

# RECUEIL N° 26



## Restons zen

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

*Ce recueil ne peut être utilisé à des fins commerciales c'est-à-dire vendu, mais vous pouvez l'imprimer, ou non, et l'offrir à volonté.*

## Quand la souffrance nous tue...



**Indissociable de l'humain**, la souffrance fait quotidiennement des ravages. Non seulement parmi nos collaborateurs mais aussi parmi nos proches et en dernier nous-mêmes. Pendant plus de 30 ans, j'ai observé ses ravages et **je me suis demandé s'il y avait une solution** pour enrayer cette destruction que nous nous infligeons, à nous-mêmes et donc à l'humanité.

Malgré des dizaines et des dizaines de stages et de formations en tout genre, même en passant par des tas de philosophies différentes, **la question reste d'actualité** pour moi et pour la majorité d'entre nous. C'est pourquoi, je vais tracer en quelques mots ce que j'ai pu apprendre, comprendre et vivre afin que vous puissiez y rajouter vos propres réflexions.

Toujours noyé dans le langage et ses tas de synonymes, j'ai d'abord découvert que **le mot douleur ne s'accorde pas forcément au mot souffrance**.

**La douleur est d'ordre physique**. Mes premières vraies douleurs (c'est-à-dire ressenties en pleine conscience) c'est quand j'ai commencé à jouer au foot. Devant le manque d'adresse des autres joueurs et de moi-même, mes tibias ont reçu plus de coups (surtout des pointus) qu'ils n'auraient dû. La douleur est si intense, que les larmes vous viennent aux yeux avec la vitesse de l'éclair !

Il y a eu aussi d'autres douleurs comme les brûlures musculaires, les déchirures ou les contractions. Cela fait très mal mais ce n'est pas de **la souffrance**. Ces dernières me sont apparues avec mes premières séparations amoureuses qui n'étaient pas de mon fait (du moins directement). C'est au début comme quelque chose qui **vous déchire le coeur pour enfin se terminer dans des lamentations mentales et sans fin**.

J'ai donc cherché d'où provenait cette déchirure si intensément ressentie. J'en suis venu à la conclusion à une douleur de l'âme équivalent à une déchirure musculaire mais au niveau de l'âme. Certes, tout se soigne et se répare mais comme dit mon dentiste : "La meilleure dent qui soit est celle d'origine car aucun traitement quel qu'il soit ne pourra vous la remettre comme avant."

**Autant notre corps se rappellera tous les accidents qu'il a reçu (attendez d'avoir un certain âge), autant notre âme fait de même.**

Alors pourquoi cette souffrance continue-t-elle à nous ennuyer ? C'est tout simplement parce que nous le voulons bien. En effet, **la souffrance appartient au monde du mental**, c'est une douleur mentale qui ne pourra se guérir qu'avec notre mental.

Or là, nous pouvons agir ! En être pleinement conscient, nous savons que nous ne pouvons pas modifier certaines choses dans ce monde immense qui nous entoure (ou cela dans une limite assez perceptible), nous savons que nous sommes les seuls à pouvoir nous changer intérieurement.

**La souffrance que nous entretenons en nous-mêmes est simplement un décalage entre ce qui nous arrive et ce que nous en pensons. En changeant notre point de vue, nous pouvons sublimer n'importe quoi.**

L'une des plus grandes douleurs qu'un être humain puisse subir (et cela en pleine acceptation de la vie), c'est quand une femme met un enfant au monde. On peut vraiment dire que la douleur est intense et malgré les grimaces, la future mère sait que cela est un bonheur et un immense privilège de donner la vie.

Par cette simple conception, voire gratitude, elle transcende suffisamment pour exploser de joie une fois le bout de chou dans ses bras. De toute ma vie, je n'ai vu une femme se plaindre d'avoir accouché. Les seuls regrets étaient surtout dirigés vers celui qui était responsable de l'avoir mise enceinte !

La vie peut être dure, très dure, et avec des expériences très éprouvantes et très douloureuses mais c'est nous-mêmes qui créons cette souffrance qui nous tient tant à coeur. Vous me direz : "non, je ne suis pas du tout d'accord" mais **à bien y regarder, qui à part vous-mêmes peut vous blesser et vous faire souffrir.**

Nous sommes nos propres bourreaux. Par cette souffrance que nous entretenons, notre joie de vivre s'affaiblit entraînant une mort plus précoce. Certes, nous pouvons faire comme les enfants en prétextant que c'est toujours à cause de l'autre alors est-ce véritablement une attitude adulte de rester déresponsabilisé jusqu'à la fin de sa vie ?

**Le chemin de l'âme et des expériences en rapport ne nous est pas connu d'avance sinon nous ne les accepterions pas !**

Alors quand une déchirure nous tombe dessus, vivons-là intensément et plus laissons-là filer dans l'ailleurs. **Laissons l'émotion naître puis disparaître sans nourrir de sentiments spéciaux à son propos.** Nos sentiments sont élaborés par notre grille de lecture propre à chacun. En changeant votre grille de lecture, vous changerez votre état d'esprit et vos "sentis" ne vous mentiront plus !

**La souffrance est une énergie créée par notre mental afin de nous dévoyer de notre paix intérieure.** La souffrance est comme une joie inversée- elle détruit au lieu de construire. Autant la joie comme l'amour rapproche autant la souffrance nous sépare de nous-mêmes, des autres, du monde et du Créateur.


N'avez-vous pas remarqué que quand on souffre, on se sent seul comme si on était vraiment tout seul dans cet univers. Et puis combien on est persuadé que personne ne peut comprendre notre souffrance ? C'est notre unicité qui crée ce phénomène car personne, absolument personne ne peut être vous !

**Expérimenter la voie de la souffrance est en ce monde facile** car nous sommes dans une période d'involution certaine. Par contre, si vous désirez inverser la tendance et donc évoluer, il vous faudra faire preuve de courage et de confiance.

**Seul vous-mêmes pouvez décider de votre vie intérieure et du mal que l'on peut vous faire.**

Alors, faites comme moi, arrêtez de gémir et s'il vous prend encore de râler remerciez de tout votre coeur celui qui vous en a fait la remarque. A ce titre, je remercie mes enfants

ainsi que mes proches car sans eux j'aurais baissé la garde depuis longtemps. C'est aussi pourquoi je les aime aussi fort car je sais que sans eux ma vie serait déjà un enfer...



## La souffrance et moi, et moi...



Caparaçonné comme pas possible par des enseignements millénaires et additionné de pansements trempés par un positivisme sans faille, la larme asséchée dès sa naissance n'a pu lui couler sur la joue. Pourtant, quelque chose l'étreignit si fort qu'il **ne put s'empêcher de ressentir combien il était petit face à cette chose qui ne porte pas de nom.**

Bien qu'il balayât avec énergie toutes ces idées générées par cette nouvelle qu'il venait d'apprendre, son cœur ne défailloit pas mais il sentit que la chose l'avait touché au plus profond de lui-même, quelque part au milieu d'un nul part.

**Cette chose**, aussi furtive soit-elle, a le don d'éclairer des zones sombres. C'est comme dans les équations où le -1 avec un -1 donne un +1. C'est comme si une mauvaise nouvelle dévalant dans une procédure inconsciente **révélaient un circuit neuronal appartenant à la tribu de nos peurs.**

**Par un influx extérieur, nous nous révélons à nous-mêmes.**

Cet exercice majoritairement non voulu déclenche souvent cette liqueur amère qu'est la souffrance. Cette dernière, véritable poison de la paix intérieure, est aussi puissante que le curare. Son action est rapide et très spectaculaire. En quelques minutes, elle vous transforme un bonze en un zombie connecté aux démons.

Pourtant, sans prendre le chemin des religions qui prônent la souffrance comme un nirvana pour se faire ensuite manipuler comme de vulgaires marionnettes, **la souffrance n'est que le grincement entre ce qui est et ce que nous pensons être.**

Ce que nous pensons être n'est qu'une approximation de ce que nous sommes véritablement. Car quand nous saurons par l'expérience, par les tripes, par le ressenti ce que nous sommes (au moins au début) alors nous ne pourrons plus insulter, injurier ou plus banalement s'engueuler avec quiconque.

En allant plus loin, nous ne pourrons même plus atteindre à la vie d'autrui surtout concernant nos frères les animaux ainsi que le monde végétal. **En ne respectant pas ce qui est autour de nous, nous ne faisons que dire : je ne m'aime pas** car il y a tant de choses en moi que je ne voudrais pas et d'autres que j'aimerais bien avoir.

**Le refus de notre unicité c'est simplement dire et affirmer à notre graine d'esprit (le Soi) que nous refusons ce qu'il nous a offert pour cette vie.**

Par cette attitude de rejet de ce qui est nous-mêmes, de ce qui nous constitue, nous offrons un champ de culture immense où la souffrance se répandra à la vitesse de nos rejets.

Nous cultivons tous en nous-mêmes des forêts entières où des créatures étranges font leurs besognes abaissant ainsi, de jour en jour, notre confiance en nous à affronter l'inconnu qui demeure à l'extérieur de nous.

Quand l'inconnue extérieure révèle l'inconnue intérieure, nous apprenons sur ce que nous sommes réellement. C'est comme un rayon lumineux qui tranche et qui fait mal à notre déité. **Nous aimerions être parfaits** mais nous ne croyons plus depuis longtemps que nous le sommes.

Nous aimerions être Dieu mais nous savons très bien que nous ne pourrions avoir la sagesse suffisante pour utiliser Sa puissance au bénéfice de tous. **Nous préférons utiliser cette puissance créatrice pour détruire en fonction de ce que nous jugeons de bien ou de mal.**

Or notre jugement est bien faible car nous sommes des ignorants en puissance. Nous jouons avec la planète, avec les OGM ou la bombe nucléaire juste pour s'amuser, pour savoir afin de modifier notre environnement selon nos points de vue.

**L'axe du mal n'existe que dans la tête de ceux qui pensent qu'ils sont dans l'axe du bien !**

Et vous, quel est votre axe : Votre famille, vos biens matériels, votre pays, vos convictions religieuses ou tout simplement vous-mêmes ?

**La souffrance c'est l'écart entre ce que vous êtes réellement et l'interprétation du monde dans lequel vous vivez.** Versez quelques bonnes larmes bien chaudes sur le moment puis par un recul suffisant relativisez ce qui vous est arrivé.

Ne tombez pas dans le panneau de vous noyer dans vos larmes car ces inondations intérieures font des véritables ravages comme ce qu'il se passe extérieurement aujourd'hui où l'homme, pour des raisons économiques, a bafoué les règles élémentaires de sécurité.

**Ne vous laissez pas entraîner par les traditions "hurlantes et affligeantes" que s'imposent certaines femmes ou famille quand l'un de leur membre est mort.**

**Laissez l'énergie s'échapper de vous d'une manière digne mais véritable.** La surtension passée, vous saurez relativiser car vous savez en vous-mêmes que vous n'avez aucun contrôle véritable sur tout ce qui se passe autour de vous.

La mécanique céleste est hors de portée de nos capacités cérébrales car nous sommes venus en ce monde pour expérimenter la matière et les émotions et non pour détourner ces lois immuables pour notre bénéfice égotique.

**La souffrance, dans son essence même, est une bénédiction car elle est le signe d'une progression, d'un avancement, d'une découverte. Prise négativement, elle sera votre bourreau** aussi indéfectible et aussi collante que la peau qui recouvre votre corps de chair.

## Quand l'injustice frappe à votre porte...



Dans un précédent billet sur la souffrance, il est apparu que **l'injustice** était **l'un des événements déclencheur le plus difficile à contrer pour rester zen**. En effet, le sentiment d'injustice est profondément ancré et enfoui dans l'inconscient collectif de l'humanité.

Où que nous regardions, l'injustice y a pris place. **Aucun être humain n'est épargné** car il semblerait que même dès sa conception utérine, il y aurait maldonne. Quel fichu monde ! Alors pourquoi devons-nous la subir jusqu'aux tréfonds de notre être ?

Pour bien comprendre pourquoi l'injustice nous est si urticante, il va falloir aller voir plus loin que la seule idée que l'injustice peut être annihilée. Son action nous est intolérable et pourtant c'est comme avec les microbes, nous vivons tous les jours avec et nous n'attrapons pas nécessairement toutes les maladies.

**Il y aurait comme une immunité possible**. Alors pourquoi ne nous est-elle pas connue de tous ?

Pour y répondre, il va me falloir aller faire un grand tour du côté du pourquoi l'homme, pourquoi l'humanité, pourquoi la terre avant de vous indiquer ce que quelques-uns de nos ancêtres savaient et que la majorité n'a jamais voulu entendre !

L'ignorance de l'origine de l'injustice a fait que des centaines de millions, voire des milliards d'individus se sont entretenus afin d'avoir la liberté d'être dans un monde plus juste !

Il n'existe pas une tribu, un clan, un parti politique, un état qui revendique l'équité pour tous. L'équité dans les droits de tous les jours, l'équité au travail, l'équité aux droits de l'homme, l'équité des traitements médicaux, l'équité d'exercer sa religion sans ségrégation, l'équité des couleurs et des races. Enfin bref, l'équité pour tous et sur tout !

Vaste programme n'est-ce pas ? Alors, peut-on en l'espace d'une note, donner la solution à ce qui n'a pas de solutions ? Comment peut-on le faire si **cela fait des milliers d'années que l'on se tape dessus afin d'établir l'équité universelle ?**

**L'équité universelle existe mais elle rentre en pleine contradiction avec ce que nous sommes**, car tous nous sommes des êtres uniques et donc différents. La seule voie de réductions des inégalités est de donner à tous le même traitement tout en sachant que certains seront obligatoirement avantagés ! Ce qui apparaît déjà comme une injustice.

Notre problème provient donc de notre logique. Si nous sommes tous différents, nous ne pouvons pas être logiquement égaux. Et donc, si nous ne pouvons pas être égaux, nous pourrions quand même envisager des traitements équivalents.

Or envisager des traitements équivalents voudrait dire que tout le monde devrait avoir les mêmes chances face à la vie. Jusqu'ici pas de problème mais comment pourrions-nous

faire cela tout en sachant que nous ne savons rien de la vie qui nous attend et pourquoi nous sommes chacun d'entre-nous ici sur cette terre ?

C'est de cette impossibilité de savoir que provient notre impossibilité de mettre en oeuvre l'équité. Comment faire la part des choses entre l'impotent, le génie, le maladif et le charismatique ?

Donc en revenant à mes choux, pourquoi l'injustice nous aiguille-t-elle avec une telle ardeur ? Voici quelques pistes d'explorations :

### **A - L'injustice provient de notre ignorance à savoir notre destin individuel et, in fine, celui de l'humanité.**

**Tant qu'un individu ne saura pas qui il est véritablement, tant qu'il restera une énigme pour lui-même, toute construction qu'il pourra entreprendre sera tout simplement incomplète.** Chaque être humain est un morceau de puzzle aussi bien spatial (un corps) que temporel (une vie). Tant qu'il ne connaîtra pas le fond de l'image et la dynamique temporelle associée, il ne pourra savoir où il se place exactement par rapport à la terre et à l'humanité.

Cette ignorance qui le tараude fait qu'il est très sensible à l'injustice parce qu'au fond de lui-même, il trouve que la vie est profondément injuste à son égard. Pourquoi n'a-t-il pas les yeux bleus, un physique d'enfer, une intelligence remarquable, une santé de fer et un charisme à vous couper le souffle.

Cela lui ôte la chance de trouver l'âme soeur idéale, la fortune, la reconnaissance ainsi qu'une descendance royale pour ne pas dire divine ! Le sentiment d'injustice est réel et palpable chez la quasi-majorité des êtres humains.

### **B - L'injustice provient d'un sentiment ancré profondément en nous.**

Depuis des milliers de générations, nos ancêtres nous ont légué cette frustration qui nous fait si mal au quotidien. Cette frustration provient de l'origine même de l'homme. En effet, avant de nous incarner en ce monde de matière dense afin de la spiritualiser, nous étions sous une autre forme d'énergie qui n'avait pas les limitations du monde de la dualité dans lequel nous vivons actuellement.

Voici pourquoi **notre logique mentale nous empêche de vivre convenablement**. En effet, elle ne correspond en rien à la logique de notre âme. Cette différence est si grande que la douleur de notre âme due à notre incompréhension intellectuelle suffit à créer une souffrance infernale à notre mental qui se rebelle dès qu'il en a l'occasion.

Alors si quelqu'un vous balance une remarque suffisamment teintée d'injustice, vous explosez littéralement. C'est comme s'il allumait directement la mèche plus ou moins courte du bâton de dynamite que vous tenez entre les dents car les bonnes règles font que vous êtes menottés sinon vous le tueriez dans la foulée.

Afin, donc de ne pas croupir dans les geôles de l'ignorance et donc offrir le flan à tous les coups de fouets possibles, **il vous faut mettre en place LA seule et unique règle suivante :**

**Tu ne jugeras point**

Vous pouvez toujours évaluer une personne mais surtout ne la comparez à personne et surtout pas à vous-même puisqu'elle est unique. En acceptant sa différence vous acceptez que son destin soit différent du vôtre ou de ce que vous voudriez qu'il advienne.

Par ce simple fait, vous lui permettez d'être elle-même, même si pour vous, elle est en pleine contradiction. **En effet, qui êtes-vous pour prétendre savoir ou connaître son destin ?** Laissez faire en restant neutre émotionnellement et parlez-lui avec douceur.

Si ce qu'elle vient de vous dire, ou de faire à votre égard ou à l'égard de quelqu'un d'autre, vous chatouille ce profond sentiment d'injustice, vous pouvez réagir en agissant calmement et clairement.

**Ne donner aucune justification, ne balancez pas moult questions, agissez simplement et naturellement pour faire comprendre votre point de vue.** Par votre comportement et la maîtrise de ce qui sort de votre bouche, vous lui démontrerez qu'il vient d'agir d'une manière incorrecte et que vous en prenez note.

En agissant ainsi, vous lui permettez de comprendre que ce qu'il vient de faire ou dire n'était pas à son avantage mais surtout que le projectile qu'il vous a envoyé à manquer sa cible. Il se mordra peut-être les doigts de sa maladresse mais en tout état de cause vous n'avez pas été affecté physiquement et émotionnellement.

Cérébralement, l'incident est enregistré et même si vous lui pardonnez, il saura que vous n'oublierez jamais. Cela l'obligera à mieux se tenir la prochaine fois. S'il récidive alors à vous de voir si cette personne doit rester dans votre réseau relationnel.

Si vous êtes unijambiste et que vous continuez à fréquenter les champs de mines anti-personnelles, ne venez pas vous plaindre. On a toujours le choix, même de dire très calmement votre fond de pensée si l'autre est trop bouché à l'émeri.

**Alors, prêt pour mettre en oeuvre cette unique règle ?** Si oui, les voies du Paradis vous sont ouvertes et c'est droit devant. Si non, retournez-vous car vous êtes dans le mauvais sens !

## Que le sourire soit avec vous !



**Des fois je me plais à rêver d'un autre monde**, d'une autre façon de travailler, d'une autre manière d'aborder la vie de tous les jours et puis, inlassablement, un espèce de quotidien me rappelle à l'ordre.

**J'essaie de me renouveler**, de faire place au nouveau, d'accueillir l'inconnu, d'apprendre de nouvelles choses utiles, inutiles, fantasques mais la réalité binaire d'un monde plutôt lourd me rattrape.

Je ressens la légèreté de l'être mais la densité du corps me plombe. Je voudrais tant ressentir de nouveau ce plaisir de l'oeuvre finie. De ce moment où l'on contemple le résultat de tant d'efforts, de tant d'imagination et de détermination.

Aujourd'hui, le monde dans sa marche de soi-disant progrès à augmenter la cadence et rétrécit le temps du recul où l'on pouvait méditer sur nos erreurs et nos forces. **Nez dans le guidon, le recul se fait de plus en plus rare.**

**Où va-t-on ?** Dans le mur diront beaucoup mais quel mur oserai-je demander ? Le mur de la folie, le mur de la destruction, le mur de la honte, le mur de l'isolement, le mur de l'égoïsme, le mur de la séparation pour peut être atteindre le mur des lamentations.

Je ne suis pas vieux mais plus tout à fait jeune mais je me rappelle quand je prenais ces moments de recul qui me permettaient d'avoir une vision plus aérienne de mes combats dans cette matière si lourde.

**Je me rappelle de ces larmes** qui ont coulé malgré moi sur mes joues pour s'engouffrer dans ma barbe. Souvent c'était des larmes de joie, des larmes de contentement, des larmes où s'exprimait le contentement de l'oeuvre accomplie.

Combien de fois ma gorge s'est-elle serrée dans ces moments-là ? Combien de fois l'accomplissement m'a-t-il étreint si fort. Combien de fois ai-je pleuré d'avoir pu réaliser ce que j'avais pensé irréalisable.

Oui, bien des fois j'ai béni le Ciel et la Terre pour toutes ces choses qui me semblaient importantes et dont le monde bien souvent ignorait l'existence. Oui, je l'avoue **ce sont ces moments qui ont su me donner le courage de me relever et de continuer à vouloir faire plus, faire mieux.**

Les événements n'étaient pas toujours favorables à mes projets mais je savais que c'était la substance même du pourquoi de mes efforts. Devenir plus grand, plus fort mais aussi plus mûr, plus sage et plus en paix.

Combien de fois ai-je pestiféré contre toutes et tous ? Combien de fois ai-je maudit le merdier dans lequel je m'étais mis ? Combien de fois ai-je fustigé la table des lois ? Oui, quelquefois j'en ai eu vraiment marre mais au fond de moi, une petite voix me disait **"Soit en Paix et la Vérité tu verras"**.

Alors avec le temps j'ai compris que l'enfant que j'étais et qui poussait ses colères dans son bac à sable parce que son château de sable ne tenait pas debout, manquait un peu de recul. Et puis, comme par magie, la solution apparaissait simplement, là sous mes yeux à portée de main.

Alors tout au long de ma vie, j'ai appris qu'**au moment le plus noir il y a toujours de la lumière à portée de main**. De l'allumette, la lampe de poche à l'interrupteur, il y a toujours une solution qui vous attend mais pour cela il faut savoir prendre du recul.

Le premier recul à prendre est d'abord physique. Changer d'air, de lieu, de culture, de pays est le premier pas. cela vous aidera à prendre celui du second recul qui est celui de l'émotionnel pour enfin atteindre l'intellectuel.

Si après cela le problème résiste alors vous saurez qu'il vous faudra remettre en cause votre plan spirituel, là où reposent vos valeurs fondamentales, votre éthique et votre étincelle de vie. **Dans ces périodes d'introspection et de remise en cause, se cachent les miracles.**

C'est à ces moments précis que vous saurez quelle est votre légende intérieure, quel est votre destin ou plutôt quels sont les épreuves qui vous permettront d'accomplir ce que vous êtes véritablement venu faire ou expérimenter.

**L'être humain est un bourgeon qui ne demande qu'à éclore** afin de découvrir qui il est véritablement. Ainsi il pourra faire bénéficier l'arbre qui le porte de toute sa force et de toute son âme. De bourgeon il deviendra une feuille pleine de vigueur, ouverte au monde et sachant ce qu'il doit faire.

Par la chaleur du sentiment, le soleil de la connaissance il communiquera sa sève à l'arbre qui l'a nourri et qui le porte à bout de branche. Ballotté par les vents du changement, il reste solidement accroché jusqu'au jour où ayant accompli sa mission, il décrochera pour connaître la légèreté de l'être pour enfin rejoindre ses ancêtres au pied de l'arbre qui l'a vu naître.

**Chacun de nous a reçu la force de ses ancêtres** et il en est ainsi depuis l'aube des temps. Or ce que je vois aujourd'hui est que chaque feuille qui tombe, tombe sur un trottoir ou une voie de circulation goudronnée. Puis elle est ensuite ramassée mécaniquement pour être jetée sur un tas où elle pourrira pour le bénéfice de personne.

C'est pourquoi je me pose encore la question comment les arbres des villes ont-ils encore la force de grandir alors que la terre où ils puisent leur force n'est plus du tout alimentée en matières fertilisantes.

Où sont nos vieux, où sont nos ancêtres, où sont nos sagesses ? Le monde court à sa perte. Nous le savons tous alors pourquoi continuer ? L'arbre de l'humanité est en train de s'appauvrir et la Terre est à bout de souffle. Comment pouvons-nous encore croire qu'un satellite ou un téléphone portable puisse nous faire vivre mieux quand on ne dit plus bonjour à ses voisins de palier.

**Les gens n'ont plus de recul car le système mis en place ne leur permet plus le recul.** Alors je m'interroge sur la validité des villes bétons, des villes-champignons, des quartiers résidentiels champignons qui goudronnent partout.

Pour moi aujourd'hui la croissance économique se fait au détriment de la croissance humaine. L'humain s'appauvrit car son relationnel s'appauvrit. Cela commence par lui-même pour enfin s'étendre à tous.

Alors oui, je regrette ces temps passés où je pouvais regarder avec calme et sérénité si je pouvais être fier de ce que j'avais fait. Mes larmes se font plus rares, **ma désertification intérieure gagne du terrain** et mon château de sable dans mon bac à sable commence à s'effondrer par manque d'eau, par manque de relations véritables.

Dans mon village natal, il y avait obligation de dire bonjour à tous qu'ils soient villageois ou étrangers. Sinon dans les 24h, tout le monde savait que vous aviez fauté et cela relevait presque du conseil municipal et de la confesse auprès du curé.

Aujourd'hui, c'est l'inverse. Quand je souris et que je dis bonjour à quelqu'un dans la rue, d'abord il me regarde étonné, surpris avec une méfiance non dissimulée. Si c'est une femme, le silence et la méfiance sont encore plus forts mais si c'est auprès d'un enfant alors je frôle le délit de pédophilie.

Par contre, au bonheur, si c'est un étranger, un immigré, un pauvre alors leur visage s'ouvre comme si j'étais un ange descendu du ciel. Je les remercie tous car sans eux je ne pourrai me rappeler qu'**être humain c'est d'abord être un être sensible, ouvert à autrui et pouvant jouir du plaisir d'un sourire donné de tout son cœur avant même que le mental ne comprenne ce qui se passe.**

## Entrepreneurs et bouddhisme, est-ce vraiment compatible ?



Tout être humain, quel qu'il soit, est né dans une culture où a prévalu un système de pensée religieux. Laïque ou athée, **nous avons tous des règles et des valeurs en lesquelles nous avons pleinement confiance**. Sans elles, nous ne saurions nous relever des défis quotidiens auxquels nous sommes confrontés.

En ce jour du **18 mai, jour de naissance du Bouddha**, voyons ce qu'est le bouddhisme. Il est souvent associé à une certaine nonchalance, un état de laisser aller ou de laisser faire qui semble heurter les valeurs occidentales où la combativité et la rébellion semblent plus appropriées que les sourires béats des moines.

Dans un premier temps, **il faut absolument faire la différence entre une institution religieuse et l'enseignement d'un Maître**.

Il est normal que du temps du Maître tout était clair et limpide et puis après sa disparition physique en ce monde, ses adeptes et leurs descendants vont essayer de transmettre ce qu'ils auront compris.

**Chacun étant unique, il est absolument inévitable que des divergences vont apparaître** et sous la pression des événements et des brassages culturels, l'enseignement original se verra trituré et modifié en fonction des besoins du lieu et du moment.

Si l'on comptait le nombre de courants issus de l'enseignement de Jésus, de Mahomet et de bien d'autres et de toutes les guerres et dissensions que cela a apporté à l'humanité on devrait carrément interdire les institutions religieuses.

**Il serait souhaitable que tout à chacun puisse accéder à l'ensemble de tous les enseignements afin de se forger sa propre opinion que tous respecteront.**

Un individu, par essence ne pourra jamais faire la guerre à tous les autres alors qu'un groupe aussi minime soit-il se sentira toujours capable de faire du mal à d'autres groupes souvent majoritaires.

Alors à ce titre, ne parlons pas de bouddhisme et de ses variantes actuelles et revenons à la source de son enseignement que l'on appelle l'octuple chemin ou sentier, les voici :

- 1. La compréhension juste**
- 2. La pensée juste**
- 3. La parole juste**
- 4. L'action juste**
- 5. Les moyens d'existence justes**
- 6. L'effort juste**
- 7. L'attention juste**
- 8. La concentration juste**

**Le sentier octuple est un processus circulaire d'amélioration de l'individu**. Avec une compréhension "juste", il sera plus facile de penser correctement afin de s'exprimer avec

acuité. Il en découlera une action appropriée avec les moyens d'existences dont on dispose afin de fournir l'effort nécessaire. L'effort sera optimum grâce à une attention consciente et une concentration suffisante. Cette dernière aidant à avoir une compréhension juste ce qui boucle le cercle.

**Le sentier octuple commence par l'esprit pour ensuite se décliner progressivement dans la réalisation matérielle.** C'est un processus simple et infini afin d'atteindre cette paix intérieure tant recherchée. Aucune notion d'objectif et de temps, juste un processus récurrent pour une vie meilleure.

Le mot juste revenant 8 fois, il est de suite évident de savoir ce qu'il veut dire. Et c'est là que les divergences vont commencer à poindre comme les puces sur un chien. Alors à ce titre, je laisserai chacun des lecteurs de s'ajuster selon ses propres échelles de valeur.

**Le juste étant par principe le milieu entre deux mesures ou extrémités,** c'est à chacun de vérifier s'il peut appliquer les principes du Bouddha avec son art de vivre. Tout en sachant que tout évolue en permanence, le juste de maintenant sera probablement pas celui de l'instant suivant d'où des empoignades sérieuses parmi les occidentaux planificateurs et lourds de certitudes...

Voici donc quelques explications brèves qui ne sont pas de moi :

*1 - La compréhension juste est la vision juste de la réalité.*

*2 - La pensée juste est une pensée dénuée de haine, d'avidité et d'ignorance.*

*3 - La parole juste consiste à ne pas mentir, ne pas semer la discorde par ses paroles, ne pas parler abusivement, ne pas bavarder oisivement.*

*4 - L'action juste est une action adaptée à la situation et qui ne cause pas de tort à autrui.*

*5 - Les moyens d'existence justes sont ceux qui permettent de vivre sans tuer et sans faire de mal à autrui, par des moyens justes et honorables.*

*6 - L'effort juste consiste à développer les conditions favorables à l'éveil, et à éviter ou surmonter les pensées négatives.*

*7 - L'attention juste est la conscience aiguë des choses, de soi (corps, émotions et pensées), des autres, de la réalité.*

*8 - La concentration juste est la stabilité de l'esprit libéré de l'agitation, la distraction ou l'excitation, laissant passer les pensées sans s'y attacher.*

Maintenant vous savez l'essentiel de l'enseignement du Bouddha, libre à vous de les appliquer à votre convenance sans pour cela renier votre religion première.

**Les vrais enseignements se complètent toujours** alors si un jour on vous enseigne quelque chose qui vise à l'exclusion alors sachez que ce sont des visions humaines qui se télescopent et non des enseignements de Maîtres.

**Tous les Maîtres ont prôné l'amour et le respect de la vie** mais quand on voit l'application qui en est faite par les hommes, on peut assurément dire qu'une minorité bien pensante (et très intentionnée) a suffisamment trafiqué ou interprété l'enseignement afin que les croyants s'entredéchirent comme ils l'ont fait, le font et le feront.

**Que la Paix soit en l'homme afin qu'elle le soit dans le monde !**

## Ces émotions, ces machins anti-paix...



L'une des principales caractéristiques humaines est **l'émotion**. Bienfaitrice dans certains cas, elle est souvent **sources de complications et d'embrouilles** là où les choses devraient être simples et pas compliquées à vivre.

En ce monde, je n'ai vu aucun animal faire des crises émotionnelles. Si on les chatouille un peu, ils peuvent s'énerver un peu et pas vraiment faire dans la dentelle. Il ne connaissent pas les répliques : **"C'était pour s'amuser", "je plaisantais", "j'ai pété un plomb, ça arrive à tout le monde"**. J'en conclus aussi que les animaux ne connaissent donc pas le pardon... dans le sens humain du terme.

Ce qu'il y a de terrifiant pour l'humain c'est qu'avec l'émotion, on peut le manipuler comme on veut. Dites-lui qu'elle est radieuse aujourd'hui, que son choix vestimentaire est époustouflant et le soir même, même le dessert le plus succulent restera fade en comparaison avec ce qui vous attend après.

A l'inverse, faites-lui une petite remarque sur son maquillage ou démontrez une certaine impatience devant la salle de bain, et je vous promets que vous allez en prendre pour votre grade pendant toute la journée.

C'est cela la puissance des émotions ! **C'est une énergie qui va booster tout ce qu'elle peut sans même se préoccuper des conséquences directes et indirectes**. C'est juste de la dynamite qui s'enflammera à la moindre étincelle.

A bien y regarder, **si l'on pouvait regarder avec une paire de lunette spéciale toutes les cicatrices émotionnelles intérieures et extérieures d'un être humain, nous aurions en fait aucune possibilité de voir autre chose**.

On verrait des cicatrices se cicatrisant sur des cicatrices encore plus anciennes. Certaines sembleraient refermées tandis que beaucoup seraient en train d'essayer de la faire mais le moindre mouvement en recréer d'autres presque automatiquement.

En prenant donc du recul, et sans aller dans les excuses religieuses classiques d'un Dieu qui ne vous a pas à la bonne, **nous pouvons constater que nous sommes quasiment nés pour vivre cela**.

**Sans l'émotion, la vie nous paraîtrait très fade**. Nous serions des machines biologiques où la seule logique semblerait être la survie. Un peu comme les animaux, la nature ferait qu'un équilibre se fasse entre toutes les espèces vivantes.

Pas de problème de sécurité sociale, de 35h, de politiciens racleurs ou encore de retraite. Chez les animaux la retraite n'existe pas vraiment. **L'émotion serait-elle donc à l'origine de toutes nos cultures ?** Je crois bien que oui.

Cela expliquerait largement la diversité des cultures mais aussi des comportements par rapports aux mêmes choses. En occident quand vous rotez, on s'offusque alors

qu'ailleurs l'inverse ferait de même. A quel Saint faut-il donc se vouer ? La réponse est claire : à aucun !

L'émotion reste donc cette composante qui a suscité autant de guerres, de boucheries, de famines, de haines. Et puis d'un autre côté, on aime se dire qu'il y a des belles choses à vivre, à expérimenter et que la vie vaut d'être vécue.

Et dire qu'avec tout ça, on nous demande d'être gentil, de sourire à la dame, de payer nos impôts, de se faire racoler par des religieux ou des politiciens, d'être productif au boulot et enfin de rencontrer une âme-soeur pour perpétuer la tradition.

**Que ferions-nous sans l'émotion ?** La question est posée et je crois qu'elle va la rester tant qu'il y aura des hommes et des femmes, des religieux et des fidèles, des politiciens et des électeurs, des patrons et des travailleurs, des amoureux et des amoureuses...

**Peut-on donc la contrôler ?** Si c'était possible je crois que cela serait fait depuis longtemps et nous serions déjà tous faits ! L'émotion par définition est quelque chose qui nous traverse et que nous ne pouvons que vivre.

**L'émotion en tant que tel n'a rien à voir avec les sentiments.** Par contre elle déclenche les sentiments qui eux vont oeuvrer à la construction ou à la destruction de ce que nous sommes physiquement, mentalement et émotivement.

**On ne maîtrise pas ses émotions ! On ne peut maîtriser que les manifestations que cela provoque en nous.** Certaines manifestations comme piquer un fard ne semble pas vraiment maîtrisable mais on peut les atténuer suffisamment quand même !

Le seul facteur d'être en paix et de reconnaître que l'émotion peut nous traverser à tout instant permet de porter attention aux "lentilles" qui amplifient et déforme les signaux. Comme souvent on ne voit que les effets extérieurs de l'émotion, il est intéressant de se focaliser sur ces fameuses lentilles amplificatrices.

Ces lentilles sont l'équivalent de toutes les cicatrices ouvertes émotionnelles dont je parlais plus haut. Devant la tâche assez titanesque du travail à effectuer, il faut se la jouer fourmi c'est-à-dire calmement mais sans jamais s'arrêter.

A chaque fois que l'énergie de l'émotion vous traverse, chaque cicatrice va réagir à sa manière. Au début cela va nous sembler un brouhaha pas possible mais avec une concentration suffisante on pourra détecter les zones sensibles et l'ampleur de la cicatrice.

L'expérience m'a montré que **chaque cicatrice suppute une substance appelée peur.** Grâce à la nature et la quantité de peur dégagé, on peut remonter au problème. Les cicatrices les plus accessibles correspondent souvent à celles qui sont en surface, c'est-à-dire à celle qui sont récentes.

Alors de sparadrap en sparadrap, de soins après soin, le désinfectant appelé "Amour" fera son effet. Comme d'habitude cela picotera dans les débuts et quelques sursauts sont à prévoir mais globalement quand on y va avec une intention ferme mais très douce, on arrivera à ses fins.

Toute tentative de soin à la hussarde, c'est-à-dire avec des énergies masculines, se révélera à terme plus catastrophique que le mal lui-même. Faites comme les bonnes infirmières (pas l'infirmière en chef un peu pète sec) mais celle qui est douce, compréhensive, pleine d'amour mais qui en définitive n'écouterait jamais vos demandes d'arrêt de la thérapie.

**L'intention doit être ferme, irrévocable mais terriblement aimante.** La décontraction de l'infirmière et son lâcher-prise mental permettra à votre cicatrice de relâcher l'énergie bloquée sous la cicatrice.

Il faut nettoyer la plaie en profondeur pour être sûr qu'elle ne se rouvrira pas. Alors souvent au début, on ouvre puis on appuie pour que "tout le mal", tout le poison sorte. Désinfecter une plaie émotionnelle est obligatoire pour que tout rentre dans l'ordre.

Certes vous en porterez la cicatrice mais celle-ci ne vous importunera plus et vous pourrez passer ainsi à la suivante. **Il ne faut pas vouloir tout faire en même temps** car la douleur peut être trop grande et totalement insupportable. Il faut savoir doser sans pour cela tomber dans le chichi.

La vie devient beaucoup plus facile quand vous avez traité les cicatrices superficielles, disons-nous celles où il n'a fallu que quelques points de suture. Ensuite vous pourrez alors vous attaquer à une comac un peu plus costaud et ainsi de suite.

Avec un certain entraînement et pas mal d'années au compteur, votre capacité à intégrer les énergies émotionnelles sans pour cela causer des tremblements de terre sera remarquable. Là vous comprendrez ce que cela veut dire être zen.

**L'être humain incarné que nous sommes aujourd'hui n'est que la somme de toutes les peurs de nos incarnations précédentes ajoutées à celles héritées par notre lignée génétique.**

**L'énergie émotionnelle n'est qu'une énergie qui vient secouer l'ensemble** afin que nous ne nous endormions sous ce tas d'énergies bloquées. **C'est un processus dynamique et cyclique** au même titre que la lune crée les marées sur Terre.

Profitez donc de cette énergie pour faire le ménage tout en faisant un max pour ne pas en rajouter. Plus facile à dire qu'à faire, ce n'est pas une raison pour baisser les bras et s'apitoyer sur cette vie qui nous semble bien injuste. Tout est parfait !

Alors, la prochaine fois qu'une émotion vous traverse, regardez-la gentiment et voyez sur quels récifs elle se brise et puis allez-y faire un petit tour, juste histoire de découvrir vos rivages intérieurs !

Vous verrez, il y a quelquefois des supers plages avec des superbes femmes à queue-de-poisson. Elles sont très gentilles mais très handicapées sur la plage mais quand vous les accompagnez dans les vagues alors la grâce de l'émotion vous submerge et vous comprenez la véritable nature divine de l'émotion.

La mer est source de bienfaits et c'est seulement nous les humains qui avons inventé les marées noires. **La vie est décision et il nous appartient de faire que la force de l'émotion soit mis au service de l'humanité et non à sa destruction.**

## L'orage est passé mais la terre fume encore...



Hier je parlais des émotions et **il ne se passe pas une journée sans que tout et son contraire arrivent en même temps**. D'un côté, l'énergie masculine avec ses éclairs vous met le feu à tout ce qui est sec, avec tonnerre et fracas, puis de l'autre côté vous avez cette eau bienfaitrice qui vient éteindre le tout.

Parfaitement naturel, ça c'est sûr mais en attendant la terre de mon corps fume encore après que l'eau ait dévalée à travers le sang de mes veines. Et puis dans tout cela qu'ai-je gagné ? **Est-ce que cela a fait avancer le schmilblick ?** En toute honnêteté, il me faut dire oui malgré le mode essorage de mes sentiments détremvés.

**Je suis stupéfait de combien les peurs projetées d'une personne peuvent faire du mal à celui qui les reçoit.** On peut toujours se dire que l'armure est solide, qu'elle en a vu plein et que son paratonnerre est efficace, et pourtant l'eau arrive toujours à pénétrer par les jointures.

Et puis dès que le temps vire au sec, des petits couinements se font entendre malgré les couches de graisses et d'huile qui recouvrent cette structure qui semble vouloir s'affaisser avec le temps. Le temps semble avoir du poids dans l'histoire.

**Cela me fait penser à un char d'assaut** qui à l'arrêt nous semble un bloc inattaquable et insensible aux coups et à la mitraille. Mais dès qu'il se met en route, c'est une toute autre image qui nous fait peur. C'est non seulement la vitesse de ses déplacements mais surtout le bruit infernal qu'il dégage.

Rien que le bruit à lui tout seul vous fait trembler des genoux. Nul besoin de le voir mais vous pressentez que vous allez passer un mauvais quart d'heure. Vous pressentez que vous ne serez qu'une simple bouillie après son passage.

**Quand on voit quelqu'un dans un tel état de vacarme on peut effectivement craindre le pire** mais avec un peu de recul, vous savez que le blindage de ses souffrances et que les obus de ses peurs ne sont rien en regard de votre bazooka ou lance-roquette.

Il suffit seulement de s'exposer pendant quelques minutes, viser tranquillement et appuyer sur la gâchette de l'intention. Une fois le coup parti dans le feu de l'humour et du rire, votre roquette d'amour arrêtera d'une manière ou d'une autre la boîte de conserve en mouvement.

En effet, on peut toujours se croire à l'abri dans un char à l'arrêt mais dès qu'il se met en mouvement, la carapace de ses certitudes devient un handicap et les chenilles verbales sont autant de prises pour de faire décheniller.

Quelle que soit la couleur de camouflage du char, son bruit et sa chaleur le rend parfaitement visible à tout soldat bien équipé. Que ce char soit frappé d'un emblème positif ou non, il est par définition un destructeur de vie.

**En prenant la comparaison d'une personne avec un char d'assaut, nous pouvons globalement comprendre que l'émotion est rarement neutre et qu'elle coûte énormément à ses propriétaires même en temps de paix.**

Entretenir une armée, c'est entretenir un sentiment d'infériorité ou la peur nous fait dire que c'est pour protéger le pays et donc la paix. Ces sentiments nationalistes ne sont qu'illusions qui mènent infailliblement à la guerre.

**Croire que certains de nos sentiments sont justifiés c'est dire aux autres que s'ils viennent se frotter à nous, alors on leur fera comprendre notre conception du monde.** Nos sentiments nous mènent aussi sûrement à la destruction que l'eau érode le rocher.

**Nous sommes nos propres bourreaux quand nous clamons nos peurs comment étant légitimes. En vérité, nous clamons notre impuissance à pouvoir nous aimez suffisamment pour les désactiver.** Alors quand on en a un peu trop, on préfère aller les balancer sur les autres au premier prétexte venu.

Puis quand l'eau de l'amour coule sur le canon encore tout fumant, elle s'évapore ou retombe bien chaude sur ce sol qui se ramasse déjà tous les obus et toutes les douilles. Ce sol qui appartient à la Terre et qui ne saurait nous raconter toutes les atrocités qu'il a vu depuis l'aube des temps.

L'eau et l'air se sont fâchés en Birmanie pour mettre en évidence une junte militaire à bout de souffle et d'idéologie. Et puis, son grand protecteur se voit infligé un tremblement de terre pour lui rappeler que les JO ne doivent pas être sa seule préoccupation.

**Quand l'être humain comprendra qu'il agit sur les éléments par ses pensées et par cette force de l'émotion qui met tout cela en action dans la matière alors peut-être aurons-nous fait un grand pas vers plus d'humanité.**

A chaque événement majeur, l'humanité commence à vouloir aider la partie blessée en dépassant les lois et les dictatures locales. Le droit d'ingérence sautera un jour ou l'autre sous peine de voir l'humanité mourir tout simplement.

Aujourd'hui, ce n'est plus une idéologie quelconque qui doit s'imposer dans un coin de la terre mais une compassion unique pour tous car nous savons aujourd'hui que **nous sommes tous sur le même bateau.**

Certes nous ne sommes pas tous dans les mêmes cabines mais il ne faut pas croire quand on est sur le pont ou dans les 1ères classes que ce qui se passe dans les soutes est sans importance.

C'est le contraire car quand les cabines inférieures se révoltent cela veut dire que les avaries deviennent si nombreuses qu'ils n'ont plus comme autre choix que de monter dans les étages pour manger à leur faim.

Et s'il n'y a plus à manger dans les soutes cela veut aussi dire que le bateau est en train de prendre l'eau. Le bateau semble encore être à l'horizontal mais pour encore combien de temps ?

**Chaque vague émotionnelle ne fait que faire grandir les fissures d'un monde qui a choisi l'apparence à celui de l'amour et du partage,** qui a choisi la liberté individuelle égoïste à celui d'un consensus minimaliste, qui a choisi le pillage systématique à celui de la préservation intelligente.

**En résumé, ce qui se passe à l'échelle d'un individu est identique à ce qui se passe au niveau national.** Venez à vous échauffer avec un voisin et c'est tout le quartier qui va prendre parti. Idem au niveau mondial, échauffez-vous avec une nation et ce sont tous les pays du monde qui vont y mettre leur mot.

**Au rythme où vont les choses, on va faire plus de progrès en quelques années qu'en quelques siècles.** D'un côté on a de quoi être content mais d'un autre les défis vont être tout aussi importants. Alors qui va gagner : l'humanité ou la planète ?

Je garde mon pronostique pour moi mais compte tenu des puissances en jeu, sincèrement je ne crois pas que c'est l'humanité qui va imposer sa loi à la planète. Je ne peux que souhaiter que l'humanité enfin reconnaisse que ses libertés de prélèvement sont limitées et que la quantité d'amour qu'elle peut donner est tout bonnement infinie.

**Aimez-vous vous-mêmes** et vous aimerez autrui ainsi que toutes les formes de vie. Par ce simple fait vous viendrez à ne prélever que le minima pour être bien. Plus de gaspillage par inconscience ou pour satisfaire un ego en mal d'amour.

**Soyez vous-même et montrez l'exemple chaque jour** en faisant attention que l'émotion amplifie bien vos bons côtés tout en vous permettant de découvrir ce qui vous fait souffrir. **Longue vie à l'homme qui aura découvert qu'il était un Dieu mais qui ne voulait pas le croire !**

Vous avez aimé ce recueil ?

Ces articles vous ont plu ?

Découvrez en d'autres sur

[www.boostervotreinfluence.fr](http://www.boostervotreinfluence.fr)