos véritables motivations pour que votre vie s'envole vers son épanouissement complet.

Un ouvrage puissant et clair sur le sujet

Parce que plus que jamais en cette période troublée nous avons besoin de repères valides