

Ebook N°1



Que la Joie soit avec vous !

Découvrez les 7 règles pour
connaître la Joie

Laurent DUREAU

Afin de remercier les fidèles lecteurs et lectrices de mon blog qui grâce à leurs commentaires, ou tout simplement leur visite régulière, m'ont permis d'offrir ce que je prenais pour de banals cailloux.

Vos regards et votre attention renouvelée m'ont permis de prendre conscience qu'un caillou, quel qu'il soit, est un joyau en puissance si l'on sait le regarder sous le bon angle et avec la bonne lumière.

Voici donc un recueil de quelques textes qui j'espère vous permettra, par période de grands vents ou de noirceur, de maintenir cette petite flamme au fond de nous qui fait que nous avons les yeux qui brillent et le cœur qui chante.

Dédié aux poètes de la vie que nous sommes.

Laurent DUREAU

***** **SOMMAIRE** *****

- 1 – Que la joie soit avec vous ! (1)
- 2 – Que la joie soit avec vous ! (2)
- 3 – Que la joie soit avec vous ! (3)
- 4 – Que la joie soit avec vous ! (4)
- 5 – Que la joie soit avec vous ! (5)
- 6 – Que la joie soit avec vous ! (6)
- 7 – Que la joie soit avec vous ! (7)
- 8 – Que la joie soit avec vous ! (8)
- 9 – Que la joie soit avec vous ! (9)

Que la joie soit avec vous ! (1)



Après quelques articles sur la **paix intérieure**, il me semble presque obligatoire de **parler du stade suivant**. En effet, autant la paix de l'esprit (la sagesse) est la plateforme nécessaire pour acquérir la paix du coeur (la compassion), il s'avère que cette dernière est le terreau rêver pour faire pousser la joie.

En effet, la compassion se développe à partir de vous-même car **c'est la quantité d'amour que vous avez pour vous-même**. Plus cette quantité sera grande et plus votre amour et compréhension pour autrui se développeront.

Armé d'une certaine compréhension du monde par la sagesse, vous arriverez à mieux comprendre et ressentir les hommes par votre coeur, votre compassion. Cela aidant, **vous vous surprendrez de plus en plus à chantonner, à être joyeux et bon enfant**.

Dès le matin, vous sentirez que la journée va être belle et riche de plein d'expériences enrichissantes. Vous vous sentez léger comme l'air, comme insouciant, mais en même temps très conscient de tout ce qui se passe.

Vous êtes tout simplement heureux. Heureux d'être ce que vous êtes, ici et maintenant, prêt à absorber avec amour et tendresse tout événement qui surviendra autour de vous. Votre ouverture au nouveau ou mieux au ressenti du nouveau dans les actes habituels, vous revigoreront au point d'avoir le sourire accroché aux lèvres pendant toute la journée!

En ces jours de bonheur, vous appréciez la vie pour ce qu'elle est : un cadeau des dieux, de la vie qui vous tend les bras. Vous vous sentez comme **dans un état d'émerveillement où le moindre détail se révèle à vous avec force et magnificence**. C'est si beau et si miraculeux que vous vous surprenez à remercier toutes et tous avec une profonde sincérité.

Vous aimeriez que cela soit tous les jours mais la grisaille et les soucis obscurcissent régulièrement votre écran. Des fois un simple « reset » est suffisant pour tout recadrer. Une simple pause aux toilettes, une sieste, une méditation dont vous avez le secret, etc...

Tout est bon pour se rebrancher au monde mais pour cela il faut d'abord se rebrancher à soi. Et pour ce faire, il faut aller là où tout est calme, là où personne ne peut vous atteindre, là où règne cette paix si enveloppante, là où jaillit cet amour que vous aimeriez offrir au monde entier.

Il faut faire que votre attention se place au centre de vous-même où vous pourrez regarder tout ce qui gravite autour de vous. **Et immobile au centre**, tout se stabilise car de nouveau **vous comprendrez ce qui se passe et saurez réévaluer les priorités** et les importances.

Placer dans cet état qui ne supporte aucune interaction avec l'extérieur pendant quelques instants vous saurez dans quelle direction il vous faudra aller pour continuer votre chemin avec un maximum de sagesse, de joie et de bonne humeur.

Le cadeau en retour sera que plus vous saurez vous recentrer sur vous-mêmes, et donc sur toutes les valeurs éthiques qui vous animent, plus les gens viendront naturellement vers vous pour chercher aide, conseil ou avis quand ce n'est pas tout simplement la paix elle-même.

Cette force tranquille augmentera naturellement votre charisme mais ce dernier sera considérablement augmenté quand la joie, tels des éclairs, transperceront votre magnétisme.

La joie contrairement à ce que l'on pourrait penser n'est pas seulement quelque chose qui vous tombe dessus n'importe quand. Elle **est au même titre que la sagesse un muscle qui se travaille.**

Par l'amour et l'acceptation de votre véritable être intérieur, la joie sera comme un lotus qui s'épanouira dans l'océan de votre paix intérieure. Le nombre de fleurs s'agrandira au fur et à mesure que vous cultiverez l'appréciation de ce que vous êtes.

Chaque chose que vous n'aimez pas en vous-même sera le terreau pour une plantation qui s'épanouira. Vous découvrirez que **ce qui vous paraît sale et négatif en vous-même n'était que les prémisses pour faire sortir la lumière.**

Alors sans vous prendre la tête, soyez un cultivateur de votre jachère intérieure. Vous avez tout le temps devant vous, mais vous vous devez quand même d'agir. Hâte-toi lentement est un dicton connu mais bien trop peu compris.

Ainsi par vos pensées élevées par rapport à vous-même, à vos potentiels, **vous aiderez naturellement à aider les autres à s'accepter pour ce qu'ils sont.** Le jugement fera partie de votre passé car vous saurez que tout bouge et que tout le monde possède un jardin extraordinaire où la joie peut naître.

Et puis vous le savez bien, **quand on est en joie tout devient possible.** Même ce que nous pensions infaisable ou irréalisable s'est réalisé facilement comme par magie. La joie est l'énergie qui renverse les montagnes car elle est comme le vent : elle rend léger ce qui paraissait lourd.

Par votre état d'être, vous vous transformez vite et surtout vous aiderez naturellement et sans effort tous les autres à s'alléger. D'abord, dans un premier temps, en ôtant votre lourdeur et puis dans un second temps en soufflant dans leur voile afin de les alléger de la charge qu'ils portent en eux-mêmes.

Vous ne porterez pas la charge pour eux, mais vous leur insufflerez ce surplus d'énergie qui leur permettra de vaincre cette inertie au changement. Et, croyez-moi, ils s'en rappelleront pour l'éternité car la joie est la musique de l'âme.

Que la joie soit avec vous ! (2)



Musique de l'âme, **la joie est comme la levure dans le pain**. Elle allège le quotidien en rendant croustillant l'interaction avec l'extérieur tout en permettant un intérieur chaud de coeur et en même temps une fraîcheur mentale vivifiante.

La joie est indispensable à la performance. Il suffit de voir ceux qui se prennent trop au sérieux : ils sont rigides, ringards et rebutants. Ils pensent asseoir une légitimité en s'installant dans une cuirasse lourde et froide faite d'un métal suffisamment épais pour arrêter les projectiles de la joie.

L'épaisseur de la cuirasse démontre l'épaisseur de leur peur. La peur d'être faillible, la peur d'être un humain fait de chair et de sang, d'émotions et de sentiments. Mais surtout, ils **affichent surtout leur peur d'eux-mêmes**.

L'armure semble les protéger de l'extérieur mais en fait ce serait plutôt pour éviter que l'intérieur vienne à se projeter vers l'extérieur. Dans cette communication si vitale entre les êtres humains (et je dirais le vivant en général), **la transparence est la garante de la sincérité**.

Certes, il est quelquefois obligatoire de mettre temporairement son armure quand on sait que l'on va aller au combat. Certaines réunions sont effectivement des vrais champs de bataille, mais tous les participants sont au courant et acceptent les contraintes.

C'est alors avec loyauté et courage que chacun accepte la joute. C'est vrai, je l'avoue **il m'arrive régulièrement d'endosser l'armure** car j'aime aller au combat surtout pour contrer certains prétendants ayant des envies d'invasions hostiles à des fins trop personnelles.

Il est très honorable d'être un guerrier mais après le combat, il est bon de quitter l'armure, allez prendre une bonne douche et allez festoyer avec vos valeureux adversaires. Les désaccords ne doivent pas vous faire oublier que vos adversaires sont aussi des êtres humains comme vous et qu'ils vous sauront gré que vous êtes quelqu'un de réglo.

La meilleure arme que vous possédez est celle du sourire.

C'est votre épée. Elle sera aussi droite que vos principes et convictions. Elle brillera de l'éclat de vos yeux et sa dureté sera à l'égal de votre sincérité. Aiguisée par la meule de l'attention et l'eau de l'amour véritable, son fil sera aussi tranchant que votre lucidité.

Avant même de dire un mot, votre sourire **franc et direct** indiquera à la personne que vous regardez que vous êtes un bienveillant, doux et joyeux par nature **mais pas né de la dernière pluie**. Même habillé dans des lambeaux, votre attitude et votre posture corporelle trahiront le seigneur qui habite en vous.

Eh, stop ! Moi je voulais lire un article sur la joie et on me parle de seigneur, de champs de bataille... Il est en plein délire !

Eh bien non, justement. Nous sommes en ce monde pour expérimenter la matière, le lourd et la noirceur afin de le transformer en léger et en lumineux. **Nous sommes fondamentalement des guerriers de lumière embourbés dans un monde d'expérimentation.**

Voici pourquoi nous ne devons pas baisser pavillon devant l'adversité car grâce à elle nous découvrirons ce que nous sommes véritablement. Pour cela, il faut d'abord calmer le mental afin qu'il comprenne qu'il est là pour apprendre, comprendre, se souvenir et transmettre ce qui a été compris.

Cela s'appelle la sagesse. **Changer ce que l'on peut changer et rester cool sur ce que l'on ne peut pas changer.** Cela apporte la paix de l'esprit qui permettra à mieux canaliser ces émotions qui nous submergent. Nous sommes tous des révoltés car nous voudrions vivre des joies intenses tout en ayant des plaisirs réguliers mais tout ne se passe pas comme prévu !

Foutu monde, ce monde de merde, me direz-vous ! Oui c'est vrai je suis d'accord mais contrairement à ce que vous pensez, vous avez vraiment signé pour venir vivre l'expérimentation terrienne. Seulement, à votre naissance le contrat a été soigneusement rangé afin que vous puissiez le découvrir quand vous aurez atteint à certain degré de maturité.

Mais pour nous éviter d'errer comme des aveugles en ce monde de noirceur, il a été placé en nous une petite lumière qui s'allume de temps en temps. Cette lumière s'appelle la Joie !

La joie s'exprime à chaque fois que vous faites quelque chose qui correspond à ce qu'il y a d'écrit dans votre contrat pour cette vie.

Quand un enfant naît, malgré sa très douloureuse naissance physique, vous remarquerez qu'il est tout sourire. Avec ses grands yeux tout ouverts, il absorbe le monde à une vitesse supersonique. Il est heureux d'être ici car il sait instinctivement la valeur du cadeau qu'on lui a fait en lui offrant ce corps de matière (Merci papa, merci maman...).

Voici pourquoi tout le monde aime regarder les bébés ou les enfants en bas âge. Leur attitude (non pas d'innocence car ils ne le sont pas du tout) mais plutôt d'ouverture au monde et d'envie de communiquer avec le coeur, nous fait craquer.

Plus nous vieillissons et plus nous aimons ces piqûres de rappel des enfants. D'après-vous pourquoi les vieux aiment-ils tant être au contact des enfants ? Regardez comment ils les regardent et combien l'amour circule entre eux. Ils en deviennent inséparables.

Au fur et à mesure que notre mental se construit, l'expression de notre joie intérieure s'atrophie. Nos règles de vie viennent peu à peu voiler l'expression de ce que nous sommes véritablement. Et puis voulant être accepté par le groupe, **on se prend à vouloir être normal, à être comme tout le monde.**

On pense qu'on aura les joies qu'on nous promet. Et puis chemin faisant, nous nous perdons nous-mêmes en nous éloignant de notre unicité, de notre contrat taillé sur mesure. La joie spontanée se fait de plus en plus rare au point que l'on devienne des demandeurs d'amour.

Alors on se bat pour quelques grammes à droite à gauche. On signe un contrat de mariage pour s'assurer une rente. Au début tout était tout feu tout flamme et puis à force de piller l'autre, la disette a pointé son nez alors la critique devient plus systématique. Le climat s'alourdit jusqu'au ratatinement du coeur... laissant toute la place à la tyrannie d'un mental dictateur.

Et soudain, au moment le plus inattendu (forcément) une étincelle de joie surgit dont on ne sait où, et on se reprend à rêver, à espérer. **L'étincelle de joie est vraiment ce qui vous permet d'avancer sur le chemin de notre destin.**

La joie est la bougie qui enflamme l'essence du moteur de notre vie.

C'est pour cela qu'il vous faut vous décalaminer régulièrement. La joie est un muscle qui se travaille au même titre que l'on peut améliorer son circuit d'allumage. **Pour cela, il vous faudra débrancher l'allumage électronique que vous avez mis en place par votre mental pour rebrancher l'allumage angélique d'origine !**

Une fois cela fait, je vous promets que votre voiture passera tous les tests de pollution avec brio et, même mieux : elle dépolluera l'atmosphère à chaque fois que vous l'utiliserez. N'est-ce pas magique ?

Que la joie soit avec vous ! (3)



La joie est une attitude. Si bizarre que cela puisse paraître, et je sais que l'a priori est grand, vous pouvez influencer plusieurs paramètres pour retrouver la fraîcheur d'une carburation angélique.

C'est comme pour devenir naturellement positif ou se forger un mental de gagnant, au début il faut se forcer un peu et puis après cela deviendra un automatisme inconscient. **Mais à cela il y a un préalable : il faut connaître les 7 mécanismes à activer.** Prêt à les découvrir ?

Pour être en joie, et donc avoir une attitude favorable à l'expression de cette joie, voici le premier paramètre à considérer :

1 - La joie naît de la présence de l'amour pour soi-même et pour les autres

N'espérez pas que la joie pourra s'exprimer en vous si votre coeur est recouvert d'une chape de négativité mentale. Il va vous falloir d'abord changer la nature de votre regard par rapport à vous-même.

Votre coeur est comme la terre, elle regorge de vie, mais à la surface, tout semble être qu'une pourriture en décomposition. Cette matière faite de toutes nos expériences et blocages passés est un véritable terreau.

C'est un cadeau du ciel où la vie va pouvoir s'exprimer pleinement. Regardez comme si vous étiez un maraîcher : **découvrez vos zones à rejet comme des potentiels** par un regard innocent, optimiste et bienveillant.

Puis une fois que vous aurez cartographié votre jardin intérieur dans ses grandes lignes, commencez par un bout sans vous soucier de la quantité de travail à faire. **Soyez seulement déterminé à faire quelque chose** et mère nature guidera votre main.

Faite confiance à votre intuition, à votre petite voix, à votre ange gardien ou à toutes les représentations que vous voulez. Cela n'est pas important d'y mettre un nom. L'essentiel est que vous appreniez à y faire confiance.

Croyez-moi, après les premières manifestations de vos plantations, votre assurance à pouvoir transformer ce terrain, dans un premier temps repoussant, en un jardin accueillant. Transformer une zone marécageuse en terrain de découverte et de jeux pour tous vos frères humains est très stimulant.

Par cette opération, non seulement vous vous aimerez d'une manière saine et non égotique, **vous pourrez regarder avec bienveillance le marécage des autres.** Cette aptitude et attitude feront que vous saurez apprécier les potentiels de développement de chacun.

Dans la vie "normale", les gens appelleront cela de l'amour. Sans vouloir vous forcer à aimer les gens, vous découvrirez que **le véritable amour commence par la compréhension de l'autre et cela sans émettre aucun jugement.**

Mieux, par votre vision d'une certaine réalité, et par la non-comparaison avec vous-même, **vous saurez** par des petites phrases anodines et une attitude désintéressée, **mettre en valeur les potentiels de chacun.**

Avec le temps et donc la pratique, votre professionnalisme à voir le meilleur en chacun sera interprété tout bonnement comme de la compassion. Car la compassion n'est tout simplement que l'aptitude à chausser les pantoufles de l'autre en mettant de côté qui l'on est temporairement.

Sous d'autres termes plus techniques, dans les débuts vous serez ressenti comme quelqu'un de sympathique puis progressivement d'empathique. Cette espèce de magnétisme naturel est souvent résumé par le mot charisme.

Point besoin d'aller faire de grands stages ou formations **pour augmenter votre charisme. Il suffit seulement de vous aimer vous-mêmes.** C'est trop simple me direz-vous, mais je n'y peux rien car de tout temps et en tout lieu "l'Eternel" à donner à chacun de ses enfants la possibilité de s'épanouir librement et gratuitement.

Stupéfiant mais vrai !

Point besoin d'intermédiaires en soutane ou de coach accrédité.

Point besoin de savoir écrire sur du papier ou lire la prose des philosophes.

Point besoin d'être riche ou cultivé pour accéder à des stages coûteux.

Point besoin des autres, du clan ou de la tribu pour regarder à l'intérieur de vous.

Votre vie jaillit de l'intérieur de vous-même alors portez-y attention et même toute votre attention. **De cette attention dépendront vos pensées, vos actes et vos joies !**

Ne vous trompez pas, la richesse est en vous et non à l'extérieur de vous.

En vous focalisant sur vous, cela vous fera découvrir la beauté de la vie, la finesse de l'intelligence universelle, l'abondance des diversités et le respect quasi génétique pour toute forme de vie, d'art ou d'expression.

L'émerveillement sera votre quotidien car votre quotidien ne sera qu'opportunités à découvrir ce qui vous anime.

Alors prêt à positiver et à utiliser avec élégance ce que vous preniez comme détestable en vous ?

Que la joie soit avec vous ! (4)



Précédemment nous avons vu que **la première règle pour être en joie est de s'aimer inconditionnellement**. C'est-à-dire reconnaître toutes les parties qui nous composent sans les rattacher à un jugement.

En ne se jugeant plus, vous serez naturellement moins porté à juger les autres et cela sera une très bonne chose pour votre entourage. La seconde règle ou paramètre découle presque automatiquement de la première. Voyons ce qu'il en retourne.

2 - La joie naît d'un sentiment de paix intérieure

Après avoir reconnu vos zones sombres et de les accepter tout bonnement sans jugement, vous pourrez prendre du recul afin de mieux les considérer.

Vous trouverez que certaines proviennent de faits anciens qui vous sont restés en travers de la gorge. **Souvent de nature émotionnelle**, ces rejets non biodégradés vous pourrissent la vie par leur pestilence et surtout les myriades de pensées moustiques gravitant autour.

Loin d'aller voir un psy, commencez par découvrir quelles sont les caractéristiques fondamentales que vous pourriez utiliser **afin de les transformer en d'autres formes plus bénéfiques**.

Par votre lucidité vous commencerez à faire du tri entre ce qui est changeable et ce qui ne l'est pas. Ne perdez surtout pas du temps et de l'énergie à vous évertuer à changer quelque chose que vous savez inchangeable ou au-dessus de vos forces.

Ce simple tri est suffisant pour apporter une bonne partie de paix "mentale" **car il évacue l'insoluble au profit de ce qui l'est**. Il s'en dégagera un sentiment de force suffisant pour commencer à entrer en action.

La force de l'action est le catalyseur qui permet d'entreprendre et donc d'accumuler de la confiance. Elle donne la possibilité de planifier et de mettre en oeuvre des rêves que l'on pensait irréalisables.

Ces rêves que vous chérissez depuis des lustres et sur lesquels vous vous étiez résigné. Plus l'impossibilité de les réaliser se faisait grande et plus vos joies s'estompaient avec ce sentiment.

En effet, **vos rêves, ceux qui vous tiennent à coeur** sont en fait les expérimentations que votre âme a envie de vivre. Vos rêves **sont vos carnets de route dans cette vie**.

Alors comment faire pour séparer le bon grain de l'ivraie ? En effet, la majorité de nos rêves sont des rêves fabriqués par notre culture, notre éducation, notre style de vie et n'appartiennent pas forcément à notre feuille de route.

Alors comment faire la différence ? C'est simple. **Le rêve fabriqué** quand il se réalise semble vous donner satisfaction dans l'instant et puis ce qu'il semblait vouloir donner comme joie est tout simplement absent. **Vous avez eu du plaisir mais pas vraiment de la "vraie" joie.**

A contrario, **le vrai rêve** dès le départ, avant même sa réalisation, commence à vous insuffler une force, non pas une envie qui vous pousse à agir pour l'appât de quelque chose mais **c'est comme si une main invisible vous poussait dans le dos.**

Vous sentez que c'est par là qu'il faut aller mais vous ne savez pas vraiment pourquoi. C'est flou au départ puis progressivement vous passez de la simple marche au pas de course pour ensuite monter sur un vélo, emprunté une voiture, un voilier, un avion voire une fusée.

Vous vous sentez porté et une certaine forme de joie vous envahit. Vous y prenez plaisir sans même vous rendre compte de l'énergie et du temps que vous y passez. **C'est comme si vous étiez sur des rails.**

Un certain nombre de gens refusent que notre destinée soit écrite et, en cela, ils ont raison et tort à la fois. Ils ont raison sur le plan physique. Il n'est écrit nulle part que vous aurez une BMW noire, un compte en banque bien rempli et que vous allez rencontrer votre âme soeur à la fête du 14 juillet.

Par contre, là où ils ont tort c'est d'omettre la destinée de l'âme. Une âme s'incarne pour vivre certaines expériences émotionnelles mais pas pour acquérir des biens ou décider de votre métier et de votre cursus professionnel.

La joie est l'instrument indiquant la corrélation entre les émotions que vous vivez avec la feuille de route de votre âme.

Si vous sentez qu'il vous faut prendre un risque afin de "vivre" quelque chose, l'âme se fout éperdument que ce soit assis sur une moto, accroché à un parapente ou à signer un chèque qui rachètera votre concurrent. Elle veut tout simplement expérimenter cette émotion.

Alors, en paix mentale par la connaissance de ce que vous pouvez changer et ne pas changer, la paix du coeur s'obtiendra par la "communication" que vous aurez avec votre âme.

Ainsi **en améliorant votre écoute intérieure**, et tout particulièrement de votre coeur, vous augmenterez de ce fait la probabilité de réaliser votre contrat. **Le résultat sera un cash flow de joie sans égal.**

Que la joie soit avec vous ! (5)



Toujours dans le fil conducteur pour développer la joie, nous avons vu que **les deux premiers paramètres étaient l'amour de soi et le sentiment de paix intérieure**. **Le troisième paramètre** est celui qui aura à faire avec **votre capacité à donner et à recevoir**.

Bon, me direz-vous, rien de transcendant dans tout cela ! Eh bien détrompez-vous car au-delà de l'évidence intellectuelle, sa mise en application est de nos jours de plus en plus préoccupante.

3 - La joie naît de la capacité à donner et à recevoir

En effet, **donner semble un acte simple mais pourquoi est-il si difficile qu'il faille se le répéter à tout bout de champ ?** La raison principale est que dès le début de son énoncé, on est dans une impasse.

De par la culture "chrétienne", nous sommes des pêcheurs (c'est-à-dire on fait tout faux malgré notre bonne volonté de bien faire) et que la pauvreté est synonyme de rapprochement avec Dieu (ou dit autrement, plus t'es riche et moins tu iras au paradis).

Fort de ce constat culturellement très enfoui dans l'inconscient collectif occidental, **comment pourrions-nous donner ce que l'on a pas ?** Voilà pourquoi cela nous semble toujours difficile !

Si vous n'avez rien sur votre compte bancaire, comment pouvez-vous donner la pièce à tous les coins de rue ? Donc la première évidence est : **Pour pouvoir donner il faut déjà avoir**.

Alors comment voulez-vous aimer votre prochain si vous ne vous aimez pas vous-mêmes ? Comment voulez-vous ne pas juger les autres quand vous n'arrêtez pas d'être votre pire bourreau. Comment voulez-vous être positif quand vous chaussez en permanence les lunettes de la négativité ?

Alors, le constat premier est : **Tu ne peux donner que ce que tu as en excédant**.

Si c'est vraiment de l'excédent alors tu feras moins de calcul dans ton don. Tu donneras d'une manière désintéressée c'est-à-dire que tu te foutras de ce que l'autre dira sur le don que tu viens de lui faire.

Si votre estime par rapport à vous-même est suffisante, vous n'aurez pas à en quémander auprès des autres.

L'ego est toujours flatté de recevoir des remerciements mais c'est pour mieux cacher votre pauvreté en amour de vous-même. Ce qui nous amène maintenant sur le recevoir.

C'est la même règle qui s'applique. **Si vous êtes confondu à l'idée de recevoir**, que vous vous lamentez dans des chapelets de remerciement et que cela vous embarrasse alors sachez que **vous ne faites que montrer votre pauvreté en amour de vous-même**.

Recevoir un don désintéressé, c'est avoir la puissance de dire oui ou non d'une façon claire et limpide. Si vous dites oui, vous le direz simplement une fois avec tout votre coeur et vous passerez à autre chose sans avoir rien à donner en contrepartie.

Par contre si vous sentez qu'il va vous falloir donner une contrepartie alors dites tout simplement non. Cela veut dire que ce don n'est pas désintéressé et que l'on vous force à jouer un rôle que vous ne désirez pas.

En clair, vous sentez que l'on vous manipule alors ayez la force de dire non malgré l'offuscation que vous allez provoquer. **Votre intégrité vaut beaucoup plus que les simples bonnes manières sociales qui vous empêchent d'être vous-même.**

Je suis sûr que cela vous est déjà arrivé d'avoir accepté un cadeau empoisonné et que plus tard vous l'avez vraiment regretté. Et la joie dans tout ça ?

Savoir donner demande d'abord de savoir recevoir.

Etre désintéressé c'est déjà avoir évacué les jeux de l'ego tout en ayant compris que l'acte de recevoir ne doit en aucun cas être avilissant ou manipulateur.

Par cette compréhension de la relation humaine et donc d'échange, **la joie de donner est conditionnée à la gratitude profonde de celui qui accepte votre don.**

Ayez cela en tête la prochaine fois que vous voulez donner et voyez ce que cela vous fait...

Que la joie soit avec vous ! (6)



Toujours dans le filon pour **augmenter ses chances d'être joyeux**, et croyez-moi nous le sommes tous fondamentalement, **abordons la quatrième règle** qui vous amènera à apprécier de plus en plus votre individualité et celles des autres.

En effet, individualité vient d'abord du mot individu qui étymologiquement veut dire indivisé c'est-à-dire qui est Un. Par extension l'on pourrait dire que l'individualité serait ce qui est indivisé dans un monde de dualité.

Certes, cela peut être discuté mais globalement votre individualité c'est tout bonnement ce qui fait votre unicité. Alors maintenant regardons sous ce nouvel angle ce 4ème paramètre.

4 - La joie naît de l'appréciation de votre individualité et de celle des autres

Cela me semble évident que **plus vous apprécierez ce que vous êtes et plus il vous sera facile d'apprécier ce qui est dans les autres**. Pourtant dans les faits, c'est pourtant à partir des autres que vous découvrez ce que vous n'aimez pas en vous. Voyons cela de plus près.

Vous voyez une nouvelle personne lors d'un meeting **et quelque chose vous dérange en elle**. Vous ne savez pas pourquoi et cela vous occasionne l'envie irrésistible de l'éviter à tout prix. Votre mental va bon train et votre paire de lunettes suspicieuse est en pleine action.

Fort d'une analyse pertinente enrobée d'un malaise certain, vous êtes prêt à crucifier la personne à la moindre occasion. Puis, comme par magie, un collègue vous plante la personne devant vous et vous ne pouvez plus prendre la poudre d'escampette.

Plein de courtoisie, vous essayez d'être aimable et gentil, mais votre corps exprime un tout autre langage. Vous vous sentez de plus en plus mal et votre mental crie de toutes ses forces pour fuir au plus vite cette situation.

Vous sentez que vous allez exploser et que si la situation perdure vous allez devenir vite agressif et désagréable. Nous avons tous vécu des situations identiques et dans la majorité des cas, nous avons fui à grandes enjambées.

Mais avec l'expérience et un recul suffisant, nous avons fui la personne qui elle n'y était pour rien. **Elle avait seulement en elle quelque chose qui est en nous et que nous rejetons de toutes nos forces**. Il y a eu un phénomène simple qui s'appelle la résonance.

Les autres sont les miroirs de nous-mêmes.

Donc, tout bien considéré, ces personnes sont des révélatrices extrêmement précieuses pour notre paix intérieure. Alors, si vous désirez avancer vers la voie de votre propre

libération et donc de l'émergence de ces joies qui font de nous des gens heureux, ne fuyez pas !

Alors débarrassons-nous au plus vite de cette interprétation négative de certaines parties de nous-mêmes. En voyant le bon côté de cette chose qui nous dérange (voir articles précédents), nous grandissons en estime de nous-même.

Cela aura pour conséquence qu'il y aura de moins en moins de "mauvaises" rencontres (que vous ne ferez plus) mais que cela aura un effet bénéfique. **Vous rentrez toujours en résonance avec des gens**, mais cela vous rapprochera d'eux car ils vous ressemblent.

De ce fait vous les apprécierez beaucoup plus car **on aime toujours plus ceux qui aiment ce que l'on aime**. Votre famille ne se limitera plus à vos proches mais s'étendra auprès de tous ceux que vous rencontrerez.

Votre charisme naturel n'en sera que renforcé car vous saurez, avec sagesse et compassion, reconnaître l'unicité de chacun. Cela se ressentira et **vous serez aimé et apprécié sincèrement pour votre objectivité et ce positivisme qui se traduira par un humour non discriminant**.

Vous ferez rire et sourire sans jamais pour cela manquer de respect envers autrui. **Votre humour sera frais, léger et bienfaisant**. La moquerie, la vulgarité et bien d'autres aspects du soi-disant humour humain deviendront inexistantes dans votre bouche.

La joie est essentielle pour "vivre bien émotionnellement" ainsi que son pendant physique est le rire. Ce dernier permet de "vivre bien mentalement" tout en déchargeant un système nerveux trop chargé. Pour une fois, la médecine confirme que le meilleur remède aux maladies est le rire.

Mais comment rire si l'on n'est pas en joie ?

Que la joie soit avec vous ! (7)



Fort de reconnaître l'individualité de chacun et surtout de l'apprécier, vous allez naturellement être appelé à ressentir plus de gratitude pour tout ce qui vous entoure.

Votre regard sur la vie aura changé car votre regard sur ce que vous êtes aura changé. Ce remerciement intérieur établi par votre mental entraînera à son tour un remerciement du coeur encore plus grand.

Voici donc ce 5ème paramètre qui enrichira votre aptitude à être joyeux :

5 - La joie naît de l'état de gratitude et de compassion

Par la simple reconnaissance de la richesse qui se trouve en vous, vous apprendrez à remercier le Ciel et la Terre d'être ce que vous êtes.

Puis viendra le tour de vos parents biologiques et de vos ancêtres. Vous comprendrez que vous êtes un maillon en bout de chaîne et que vous êtes un résumé unique de toutes les expériences acquises dans votre lignée.

Vous êtes le survivant de toutes les catastrophes, de toutes les guerres, de toutes les famines et épidémies qu'ont traversé vos ancêtres. Vous ne direz plus que vous n'êtes rien avec plein de défauts mais plutôt **vous ressentirez que vous êtes l'étendard d'une lignée.**

Il est fort probable qu'aujourd'hui vous soyez des parents. Vous êtes probablement fier de vos enfants, cela est certain, mais la nuance apportée par votre gratitude fera que vous respecterez encore plus la voie d'évolution suivie par eux.

Vous ne serez plus un parent qui veut formater son enfant selon une image qui vous tient à coeur. Vous serez celui qui donnera l'environnement nécessaire afin que son enfant développe ce qu'il y a de caché en lui, même si cela va à l'encontre de votre modèle.

Vous respecterez l'individualité de vos enfants en faisant tout pour qu'ils deviennent ce qu'ils doivent devenir. Vous serez l'échafaudage, le support inconditionnel sans pour cela défaillir à vos responsabilités en leur inculquant les lois et valeurs fondamentales d'éthiques.

Si vous êtes grand-père ou grand-mère alors vous savez cela, car ce que vous n'avez pas pu faire par rapport à vos enfants, vous le faites inconditionnellement pour vos petits-enfants. Voici aussi pourquoi les uns et les autres s'aiment tant.

La gratitude est un état de remerciement permanent. Non pas un état de rabâchage comme dans certaines religions, mais un état d'esprit qui apprécie inconditionnellement toutes les péripéties de la vie avec un coeur ouvert grand comme ça !

A ce stade, le sourire toujours pendu aux lèvres, vous vous surprendrez à dire merci pour tout et n'importe quoi. Ce sera comme un réflexe et vous ne vous en rendrez même plus compte au point que, certaine fois, votre interlocuteur vous demandera pourquoi vous avez dit merci.

La gratitude est l'état le plus proche de celui que l'on dirait d'illuminé. C'est vrai, l'ampoule de la joie sereine sera continuellement allumée en vous à un tel point que sa lumière débordera dans vos yeux à en créer des reflets à faire des envieux.

Cette projection de lumière ou de connaissance vous fera rentrer en résonance avec l'essence de vie. Vous ressentirez en votre coeur cette vie qui anime les animaux et les plantes.

En conséquence, votre compassion s'agrandira encore plus jusqu'à embrasser tout ce que vous regarderez. Cela vous apportera une telle joie qu'elle en sera indicible. Vous vous approcherez de ce fameux "nirvana" où le simple fait d'avoir les yeux ouverts est une joie à lui seul.

Fort de ce regard bienfaiteur, doux, sensible et embrassant, votre aura rayonnera encore plus fort au point d'attirer tout être humain, et en particulier les enfants, à vous coller comme des mouches sur un pot de miel.

La gratitude n'attend pas le poids des années pour jouer à plein rendement. Vous pouvez commencer dès maintenant et, je peux vous promettre, que votre vie va s'en trouver améliorée à une vitesse supersonique. En vérité, pour dire vrai, il faudrait que je dise à vitesse "luminique".

Que la joie soit avec vous ! (8)



Avant dernier épisode de la série des 7 paramètres pour booster votre joie intérieure, j'espère que vous avez mis en oeuvre les quelques recommandations faites dans mes précédents articles.

Je vous rappelle que **la joie est une attitude** qui se travaille jusqu'au moment où d'elle-même elle prendra les rênes du commandement. Au début, il a fallu créer quelques automatismes mais à la fin ce sera du "câblé" totalement inconscient mais, oh combien, bienfaiteur !

Le 6ème paramètre est le suivant :

6 - La joie naît du sentiment de connexion avec votre être supérieur

En effet, au fil de mes articles et surtout si vous les avez mis en oeuvre, vous avez probablement découvert que votre âme ou votre être intérieur obéissait inconditionnellement à quelque chose de plus grand.

Souvent considéré comme une entité séparée de nous, certains l'appellent le Soi (avec un grand S) par opposition au petit soi (petit s) qui serait notre être intérieur.

Je dis séparer de nous mais cela est, en fait, le contraire : c'est nous qui sommes séparé de lui. Sans cette connexion nous sommes des orphelins dans un monde de brutes. Mais sous sa protection et son commandement, le monde est un paradis.

Alors si vous ressentez que vous vivez dans un monde de brutes malgré votre pratique religieuse alors posez-vous la question pourquoi ? **Pourquoi faut-il faire des choses bien pour aller au paradis ou plutôt éviter l'enfer ?**

Je vous rassure l'enfer n'est pas dehors, autour de vous ou ailleurs. Il est en vous ! C'est le paradis qui est dehors mais pour cela il vous faudra dompter le calomniateur qui habite en vous. Le "diable" est en nous et il correspond à tout ce que nous aimerions nous complaire par manque de courage à affronter qui nous sommes vraiment.

Croyez-moi, si vous vous sentez riche en vous-même et que vous vous respectez, même la pire des pauvretés extérieures vous semblera une aubaine. Le simple fait de respirer et d'ouvrir les yeux chaque matin serait déjà un cadeau fabuleux.

Les morts-vivants (mort dedans mais ayant un corps encore vivant) pourront vous dire qu'ils sont heureux avec leurs richesses extérieures et qu'ils sont de "bons" vivants par le nombre de festins ou de litres d'alcool ingurgités.

Quelqu'un de connecté avec son Soi est d'abord quelqu'un qui prendra soin de son corps. Car ce corps n'est ni plus ni moins que le temple dans lequel habitent son âme et son petit soi. Par la simple négligence de ce fait, nombre d'êtres humains raccourcissent non seulement leur durée de vie mais sont accompagné de maladies chroniques ou rédhibitoires.

D'ailleurs, à chaque nouvelle année, le "surtout une bonne santé" trahit cette fatalité où quand vous avez la santé, vous vous en foutez en faisant n'importe quoi pour ensuite courir après quand elle est partie, tout en sachant que vous ne l'aurez jamais plus comme avant.

Comme nous l'avons vu précédemment, **la joie est le cri de l'âme en pleine jouissance**. Alors pouvez-vous imaginer l'expression de la joie dans un cloaque ?

Par la simple mise en oeuvre des articles précédents, vous avez probablement compris et ressenti que respectez et aimez le monde c'est d'abord vous respectez et vous aimez vous-même.

Par la conscience que vous avez de ce que vous êtes, vous agirez en conséquence.

En vous connectant à votre soi, vous découvrirez que vous êtes beaucoup plus qu'un numéro de sécurité sociale, beaucoup plus qu'un simple corps de matière, beaucoup plus qu'une simple intelligence, beaucoup plus qu'un homme ou une femme.

Vous découvrirez que vous êtes un ange avec des facultés incroyables. La première de ces facultés est que vous comprendrez que vous êtes immortel dans l'âme. Rien ne peut vous atteindre ou vous déstabiliser, même pas la peur de la mort.

Vous ressentirez cette invincibilité de l'âme sur la matière. Vous n'aurez plus besoin d'être sur vos gardes car votre âme saura toujours ce qui est en préparation. Elle est au-delà du temps puisque le temps n'existe pas pour elle (sinon elle serait mortelle).

Libérez des carcans de la matérialité, votre regard sera différent et vous pourrez vous épanouir dans le bonheur, dans la joie de l'instant présent.

Si en français on parle de "bonheur" et de "malheur" cela n'est pas par hasard. Car la vie n'est qu'interaction entre nous et l'extérieur. Ces "heurts" (du verbe heurter) on peut les prendre en bien ou en mal cela dépend de nos croyances.

Le bonheur n'est que la somme des moments où vous avez bien pris les choses (c'est-à-dire à votre avantage) **alors que le malheur n'est que la casse que vous vous êtes vous-mêmes infligés.**

Je sais, c'est dur à encaisser, mais cela n'empêche pas que cela soit vrai. Demandez donc à votre âme ce qu'elle en pense et pourquoi elle vous a mis dans des situations très critiques qui vous ont profondément marqué ?

Elle, elle le sait, et si vous êtes suffisamment en paix, elle vous le révélera sans problème. Mais par contre si vous hurlez comme un âne, il vous sera difficile d'entendre ce qu'elle a à vous dire.

Piquez un coup de colère cela fait du bien de temps en temps pour lâcher la pression et c'est très compréhensible, mais la couvrir en permanence est très destructif. Voici entre autres pourquoi le monde est dans un tel état de destruction, de guerres et d'inégalités.

Nous sommes nos propres bourreaux et, comme des enfants, nous ne voulons rien savoir ou comprendre. Alors, en colère intérieurement, nous nous comportons comme

des tyrans et sommes devenus ainsi des prédateurs en route vers une énième destruction de la terre.

Quand on se sent connecté au Soi, la vie est plus simple car nous acceptons de recevoir des ordres de notre âme qui nous réglera abondamment avec des tonnes de joie. Même si elle vous envoie dans des galères pas possibles, vous savez intérieurement qu'elle n'a aucune intention de détruire votre corps physique car, sans lui, elle ne peut plus rien faire sur terre.

Alors pas de panique, écoutez-la même si ses ordres vous semblent totalement infondés, irraisonnables ou impossibles. Vous aurez au moins la chance de découvrir ce que veut dire le mot miracle car votre vie en sera tellement jalonné que vous deviendrez une attraction à vous tout seul.

C'est cela aussi qui vous rendra aussi irrésistible, aussi magnétique et aussi charismatique. Les gens sentiront que vous êtes différent voire même mystérieux. Cela a bien des avantages et facilite grandement la vie !

Que la joie soit avec vous ! (9)



Enfin, voici le moment de révéler le dernier paramètre vous permettant de vivre la joie d'une manière quotidienne pour ne pas dire à chaque respiration. Elle est magique et enseignée dans toutes les philosophies du monde.

Elle est si puissante qu'elle fût cachée aux yeux de tous pendant des siècles par certaines religions qui voulaient (et veulent toujours) avilir l'homme. **Elle est si simple dans son expression** que tout adulte qui se respecte ne lui prêterait qu'une attention superficielle pour ne pas dire caricaturale.

Les bébés et les enfants l'appliquent à chaque respiration mais leur éducation fera tout pour les conditionner à perdre cette attitude :

7 - La joie naît dans l'instant et ne connaît pas le futur

Vous ne pouvez en aucun cas planifier la joie et donc le bonheur. Toute projection de bonheur se verra suivie, dans la majorité des cas, par un fiasco retentissant.

Certes, vous pourrez être satisfait de rouler dans la voiture de vos rêves. Vous aurez des tonnes de plaisir mais la joie véritable, celle qui vient du fond du coeur, sûrement pas !

L'âme se fout de la projection du mental et de ses désirs terrestres. Pour elle, que ce soit la perfection d'un CV, d'une carrière professionnelle, d'un compte en banque à craquer, de résidences multiples ou de notoriété, ce ne sont que des cacahouètes sans importance.

Ne connaissant ni le passé ni le futur, cette énergie d'expérimentation est au-delà du temps et c'est pourquoi elle est immortelle. Fort de cette aptitude de voyager à son gré dans les courbures du temps, **il est primordial que notre mental s'en fasse une alliée indéfectible.**

En tant qu'humain, nous pouvons comptabiliser nos bons moments et donc nos joies mais en aucun cas nous ne pouvons les planifier. Alors laissez tomber toutes les projections classiques et universelles comme :

- Je vais me marier et donc je serais heureuse
- Je vais devenir millionnaire et donc je serais heureux
- Nous allons acheter une maison et donc nous serons heureux
- Nous allons avoir des enfants et donc nous serons heureux

Rien qu'en ne citant ceux-là, combien de rêves brisés, de vies anéanties et de désolations. Combien de tortures infligées, de destins fracassés, de montagnes de frustrations pour tout simplement avoir cru en ces règles majoritairement bafouées dans ce monde qui nous entoure.

Certains et certaines se lèveront pour hurler à l'hérétique, mais, à bien y regarder, on découvrirait qu'ils ont vécu des moments de bonheur, mais seulement des bribes, et seulement quand ils ont été eux-mêmes pendant quelques instants.

Quand les rêves s'envolent sous les coups de boutoir de la vie de tous les jours, cela laisse l'opportunité de vivre, au moment le plus inattendu, cette félicité du moment présent.

Soyons honnête avec nous-mêmes et reconnaissons que, quand nous ne planifions plus, nous laissons la place à tous les possibles.

Les miracles surgissent toujours et ne pourront jamais être planifiés tant qu'il s'agira d'un sentiment ayant pour origine le coeur, siège de notre âme. Quant aux réalisations techniques dans la matière, c'est déjà un miracle que l'homme soit encore vivant aujourd'hui !

Vivez donc, au niveau du coeur, l'instant présent dans toute sa splendeur. En ne calculant rien, vous vous laissez l'opportunité de faire surgir des éruptions de joies à vous faire réaliser des miracles.

Cette innocence du coeur est le plus grand bonheur que vous pouvez vous offrir.

Riche de montagnes de joie, votre bien-être sera un véritable aimant à bonheur. Il sera un profond catalyseur pour aider votre prochain à découvrir les richesses qu'il possède en lui-même. Vous serez devenu un "bouddha".

En honneur à celui qui fit découvrir que la bonne humeur et le respect profond de la vie sont suffisant pour élever la conscience de ses frères sans pour cela l'assommer de règles de conduites obsolètes et restrictives.

Que la joie soit avec vous !

Laurent DUREAU

Rappel : Synthèse des 7 règles pour que la joie soit avec vous

- 1 - La joie naît de la présence de l'amour pour soi-même et pour les autres.
- 2 - La joie naît d'un sentiment de paix intérieure.
- 3 - La joie naît de la capacité à donner et à recevoir.
- 4 - La joie naît de l'appréciation de votre individualité et de celle des autres.
- 5 - La joie naît de l'état de gratitude et de compassion.
- 6 - La joie naît du sentiment de connexion avec votre être supérieur.
- 7 - La joie naît dans l'instant et ne connaît pas le futur.

Vous avez aimé cet ebook ?

Cette série vous a plu ?

Prenez connaissance des autres titres sur Publications LD

<http://www.boostervotreinfluence.fr>