

Étinco© Présente
LA RAISON THÉRAPIE ©
SESSION NO 3 de 6 SESSIONS.



IMPORTANT
VEILLEZ CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR
VOIR L'ENTENTE ÉTINCO
AVANT DE COMMENCER
A LIRE.

Skype  senecalyvon Longeuil Québec

JE CHOISIS MA VIE EN JOUANT LE TOUT POUR LE TOUT
PAR LA MISE EN FORME PHILOSOPHIQUE
DE LA FUSION DE DEUX SÉMINAIRES
1- OBÉTÉX /PAR JEAN-GUY LÉBOEUF & 2- EST /PAR Carl Frederick
RENOMMER LA RAISON THÉRAPIE!
CAR VOYEZ-VOUS! LA VIE EST UN JEU! OU TOUT LE MONDE VEUT
AVOIR

RAISON!

Rien d'autres. Rien de plus et certainement rien de moins.

Étinco© no- 500-15- 019654

BEAU R.A.R.E. TEL

BON + - QUEL

PARFAIT O.A.P.C.

Je vous averti, il n'y a rien dans ce séminaire, La Raison Thérapie. Tout est en vous. Cependant, votre vie peut se transformer simplement, simplement, simplement!

Ce séminaire à l'intention, de créer l'espace où vous pouvez choisir de prendre conscience de toute la force en vous, de telle sorte que les barrières que vous avez essayé de changer et que vous avez décidé d'endurer, vont se dissoudre simplement parce que vous aurez choisi, de ne plus avoir raison.

Notez bien ceci: je ne pense pas connaître des choses qui vous feraient du bien si vous les connaissiez, je pense que vous, vous connaissez des choses qui vous feraient du bien si vous **saviez que vous les connaissez**. Donc, je ne vous apprendrai rien; et **je vous promets rien**. Cependant vous, vous allez apprendre que vous connaissiez beaucoup de choses, alors que, **vous ne saviez pas que vous connaissiez toutes ces choses**.

Pour bien profiter de cette lecture et ensuite faire vous-même vos propres **observations**, vos propres **études**, vos propres **expérimentations**. (**Obétex**) DE CE QUI **EST!**

INTRODUCTION

J'avais un objectif en tête en te présentant, La Raison Thérapie, c'est t'aider à faire place nette, pour que tu puisses enfin gagner à tous les JEUX auxquels tu joues présentement.

J'aimerais te faire un aveu avant que tu ne commence ; a lire; Je veux dire que tu sais déjà TOUT ce que je vais te dire. Pas ((un peu))... mais bien TOUT. Au fur et à mesure que nous allons avancer, je vais tout simplement créer un espace où tu pourras joindre toutes les pièces du casse-tête de façon à y voir clair.

Par contre, ta vie, c'est ton casse-tête et non le mien. Il en est ainsi depuis le début des temps et il va en être de même tant et aussi longtemps que tu existeras.

Moi, je ne suis qu'un être humain venu te rencontrer pour voir où tu t'en vas. Du début à la fin, je veux que tu joues le rôle de critique. Si, à un moment ou à un autre, tu fronces les sourcils devant certaines phrases, te disant: ((Ce bonhomme-là a perdu la tête!)) Je veux que tu te débarrasses immédiatement de ce pdf. La Raison Thérapie. Ne continues pas à lire... tu perdras ton temps. Quoi que tu choisisses de faire, NE ME permets jamais de te conduire dans aucun mirage. Je soutiens que tu as jusqu'à ce jour permis aux autres de te dire comment vivre ta vie. Depuis le début de ta vie, tu circules sur des avenues que l'on t'a incité à suivre. Et moi, je te dis que tu as perdu la tête si tu te fais ça à toi-même.

LA VIE EST UN JEU OU TOUT LE MONDE VEUT AVOIR RAISON.

Rien d'autres. Rien de plus et certainement rien de moins. Et comme tu le sais très bien maintenant, tous jeu comporte des règles, je vais les appeler des ((ententes)).

En d'autres mots, tu as choisi de t'asseoir ici avec moi, et de jouer à mon jeu, La Raison Thérapie. Et tu sais très bien que tu peux choisir à n'importe quel moment d'arrêter le jeu et de t'en aller.

Voici les ententes que je veux conclure avec toi avant que tu commences la troisième session!

1 Tu consentira à t'engager à fond dans cette expérience et en même temps, d'écarter le plus possible d'éléments étrangers à cette expérience. De quoi est ce que je veux parler? C'est bien claire, je veux être seul avec toi dans une pièce tranquille. N'expérimente pas cette expérience dans un train, sur la place public, ni sur la plage, ni en tout endroit où la lecture pourrait être interrompue.

N'expérimente pas non plus ce séminaire immédiatement après un moment difficile dans ta vie.

2 Tu examineras ta vie de près, attentivement, objectivement, pour voir si tu retires vraiment de ta vie ce que tu en veux. Si tu ne te sens pas prêt à faire ça, ne te donne même pas la peine de commencer à lire.

3 **Tu ne liras que l'orsque tu seras dans un état de pleine conscience. Je veux dire (a).** sois vraiment éveillé. Je ne vais pas te raconter une histoire pour t'endormir; je te parle d'un jeu que tu appelles ta vie; **(b).** satisfais tout tes besoins physiques avant de t'asseoir, et pour aussi longtemps que durera l'expérience. Si tu as absolument ((besoin d'y aller)) à un moment donné, ce sera la fin de la session. Tu reprendras une autre fois; **(c).** abstiens-toi de toute potion affectant tes facultés, de toute lotion ou de tout autre truc au moins douze heures avant de t'installer. J'inclus l'aspirine, les médicaments pour la digestion, etc., de même, évidemment, que l'alcool, la marijuana, etc.. Tu sais très bien ce dont je veux parler... ne te mets pas des nuages dans la tête; **(d)** laisse toute nourriture dans la cuisine. Et abstiens-toi de fumer, de préférence, même si je n'en fais pas une condition essentielle.

4 lis lentement... permets aux mots de t'atteindre vraiment. Rumine-les avant d'aller plus loin. Assure-toi qu'il te conviennent, vois s'ils te disent la vérité ou non. Si cela prend six semaines de vie conscience pour terminer ce sera parfait. Ceci n'est pas a consommer en une seule soirée! Même si c'est peut-être ce que tu avais d'abord cru; sache qu'à certains moments, tu auras envie de jeter ce PDF a la corbeille, de me détester ou de donner un bon coup de pied dans le mur. Je te le dis, tu seras vraiment en colère. J'accepte ça. Mais tu auras grand avantage à t'y préparer.

NOTE JE VOUS RECOMMANDE FORTEMENT DE LIRE LE LEXIQUE A LA PAGE 19 VANT D'EXPIRIMENTER LA SESSION 3

Bref, si tu choisiss d'explorer ta vie et d'examiner de près ce qui se passe en toi, partons à l'aventure tous les deux. Ce que nous allons découvrir c'est tout toi. Tu

es un être tellement beau et parfait que je vais prendre plaisir à chaque seconde que je passerai à participer au jeu de ta vie. Rien ne me ferait plus plaisir que de te voir jouer un jeu nouveau, et de partager cette expérience avec toi.

Préambule

*La vie est un jeu. Mais vous devez jouer pour gagner. Un enfant joue et gagne. Pourquoi pas vous? L'intention de **La Raison Thérapie** est de vous assister et de vous seconder de telle sorte que vous puissiez progressivement éliminer les barrières qui sont sur votre chemin et qu'ainsi vous puissiez gagner le jeu que vous jouez.*

Et, je dois vous faire une triple confession: d'abord, vous et moi, nous sommes spirituellement parfaits; ce qui nous empêche de manifester cette perfection, c'est notre ensemble de barrières maintenues par notre intelligence dans notre vie émotive et notre vie physique. Ensuite, je suis comme vous en train d'escalader la montagne de l'évolution personnelle, de la prise de conscience, de l'épanouissement cosmique.

*Enfin, vous savez déjà tout ce que **La Raison Thérapie** va faire: c'est de créer l'espace pour que vous puissiez reconnaître votre vérité. Et pour réaliser cette intention, **La Raison Thérapie** s'appuie sur des philosophies anciennes et nouvelles, des auteurs antiques et contemporains, les sciences et les arts, le mysticisme et l'ésotérisme. Je vous souhaite d'augmenter en vous le goût de la recherche, de la réflexion, de l'action; ainsi, vous prendrez davantage conscience de la personne que vous êtes et de l'univers où vous vivez.*

Cependant, votre vie, c'est la vôtre, non la mienne. Je suis un être humain comme vous, et moi aussi je cherche les réponses aux questions fondamentales: «Qui suis-je? D'où je viens? Où suis-je? Où vais-je? » Alors, je veux que vous soyez mon critique. Je vous demande d'être constamment sur vos gardes: régulièrement, observez, étudiez, et expérimentez vos réactions dans chaque instant présent.

Je veux aussi que vous soyez votre propre critique. Jusqu'à ce jour vous avez laissé trop de personnes vous dire quoi faire avec votre vie. Vous vous êtes laissé influencer trop souvent. J'affirme que vous avez le pouvoir de choisir. De choisir d'être une personne de plus en plus heureuse. Et vous pouvez choisir la manière, le rythme, le style de votre croissance, de votre évolution, de votre progrès.

Quel est le jeu de la vie? C'est que l'âme doit prendre conscience de sa perfection en faisant un voyage dans un taxi qu'on appelle le corps, à l'aide d'un ordinateur qui est l'intelligence.

Je veux que vous preniez l'engagement des énoncés suivants:

- **Pour être heureux, observez et acceptez ce qui est, ensuite, choisissez!**

- **Pour mieux aimer et être aimé, communiquez, dialoguez, partagez!**
- **Choisissez ce que vous avez, et vous aurez ce que vous choisirez!**
- **Vous êtes ce que vous êtes, et vous n'êtes pas ce que vous n'êtes pas!
C'est parfait!**
- **Vous avez le pouvoir de choisir. De choisir d'être. D'être une personne.
Une personne de plus en plus heureuse.**
- **Les roches sont dures, l'eau est trempe, toi c'est toi, lui c'est lui, elle c'est
elle, moi c'est moi.**
- **Ma vérité est différente, de ta vérité.**
- **Choisissez de vivre totalement votre vie, un instant à la fois, vous, ici,
maintenant.**
- **Observez et acceptez la personne que vous êtes ici maintenant,
simplement, sans effort, sans résistance, sans peur, sans reproche.**
- **Vous êtes parfait, ce sont vos barrières qui vous empêchent de
manifester votre perfection.**
- **Vous êtes la source de toute votre vie.**
- **Vivez simplement et totalement, faites des efforts sans efforts.**
- **Prenez votre passé tel quel, vivez votre présent simplement, créez votre
futur selon vos choix.**
- **Vous avez à vous occuper seulement de ce qui est ici maintenant, vous
n'avez pas à vous préoccuper de ce qui n'est pas ici maintenant.**
- **Vivez simplement, respectez vos ententes et faites ce qu'il y a à faire.**
- **La seule force assez puissante pour transformer la qualité de votre vie,
c'est vous.**
- **Choisissez de vivre chaque instant avec la détermination d'en faire l'un
des grands instants de votre vie.**
- **Vous êtes responsable de choisir, choisissez d'être responsable.**
- **Le plus beau cadeau que vous puissiez faire à votre vie, c'est vous-même!
Donnez-vous donc totalement à votre vie!**



SESSION 3
vos devoirs de la semaine 3
Cliquez sur les liens en bleu pour les télécharger.

**EXPÉRIMENTEZ A 3 REPRISES DURANT LA SEMAINE LA TECHNIQUE
PAS [ICI](#) AVANT CHAQUE SESSION.
LISEZ PARFOIS MES 52 PRASES DÉPOLARISANTES [ICI](#)**

**Expérimentez la session no 3 a trois reprises avant de commencer la
session no 4.**

**Expérimentez une méditation différente sous dessous avant chaque
lecture.**

[Méditation no 7](#) [Méditation no 8](#) [Méditation no 9](#)

NO 64 BINGO

La mère d'un de mes amis aimait beaucoup jouer à toutes sortes de jeux. Et elle était gagnante. Partout: au jeu et en amour et dans la vie. Elle gagnait les vrais prix, pas les prix de consolation. Et vous, dans la vie êtes-vous gagnant? Ou perdant? Et si vous gagnez, que gagnez-vous? Dans la vie, les premiers prix, se sont: vivre, expérimenter, choisir, accepter, observer, créer, causer, inventer, innover, réaliser, partager, participer, prendre conscience, être responsable, aimer se ressourcer. Tout cela, c'est l'art de vivre, c'est vivre l'art. Et les prix de consolation, ce sont: comprendre, raisonner, connaître, juger, croire, espérer, aider, percevoir, opiner, penser, concevoir, réfléchir, préjuger, décider, excuser, expliquer. Tout cela, c'est la science de comprendre, c'est comprendre la science. Que faut-il conclure? Si vous comprenez sans vivre, vous êtes peut-être intelligent; cependant, vous ne vivez pas. Pour vous consoler, vous comprenez! Comprenez-vous? Si vous vivez sans comprendre, vous êtes peut-être moins intelligent; néanmoins, vous vivez! Le vrai prix, vous l'avez! Vous ne comprenez pas? Et vous vivez? Bingo: vous avez le premier prix! L'idéal serait de vivre et de comprendre en même temps. La personne qui vit choisit de vivre; celle qui ne vit pas choisit de se tuer!

NO 65 SE TUER

*Vous arrive-t-il de faire quelque chose pour tuer le temps! Si vous tuez le temps, vous tuez la vie. Si vous tuez la vie, vous vous tuez. C'est cruel, et c'est ça. Et lorsque vous essayez de vous changer vous-même en n'acceptant pas ce qui est, vous n'êtes jamais en train de vivre la réalité de ce qui est. Vous tuez la personne que vous êtes, chaque jour de votre vie, et en ne vivant pas pleinement qui vous êtes, là où vous êtes, au moment où vous y êtes. Vous vous mentez au sujet de la personne que vous êtes, ici maintenant, et c'est ce mensonge qui vous empêche de vous rendre là où vous voulez aller. Vous dites que vous êtes un bon être humain, typiquement normal. Comme tout bon être humain, typiquement normal, vous avez le choix: *accepter et observer toute votre réalité ou vous tuer, lentement et sûrement. Le seul moyen de vous changer, ce n'est pas d'essayer, c'est de vous regarder en face, franchement, d'accepter qui vous êtes, d'observer ce que vous faites, d'étudier comment, comment vous êtes, et d'expérimenter toute votre réalité, avec responsabilité. (Être ou ne pas être), dirait Shakespeare. Et cela, calmement, avec ou sans colère!*

NO 66 COLÈRE

Vous dites que votre patron est un ((orgueilleux!)). Et qu'il veut toujours avoir raison! Et qu'il vous met en colère! Bravo! Merveilleux! Voyez et comptez les manifestations précises de son style pompeux et irritant! Observez, étudiez et expérimentez. Il vous irrite? Formidable! Comment exactement? Décrivez votre colère: mesurez-la, pesez-la. Quelle est sa couleur? Sa forme? Son odeur? Quelle sont les muscles affectés? Quels dérangements sont produits dans quelles parties de votre corps? Arrêtez de résister à votre colère et commencez à l'observer! Arrêtez d'éliminer votre colère observez-la, acceptez-la, soyez avec elle, totalement, physiquement, intellectuellement, spirituellement. Et vous savez ce qui va arriver? Ce n'est pas que votre patron va cesser d'être un ((orgueilleux!) Ça, c'est son problème! Ce qui va arriver, c'est que vous allez cesser de l'expérimenter comme un ((orgueilleux!)) Ça, c'est votre affaire! Au lieu de vous laisser irriter, vous prenez soin de votre santé. Choisissez! tout en ayant le goût du travail!

NO 67 TRAVAIL

Vous n'aimez pas votre travail. Vous aimeriez changer votre travail ou changer de travail. Savez-vous ce qu'il faut d'abord commencer à changer? Le premier détail à changer, c'est vous-même. Tout un détail. Commencez par accepter votre réalité; acceptez votre travail tel quel, observez-le, étudiez-le, expérimentez-le. Décrivez vous-même ce que vous aimez, ce que vous détestez. Décrivez aussi vos réactions corporelles, intellectuelles et émotives face à votre travail. Observez-le tout avec l'oeil du peintre qui regarde une peinture ou avec l'oreille du musicien qui écoute une mélodie! Vous n'aimez pas votre travail. Vous aimeriez changer votre travail ou changer de travail. Savez-vous ce qu'il faut d'abord commencer à changer? Le premier détail à changer, c'est vous-même. Tout un détail. Commencez par accepter votre réalité;

acceptez votre travail tel quel, Observez-le, étudiez-le, expérimentez-le. Décrivez vous-même ce que vous aimez, ce que vous détestez. Décrivez aussi vos réactions corporelles, intellectuelles et émotives face à votre travail. Observez le tout avec l'oeil du peintre qui regarde une peinture ou avec l'oreille du musicien qui écoute une mélodie! Soyez réaliste: acceptez cette réalité, et vos réactions face à cette réalité, C'est la vôtre, elle n'est à personne d'autre. Et là, regardez bien ce qui se passe et ce qui va se passer en vous et autour de vous: le calme va s'établir et les circonstances vont commencer à se transformer d'elles-mêmes, simplement parce que vous aurez choisi d'assumer votre réalité. Regardez et vous verrez. C'est là votre principale occupation!

NO 68 OCCUPATION

Vous cherchez une occupation. Vous avez déjà eu un emploi que vous avez quitté pour diverses raisons. C'est fait, c'est fini, c'est passé. N'y pensez plus, ne revenez pas en arrière, ne blâmez personne, ne regrettez rien. Fini: f, i, fi, n, i, ni, fini! L'avenir est à venir: allez-vous trouver? Quand? Où? Allez-vous gagner assez? Allez-vous trouver cela intéressant? Arrêtez d'espérer, de vous inquiéter, de vous énerver. Vivez totalement l'instant présent. Acceptez, observez, étudiez la réalité actuelle: vos besoins, vos craintes, vos malaises. Faites par écrit un inventaire de vos talents, de vos capacités, de vos connaissances, de vos expériences. Voilà votre bagage. Acceptez-le. Faites par écrit la description de l'occupation que vous désirez vraiment, profondément, intensément, de tout votre coeur, de toutes vos forces, de tout votre être. Et surtout, ne dites pas que vous allez essayer de la trouver: votre occupation. Et si vous pensez qu'il n'y a pas beaucoup d'occupation comme ça vous avez raison, il n'y en a qu'une, c'est la vôtre. Trouvez-la vous-même, c'est votre responsabilité. Et n'ayez aucun espoir.

NO 69 DES ESPOIRS

Vous avez grandi avec des espoirs. vous avez espéré pouvoir faire ça demain, pouvoir réussir la prochaine fois, pouvoir être heureux un bon jour! Réalisez bien ceci: L'espoir est une béquille; ça aide, mais temporairement. Faites une expérience: d'abord levez la main droite jusqu'à la hauteur de l'épaule, et tenez-la horizontalement. Ensuite, avancez, continuez à faire des pas en espérant arrêter pour relaxer seulement lorsque vos pieds auront rejoint votre main droite. Dites-moi: Quand allez-vous relaxer? Jamais. C'est là que vous constatez que l'espoir mène au désespoir. Vivez des expériences dans l'instant présent. Faites un voyage d'exploration intercellulaire. Assoyez-vous, fermez les yeux, et relaxez. Observez, regardez, acceptez et créez quelqu'un! C'est votre choix: faites-vous un cadeau!

NO 70 CADEAU

Vous n'êtes pas un cadeau! C'est ce que les autres vous ont dit souvent. Vous avez des qualités qu'ils n'aiment pas ou vous n'avez pas les défauts qu'ils aiment. Et ils vous disent encore que vous n'êtes pas un cadeau. En réalité, le plus beau cadeau que vous puissiez faire aux autres et à la vie, c'est vous-

même. Et vous, qui est-ce? Vous, c'est vous! Vous, ce n'est pas la personne que vous étiez, que vous auriez pu être ou que vous auriez dû être. Ce n'est pas non plus la personne que vous serez, que vous pourriez être, que vous devriez être. Vous, c'est la personne que vous choisissez d'être, dans votre vie actuelle, dans l'instant présent, là où êtes avec ce que vous avez, en croissance, en évolution, bien vivante, corps, cerveau et âme. Vous n'êtes pas un cadeau que quelqu'un donne. Vous êtes un cadeau que vous donnez. Oui? Oui! Alors? Alors! Et puis après? Et puis après! La vie, c'est la vie, quel que soit votre sexe!

NO 71 LE SEXE

L'une des raisons pour lesquelles les hommes et les femmes sont tellement attirés par le sexe est que c'est l'une des expériences les plus emballantes, excitantes, enthousiasmantes. Cependant, la plupart des gens ne vivent pas l'expérience de ((faire l'amour))! Pourquoi? Pourquoi vont-ils d'un essai sexuel à un autre essai sexuel? Parce qu'ils sont incapables de vivre une relation totale et authentique avec UNE personne, et ils se disent qu'en essayant souvent, ils vont y arriver. Le problème c'est que, à un moment donné, vous avez vécu une vraie belle expérience, une merveilleuse expérience d'amour, un vrai partage. Et vous savez ce que vous avez fait? Vous avez pris cette expérience, vous l'avez placée dans une boîte, et chaque fois que la vie vous offrait une expérience semblable, vous vous disiez: ((Wao! C'est peut-être aussi bon que ce qui est dans ma petite boîte)), et vous allez voir. Vous passez tant de temps à comparer que vous n'expérimentez jamais totalement ce qui est en train de vous arriver, ici, maintenant. Alors? Alors, vivez pleinement, ici maintenant. Transformez-vous et le monde se transformera!

NO 72 CHANGER LE MONDE

Certains lecteurs m'ont dit récemment: ((Tu as l'air d'avoir un grand plan pour changer l'univers!)) J'ai répondu: ((Non! Tout ce que j'ai, c'est un petit plan pour vous donner le goût de vivre avec un peu plus d'harmonie et d'efficacité!)) C'est tout! Tout! Comme stratégie et comme tactique, c'est simple, simple, simple. Vous devez vous rendre compte que personne ne va régler vos problèmes: vous devez créer le contexte pour les dissoudre. Vous avez le choix entre accepter ou refuser les pressions sociales comme étant des faits de la vie. Un fait, c'est un fait. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, et ça c'est ça! Vous pouvez choisir: ou bien vous prenez sur vos épaules la tâche de transformer le milieu où vous vivez--- et là vous risquez de devenir encore plus miné par l'anxiété, ou bien vous vous consacrez au plus petit et aussi au plus grand travail de vous-même--- et là, vous relaxer. Votre choix, c'est votre baguette magique!

No 73 BAGUETTE MAGIQUE

Aimeriez-vous vous lever demain matin et trouver près de vous une baguette magique? La voici, votre baguette magique: à l'instant que vous avez choisi, vous pouvez transformer complètement non seulement votre vie, mais aussi l'univers entier, et tout ce qu'il y a dans l'univers, tout simplement en le

considérant comme étant ce qu'il est, c'est-à-dire en le regardant attentivement, en l'acceptant, en l'observant, en l'expérimentant, tel quel, avec ses joies et ses peines, avec ses naissances et ses décès, avec ses périodes de paix et ses époques de conflits. Regardez attentivement ce que vous êtes, où vous êtes, comment vous êtes. Regardez attentivement votre corps, votre logement, votre entourage, votre lieu de travail. Regardez attentivement tout ce qui fait partie de votre réalité. Et prenez la responsabilité complète de toutes vos réactions. Choisissez de vivre pleinement l'instant présent, d'être heureux à chaque instant présent: et la vie, c'est une série d'instantanés présents. C'est tout. Et c'est la volonté de Dieu!

NO 74 LA VOLONTÉ DE DIEU

Qui vous soyez, et quelles que soient vos options personnelles, vous vous faites sûrement une conception de Dieu. Dieu, tel que vous le concevez, c'est la Puissance Supérieure dont vous tenez compte, à votre manière, pour conduire votre vie. C'est l'Être Suprême, la Force, l'Absolu, le Tout, l'Infini, l'Énergie, la Source. Et, au fil des expériences, vous découvrez que vous choisissez de confier à cette Puissance Supérieure toute votre vie: votre corps, votre cerveau et votre âme, ainsi que votre pouvoir de choisir. Ensuite, vous lui demandez la lumière pour connaître sa volonté la force pour la suivre. Posez-vous cette question: Si Dieu, tel que vous le concevez, vous disait exactement ce qu'il voudrait que vous fassiez, vous seriez heureux de le faire, que ce soit n'importe quoi, est-ce vrai? Alors, écoutez bien ceci: ce que vous êtes, ce que vous avez, ce que vous faites, c'est ce que Dieu veut que vous fassiez, que vous ayez, que vous soyez. Soyez heureux! Avec ou sans l'âme soeur!

NO 75 L'ÂME SOEUR

Vous avez peut-être travaillé fort pour que tout aille pour le mieux dans votre relation avec l'âme soeur. Vous êtes peut-être arrivé à dire que ce n'est pas LA personne. Et vous vous êtes mis à la recherche d'une autre âme soeur LA vraie, LA personne: LE gars ou LA femme. L'avez-vous trouvée? Non! Pourquoi? Parce que vous ne l'avez pas cherchée! Cherchez-la, et vous LA trouverez! Cependant, choisissez de LA chercher et aussi de LA trouver. Ne vous contentez pas de LA chercher, pour vous donner ensuite des excuses pour ne pas l'avoir trouvée. De plus, bien que cette âme soeur soit parfaite, elle s'exprime à travers un corps et un cerveau qui sont loin d'être parfaits. Quel doit donc être votre choix? Choisissez d'être la cause, non l'effet de votre instant présent: LA personne est quelque chose que vous pouvez créer en disant: ((Je LA crée!)) Devenez le créateur de votre réalité et tout l'univers se déplacera pour faire valider votre choix et votre création. N'aie pas pitié de toi, ni de moi!

NO 76 PITIÉ

Quand vous traversez une période de souffrance, de misère, de difficultés, vous êtes peut-être porté à vous apitoyer sur vous-même. Pourquoi? Parce que peu de gens ont le temps de s'occuper de vous. Alors, vous trouvez que la vie est

cruelle, que vous ne méritez pas tout ce qui vous arrive, et vous vous demandez ce que vous avez bien pu faire au bon Dieu! J'ai des nouvelles pour vous. La vie, c'est la vie, de la même manière que la loi de la gravité, c'est la loi de la gravité. La loi de la gravité fait que tous les corps sont attirés vers le sol: une roche, ou un diamant, un marteau, ou un bistouri, un menuisier ou un évêque, un vieillard ou une femme enceinte. La vie n'accepte pas d'excuses, elle demande des résultats: pour vous comme pour tous les êtres humains, sans exception, la vie donne à qui sait prendre ses responsabilités, faire face à sa réalité, être sincère envers soi-même, payer le prix, choisir d'être heureux. Dès cet instant, choisissez de ne plus inspirer pitié: inspirez la joie. Vous éviterez la dépression!

NO 77 DÉPRESSION

Vous êtes-vous déjà senti déprimé, fatigué, triste, découragé? Vous arrive-t-il de souffrir d'impatience, d'insomnie de nervosité, de ralentissement de la digestion? Avez-vous la sensation d'un affaiblissement intellectuel, d'un manque de mémoire, d'un raisonnement lent? Vous demandez-vous à quoi ça sert de vivre, de lutter, de travailler, d'aimer sans vraie raison? Faites face à la réalité: vous êtes dans un état dépressif. Selon ma théorie, vous avez choisi d'être ainsi. Pourquoi? Vous n'avez peut-être pas le temps d'essayer de comprendre. Vous trouveriez d'autres raisons pour expliquer votre dépression! Que devez-vous faire? Choisissez d'en sortir chaque jour:

1- Mangez peu et souvent, surtout des fruits et des légumes. Évitez la cigarette, l'alcool, la drogue, les sucreries et les pâtisseries.

2- Faites plusieurs petites siestes.

3- Prenez de longues marches.

4- Lisez quelques pages d'un bon livre. Évitez les journaux, la radio, la télé.

5- Prenez deux bains ou douches. Commencez chaud, terminez froid.

6- Priez et méditez souvent, à votre manière, à votre rythme.

7- Vivez l'instant présent. Soyez bon pour vous et pour les autres.

Vous et vous seul pouvez choisir d'en sortir. Choisissez! Choisissez maintenant. Regardez! Vous commencez déjà en sortir! Et faites cela sans jalousie!

NO 78 JALOUSIE

La jalousie dont je veux parler aujourd'hui est la jalousie amoureuse fondée sur l'égoïsme: celle qui voudrait que l'être aimé soit prisonnier et ne puisse pas communiquer avec d'autres. La jalousie peut être causée d'un côté par une agressivité non libérée, accumulée pendant l'enfance, d'un autre côté, par une anxiété face à l'incertitude de l'avenir. Nous avons presque tous ressenti une certaine jalousie: il est humain de vouloir être accepté et aimé, et être la personne que quelqu'un aime le plus. De ce point de vue, la jalousie normale peut jouer un rôle important dans le développement de la sociabilité! Cependant, posez-vous la question: votre jalousie vous pousse-t-elle à devenir possessif au point où l'être aimé a de la difficulté à respirer? Laissez-vous à l'autre l'espace psychologique requis pour un épanouissement normal, une croissance légitime. Vivez l'instant présent, acceptez et observez l'autre tel quel, dans ce qu'il est,

dans ce qu'il fait, dans ce qu'il a. Vous c'est vous, lui c'est lui, elle c'est elle. Et surtout, ne blâmez personne.

NO 79 BLÂMER

Lorsque vous trouvez que ça va mal, et que vous souffrez, vous êtes peut-être porté à trouver un coupable et à le blâmer de tout ce qui vous arrive de mal. Mais comment réagiriez-vous si vous preniez conscience que c'est vous qui avez choisi tout ce qui vous arrive. Oui! Oui! Vous! La cause de tout! Vous! N'essayez pas de comprendre. Prenez-en conscience. Vous avez choisi votre accident, votre maladie, votre séparation, votre dispute, votre querelle, votre ruine, votre congédiement. TOUT. Vous n'êtes pas coupable. Vous êtes responsable. Devant une catastrophe, au lieu de blâmer qui que ce soit, dites-vous: ((Pourquoi me suis-je fait cela à moi?)) Et n'attendez pas la réponse. Choisissez de vous dire: ((Qu'est-ce que je fais, moi, ici maintenant, pour éliminer les barrières qui m'empêchent d'être une personne heureuse et de savourer la vie?)) Choisissez! Oui! Vous êtes responsable!

NO 80 RESPONSABLE

Vous prenez la responsabilité de lire ceci, de le comprendre et surtout de le vivre. La responsabilité commence avec la volonté de reconnaître que vous êtes la cause d'une situation. C'est la capacité de faire face à une situation, avec le point de vue que vous êtes la source de ce que vous faites et de ce que vous avez. Et cela, que vous le constatiez ou non, à ce moment-là. Ce point de vue inclut même ce qu'un autre vous fait, et ce qu'un autre fait à un autre, dans votre réalité. La responsabilité n'est pas synonyme de faute, de blâme, ni de culpabilité, car ces trois mots supposent des jugements de valeur: bien ou mal, mieux ou pire, droit ou croche. Vous êtes responsable, quand vous admettez que vous êtes la source, la cause, le créateur de votre propre expérience. Et ça marche! Et vous devenez le gourou de votre vie!

NO 81 GOUROU

Aujourd'hui, j'ai le goût de taquiner les gourous, avec tout le respect que je dois à ceux qui le méritent! Un gourou, un vrai, est un personnage qui joue gagnant. Il choisit le jeu qu'il veut jouer, il définit les règles, il choisit le fromage et non le tuyau qui cache le fromage, il soumet les problèmes et il vit pleinement sa vie. Voulez-vous être un gourou? Voici les instructions à suivre:

1- Choisissez votre fromage, ce que vous voulez vraiment dans la vie être heureux, avec paix, joie, santé, amour, vie.

2- Choisissez l'entente précise que vous allez proposer à ceux qui vont vous rendre service.

3- Choisissez de rendre service et acceptez que l'on vous rende service, toujours selon une entente précise.

4- Choisissez de jouer votre vie pleinement, totalement, sincèrement: donnez-vous entièrement à la vie.

5- Choisissez de soumettre vos problèmes à une force supérieure pour obtenir la lumière et la force.

Et vous serez un gourou. Quand allez-vous commencer? C'est déjà commencé! Bravo! Salut, gourou! Maintenant observez et acceptez le changement.

NO 82 LE CHANGEMENT

Quelqu'un a déjà écrit: ((Il n'y a qu'une seule chose qui ne change pas, c'est le changement))). En effet, tout change autour de nous: les familles, les écoles, la société, les villes, tout. Il y a même des planificateurs du changement. Et vous, est-ce que vous changez? Vous pouvez choisir de ne pas changer, de rester tel que vous êtes, et de dire: ((J'ai tout essayé et ça marche pas, c'est pour ça que j'ai décidé de rester comme je suis!)) Et vous pouvez choisir de changer seul, lentement, à votre vitesse, selon les diverses circonstances de la vie, à la mesure de vos échecs et de vos succès. Et vous pouvez choisir de changer plus rapidement, guidé par quelqu'un de plus expérimenté, qui vous fera vivre des expériences pouvant vous amener à découvrir, développer et utiliser vos talents, vos forces, vos aptitudes; ainsi, vous serez plus heureux avec vous même et plus utile aux autres. Et rappelez-vous: il y a une seule chose assez puissante pour transformer la qualité de votre vie rapidement: VOUS. Commencez: ce sera une initiation!

NO 83 INITIATION

Une initiation, c'est une introduction certaines choses secrètes. Voici votre initiation à la vie, c'est-à-dire tout ce qu'une jeune personne doit savoir sur la vie. Ce qui existe, existe. Ce qui n'existe pas n'existe pas. S'il pleut, il pleut. S'il ne pleut pas, il ne pleut pas. Vous avez fait votre vente, vous avez fait votre vente. Vous ne l'avez pas faite, vous ne l'avez pas faite. vous avez réussi votre examen, vous avez réussi votre examen. Vous ne l'avez pas réussi, vous ne l'avez pas réussi. N'essayez pas de tout comprendre, de tout justifier, de tout expliquer. Un résultat, c'est un résultat; une excuse, c'est une excuse; un fait, c'est un fait; une opinion, c'est une opinion; un désir, c'est un désir; une idée, c'est une idée! Maintenant que vous êtes initié, continuez votre vie: personne ne peut la vivre à votre place. Ce que vous découvrez, c'est ce que vous découvrez avec ou sans mot de passe.

NO 84 LE MOT DE PASSE

Un mot de passe, c'est le mot qu'il faut dire pour qu'on vous laisse entrer dans un endroit gardé, comme par exemple un fichier d'ordinateur. Dans des familles, le mot de passe c'est: ((Y a-t-il quelqu'un de malade?)) Dans des milieux de travail, la question est celle-ci: ((C'est quoi ton trouble aujourd'hui?)) Dans certains coins, on fait toujours référence au passé: ((Qu'est-ce qui est arrivé?)) Dans d'autres, on s'inquiète constamment du futur: ((Qu'est-ce qui va arriver?)) Et vous, quel mot de passe exigez-vous pour laisser les autres entrer dans votre espace? Surtout: quel est le mot qui vous sert pour passer d'instant de paix à un autre instant de paix? Selon mes observations, mes études et mes ex-

expérimentations, mon mot de passe c'est Obétex. Ainsi, j'en arrive petit à petit à évoluer vers un degré plus avancé où les mots sont: ((MOI, ICI, MAINTENANT.)) Et passez! Passez avec votre intelligence!

NO 85 L'INTELLIGENCE

Votre intelligence est un ordinateur puissant. Depuis votre conception, il a enregistré tous vos instants présents. Son but: c'est de vous faire survivre, malgré tout. Et pour cela, tous les moyens sont bons. Même le mensonge, c'est-à-dire une certaine obstination à ne pas vouloir accepter la réalité. L'intelligence cherche à devenir votre maître, au lieu de demeurer votre serviteur. C'est alors que seul son point de vue devient bon. C'est à cause de cela que vous cherchez à avoir raison et à ne jamais avoir tort, à dominer et à éviter la domination, à vous justifier et à empêcher les autres de se justifier. Or, il n'est pas nécessaire d'avoir raison pour être heureux. Il n'est même pas nécessaire d'avoir tort. Il suffit d'être, et de sourire, et de laisser les gens être, et d'accepter leur sourire, et d'observer la situation, sans raisonner, sans comprendre, sans expliquer. Vous êtes! Vous! C'est tout! C'est tout! C'est assez! Si vous étiez une chenille, vous seriez une chenille.

NO 86 LES CHENILLES

Deux belles petites chenilles causaient ensemble.

L'une dit: ((Pouvons-nous réussir à sauter assez haut pour arriver sur cette Table?)).

L'autre: ((Jamais de la vie!)).

L'une: ((Essayons quand même!)).

L'autre: ((Tu sais bien qu'une chenille, ça ne saute pas; ça marche, et très lentement)).

L'une: ((Essayons encore)).

L'autre: ((Je te dis que c'est impossible!))

Et cette conversation a continué longtemps, longtemps, tellement longtemps qu'à un moment donné, les chenilles étaient devenues de beaux grands papillons multicolores et survolaient la table. Quel est la morale de cette fable? Allez, plongez avec spontanéité! La peur est un voleur d'intuition!

NO 87 VOLEUR

Il était une fois un vieux professeur qui vivait seul dans une cabane éloignée. Un soir, alors qu'il méditait, un voleur entra dans sa hutte et lui demanda tout son argent. Le professeur répondit que son argent était sur une tablette, qu'il pouvait tout prendre, sauf quelques sous pour acheter de la nourriture. Le voleur prit l'argent, laissa quelques sous et s'empara d'un beau vase de porcelaine. Le professeur lui dit d'en prendre soin car ce vase était fragile et ajouta: ((Tu as oublié de me remercier!)) Le voleur le remercia et repartit. Le lendemain, plusieurs villageois se plainquirent d'avoir reçu la visite du cambrioleur et demandèrent au professeur s'il en avait été victime aussi. ((Non)), répondit-il, ((j'ai reçu la visite d'un étranger, je lui ai prêté de l'argent et un vase de

porcelaine, il m'a dit merci et est parti.)) Que choisissez-vous? Avec la sensibilité que vous avez!

NO 88 SENSIBILITÉ

En physique, la sensibilité, c'est la grande justesse d'un instrument qui le rend capable d'indiquer les différences les plus légères: Ainsi on parlera de la sensibilité d'une balance, d'un baromètre, d'un gyroscope. Aussi, sur le plan humain, la sensibilité permet à une personne de percevoir les impressions produites par les être humains, les objets et les circonstances. Cependant, en cela comme en d'autres choses, Vous pouvez choisir de subir ou d'éviter les extrêmes: si rien ne vous touche, ou si un rien vous trouble, vous êtes hypo sensible ou hypersensible. Vous êtes une personne normale si vous choisissez de goûter les joies et les peines que la vie apporte à ceux qui acceptent de vivre, si vous choisissez de vibrer au diapason de tous les êtres qui peuplent votre réalité, si vous acceptez et conservez les rires et les pleurs qui donnent son relief à votre visage et le rendent si attachant. À l'instant présent, choisissez de vivre votre sensibilité: C'est la vôtre! Observez, étudiez, expérimentez vos émotions, vos sentiments, vos sensations. Votre vie, c'est à vous, vivez-la sensiblement! Et après! Et après!

NO 89 ET PUIS APRÈS

Selon ma théorie, vous vivez un instant à la fois et vous vivez dans l'éternité. Vous êtes donc indestructible: rien ni personne ne peut vous réduire à néant. Vous êtes éternel. Il n'y a rien de grave qui pourrait vous arriver. Quelles que soient les personnes ou les choses ou les circonstances qui peuvent vous menacer, et que ces menaces soient d'ordre physique, intellectuel, spirituel, financier, social ou autre, rien ne peut vous détruire. Vous pouvez donc vous dire souvent avec un certain détachement: ((Et puis après?)) Cela ne veut pas dire que vous vous désintéressez de tout et que vous êtes inconséquent avec vous-même! Bien au contraire! À chaque instant, là où vous êtes, vous faites face à votre réalité, vous prenez vos responsabilités, vous acceptez les conséquences. Et puis après avoir fourni le maximum de votre potentiel, rien (ou presque) ne peut troubler votre sérénité; c'est pourquoi vous vous dites: ((Et puis après?)) C'est là que vous grimpez, cher alpiniste!

NO 90 ALPINISME

Si vous faites de l'alpinisme depuis un certain temps, certaines personnes sont meilleures que vous, d'autres moins. Et lors d'une excursion en montagne, si vous êtes plusieurs attachés les uns aux autres, il peut vous arriver d'être plus haut et de donner un coup de main à ceux qui sont plus bas, et inversement, de recevoir un coup de main de ceux qui sont plus haut lorsque c'est vous qui êtes plus bas... Ainsi en est-il de la vie! Vous rendez des services et vous en recevez. Acceptez les deux cas. Observez, étudiez et expérimentez vos réactions. Ainsi dans cette raison thérapie, je ne possède pas la vérité. Cependant, je cherche de mon mieux à prendre conscience de toute ma réalité pour assumer toutes mes responsabilités. Je ne suis pas le meilleur des lecteur de cette raison

thérapie, ni le moins bon. Je suis toujours le premier à le lire et aussi le premier à l'appliquer à ma propre vie. Et si je l'écris, c'est que je suis à la recherche de ma vérité, et que je reçois régulièrement des coups de main de ceux qui sont plus ou moins avancés que moi sur le sentier qui mène à la montagne. Merci à tous! Vous savez m'écoutez!

No 91 SAVOIR ÉCOUTER

Souvent, des amis viennent pour vous parler. Ils ont confiance en vous. Ils ont besoin d'une oreille attentive. Que devez-vous faire? Puisque vous êtes solidaire, vous commencez par choisir où et quand vous allez rencontrer cet ami. Vous prenez une entente claire à ce sujet. Une fois rendu, face à face, vous prenez conscience de cette rencontre que vous propose cette personne; vous prenez conscience de la confiance qu'elle vous donne; vous prenez conscience de la chance que vous avez de mieux connaître la nature humaine. Et vous acceptez l'autre personne telle quelle, sans peur ni reproche, sans la juger et sans lui donner de conseils: ce dont elle a le plus besoin, ce n'est pas d'avoir des conseils, c'est de savoir que quelqu'un l'accepte et la comprend comme elle est. Et, naturellement, vous traitez ses confidences comme des choses confidentielles: vous êtes discret. Vous conservez ses secrets dans votre coeur, sans jamais les révéler à quiconque. Vous êtes chanceux: quelqu'un vous a confié un trésor! Conservez-le! Et soyez heureux comme un papillon!

NO 92 PAPILLON

Deux chenilles causent. Elles voient un papillon qui papillonne. L'une dit: ((Jamais ils me convaincront de voler dans ces affaires-là!)) l'autre répond: ((Même si tu voulais, tu ne le pourrais pas!))Message pour la deuxième: ((Écoute un peu toi, là: tu as le droit de ne pas te hâter pour grandir, t'épanouir, apprendre, et être plus. Mais, de grâce, laisse aux autres le droit de choisir le rythme selon lequel ils veulent vivre des expériences et devenir plus, s'améliorer en prenant des cours, en lisant des livres ou en participant à des activités éducatives! Reste là si tu veux, mais n'empêche pas les autres d'avancer!)) Maintenant, un mot à la première: ((Mets du tabac dans ta pipe et fume.)) C'est-à-dire que, que tout en respectant le droit qu'ont les autres de ne pas avancer aussi vite que toi, ne te sers pas de leur opposition comme d'une excuse pour expliquer ton manque d'audace. Ose un peu plus, fonce, plonge, avance, grimpe, fais un pas ! Choisis l'évolution, sans la révolution. De toute façon, un jour ou l'autre, vous serez des papillons!

NO 93 TEMPÊTE

Avez-vous déjà été pris dans une tempête, l'hiver ? Vous rappelez-vous du vent, du bruit qu'il fait, des objets qu'il déplace, du froid qu'il transporte, des craintes qu'il inspire ? Vous souvenez-vous de la neige qui tombe, des bancs qui s'accumulent, des cristaux qui fondent sur le front ? Ou encore, est-ce qu'un orage d'été vous a déjà surpris sur la route ? Pensez à la pluie qui ruisselle, frappe la vitre, passe sous la porte, subit la poussée du vent ! Pensez aux

éclairs, au tonnerre, à la noirceur, aux nuages, aux dégâts, à l'inquiétude de tous les êtres vivants ! Pouvez-vous ramener à votre mémoire le pire des tempêtes ? Prenez un instant ! Faites-le ! Recréez l'événement. Prenez conscience que cet orage et cette tempête ont pris fin, à un moment donné. Alors, la prochaine fois que vous vivrez une telle expérience, au plan matériel, intellectuel ou spirituel, vivez-la, acceptez-la, observez-la étudiez-la. Vous pourrez mieux entreprendre.

NO 94 ENTREPRENDRE

Entreprendre, c'est commencer quelque chose, concevoir un projet, oser prendre l'initiative, s'attaquer à un dessein. Cela suppose de continuer, poursuivre, ajouter, transformer, et aussi terminer, compléter, finir. Entreprendre, pour vous c'est quoi ? Observez et acceptez votre réalité ! Et laissez votre intuition vous suggérer de créer du neuf autour de vous. Puis, attaquez-vous à la tâche ! Posez un geste ! Faites quelque chose ! Décorez votre chambre, donnez du temps à la Croix-Rouge, acceptez une fonction dans votre association, réparez un meuble. Demandez-vous quel objet vous pourriez vendre quel service vous pourriez offrir, quel produit vous pourriez manufacturer. Faites un pas : téléphonez pour obtenir des renseignements, écrivez pour demander des détails, visitez quelqu'un pour obtenir des opinions. Les plus grandes réalisations étaient des projets que quelqu'un a osé entreprendre, à l'instant ? Osez ! Ça c'est de la détermination !

NO 95 DÉTERMINATION

Vous ! Oui ! Vous ! Que seriez-vous en train de faire à l'instant même si tout dépendait de vous ? Ma théorie, c'est que tout dépend de vous, à l'instant. Vous pouvez donc tout choisir, en tenant compte de votre réalité. La réalité, c'est votre univers physique, matériel, financier, familial, intellectuel, émotif, social, spirituel. Avec toute votre réalité, rien que votre réalité, que choisissiez-vous ? Comment déterminez-vous votre vie, vos choix, vos actions ? Alors, allez-y posez des gestes, un instant à la fois. Arrêtez d'attendre, arrêtez de remettre tout ça à plus tard, arrêtez de penser que c'est la faute des autres. Déterminez-vous ! Déterminez-vous vous-même ! Ici ! Maintenant ! Oui ! Vous ! Vous ! Il se peut que vous connaissiez l'illumination !

NO 96 ILLUMINATION

La différence entre avoir l'illumination et ne pas l'avoir, c'est rien. Comment cela se fait-il ? La personne qui n'a pas l'illumination essaie de faire quelque chose : quand elle fait l'amour, elle pense, quand elle médite, elle cherche l'illumination, quand elle travaille, elle pense. La personne qui a l'illumination ne fait rien. Elle ne fait toujours rien. Ne rien faire, c'est simplement faire totalement ce que vous faites quand vous le faites. Ne rien faire, c'est accepter ce qui est, ce que vous êtes, ce qui arrive. Donc, choisissez ce qui vous arrive quand ça vous arrive. Dites oui à chaque ((oui)) et dites ((oui)) à chaque ((non)). Vous êtes la source et le créateur de toute votre expérience, comme ceci : choisissez donc ce qui vous arrive. Quand vous choisissez ce qui vous arrive, vous recevez ce que vous

choisissez. Vous recevez toujours ce que vous choisissez, aussi longtemps que vous choisissez ce que vous recevez. Vous aurez l'impression d'être un ange.

NO 97 UN ANGE

Écoutez bien ceci ! Oui ! Vos pensées sont des choses puissantes, actives, irradiantes, et elles produisent des effets précis. Lorsque vous vous assoyez pour penser, et que tout simplement vous pensez, et que vous pensez précisément à une situation, vous créez des pensées. Et ces pensées deviennent réelles, puissantes, vivantes à chaque instant où vous les gardez à l'esprit. C'est comme si vous preniez chaque pensée et que vous construisiez un petit corps spirituel autour d'elle, en lui donnant de la vitalité, un nom et une personnalité. Cette pensée part, en mission, selon sa nature et ses caractéristiques. Elle va produire des résultats. Quand vous créez une bonne pensée, au sujet de votre santé, vos affaires, votre famille, vous créez un guide vibrant d'énergie, de paix et de joie. C'est comme si vous veniez de créer un ange. Une sorte d'ange gardien. Et c'est bon, bon, bon !

Fin de la 3 ièm. session



Lexique: Dictionnaire des mots propres à certains auteurs.

LETTRE A

**Absolu:Le tout, l'Être Suprême, toi. Ce qui ne dépend que de soi-même pour exister. Ce qui dans la pensée comme dans la réalité ne dépend d'aucune autre chose et porte en soi même sa raison d'être. Contraire : relatif*

**Abstrait:L'abstraction est une opération de l'esprit qui consiste à séparer ce que nos sens présentent comme non séparé. Exemple : La couleur est une abstraction. Contraire : Concret*

**Accepter:Prendre le passé tel quel en pardonnant, vivre le présent tel quel en pardonnant, créer le futur selon tes choix. Être actif.*

**Accrocher:S'attacher, s'emprisonner, s'embarrasser.*

**Admettre:Cela à accepter la validité du point de vue d'une autre personne sans nécessairement approuver ce point de vue. D'où l'expression: (j'admets cela!)*

**Affaire:Il l'a, l'affaire, il réussit dans ce qui l'intéresse particulièrement.*

**Aider:C'est faire pour quelqu'un ce qu'il refuse de faire par peur des responsabilités. L'autre est effet de sa vie. Voir ((assister)) et ((supporter)).*

**Aimer:C'est donner à un autre être l'espace pour être ce qu'il est et ce qu'il n'est pas exactement. C'est: 1. l'accepter tel quel et pardonner 2. dialoguer 3. réaliser la réalité. 4. Choisir l'autre tel quel. Aimer, ce n'est pas avoir besoin, c'est prendre soin. C'est un choix et un choix réciproque. (Voir tomber)*

**Altruiste:Généreux (voir égoïste)*

**Analyser:Diviser un tout en ses parties.*

**Applaudir:Un geste concret par lequel nous prouvons que nous acceptons telle quelle, sans jugement, la personne qui vient de parler.*

**Après: Et après? Et puis après? Répondre pour vouloir dire:((Ça ne fait rien))! Ou ((Qu'estce que ça peut bien faire?))Où ((C'est peu important)).*

**Assister: C'est rendre service à quelqu'un qui prend ses responsabilités et tient sa parole pour accomplir ce qu'il a promis d'accomplir. Voir ((aider)) et*

((support)). Ex. au hockey, un joueur peut assister un autre, non l'aider. L'autre est responsable et est cause de sa vie.

**Attachement:Attaché: prisonnier du problème. Détacher: fuir le problème. Non attaché: être un avec le problème. Celui qui s'attache aux conditions favorables est révolté. L'avidité, la révolte et l'ignorance sont les trois grands poisons de la vie, selon le zen.*

**Avoir raison:Nous sommes souvent pris par cette tentation de l'intelligence qui nous porte à avoir raison plutôt qu'à être une personne de plus en plus heureuse. Avoir raison peut nous coûter la vie. Et aussi la paix, la joie, la santé, l'amour. Nous pouvons ne pas avoir raison et ne pas avoir tort.*

LETTRE B

**Balance:Solde, différence.*

**Bar gain (anglicisme):Une transaction avantageuse. Ex. quelqu'un se rend malade pour obtenir l'affection qui lui manque. Un autre sacrifie sa paix pour avoir le plaisir d'avoir raison. (Voir racket, un américanisme).*

**Barrières:Ce sont les malaises émotifs, intellectuelles et physiques qui t'empêchent de manifester ta perfection et d'être ce que tu peux être, de faire ce que tu peux faire et d'avoir ce que tu peux avoir. Tu utilises tes barrières comme des excuses pour ne pas accomplir ton travail, ne pas réaliser tes projets, ne pas être de plus en plus heureux, ne pas être conscient de ta réalité intérieure et extérieure.*

**Bibi:Moi.*

**Bible:Recueil de livres saints:*

**Blablabla:Une conversation qui n'a pas de sens.(Voir ((voix))).*

**Bobines:Les enregistrements de l'intelligence qui font que nous pensons que les choses sont de telle manière. Les bobines nous empêchent d'expérimenter notre réalité telle qu'elle est. (Voir: ((blablabla)) et ((jeu))).*

**Bonasse:Attitude de quelqu'un qui fait trop de choses pour aider quelqu'un et qui choisit trop souvent que les autres abusent de son attitude.(Voir ((pitié)), ((victime)) et ((laine))).*

**Bonheur:Paix, joie, santé, amour, vie.*

**Boutons:Quand quelqu'un presse tes boutons, il produit une réponse automatique en toi; tes réactions à ce qui se passe dans le présent sont basées*

sur ce qui est déjà arrivé dans le passé. Tu es hors de contrôle, et tes réactions ressemblent à des réactions passées. (Ex. Pense à ce qui te fait sourire: quand, comment, pourquoi).

**Bravo:C'est une façon de reconnaître et d'accepter sans jugement un partage, une communication, un témoignage. C'est synonyme de ((merci)), ((merveilleux)), ((d'accord)), ((extraordinaire)), ((fameux)). Cela n'a aucun rapport avec la qualité du partage.*

**Brillant:Lumineux, éclatant, capable de piger d'abord pour éclairer ensuite comme une vive lumière.*

**Brouhaha:Bruit confus. (Voir voix).*

LETTRE C

**Ça:C'est la réalité, c'est choisir ça, c'est reconnaître que ce qui est, est, et ce qui n'est pas, n'est pas.((Voir moi)).*

**Capoter:Chavirer.*

**Cas spécial:Si ta vie ne va pas à ton goût, c'est que toi, tu as des raisons spéciales. Donc, tu es un cas spécial. Ça t'empêche de faire ce que tu as à faire et de vraiment prendre conscience de ta vie.*

**Cause:C'est la force qui produit un effet. Être une cause, c'est accepter que tu sois responsable de toute ton expérience. Ce que tu es, ce que tu as, ce que tu fais. Tu choisis de ne plus être victime. Tu acquiers progressivement une grande puissance pour mieux gouverner ta vie.*

**Centre:Ce qui, est au dedans de toi, possède tout ce qui est nécessaire pour faire face à n'importe quel problème. Ce centre ressemble à une ((chambre intérieure)) où tu peux inviter des amis ou des experts pour discuter, dans une méditation, de ce qui est important pour toi. Là où tu es, au présent, quand tu pars de ton passé pour aller vers ton futur, avec toute ton énergie.*

**Cercle:L'ensemble de ce qui est crée par le participant dans son univers à partir de son centre, de sa plage. C'est le point situé à égale distance de tous les points de la circonférence d'un cercle ou de la surface d'une sphère. Choisir fort (voir ce mot) c'est se placer au centre de sa vie. Sur la circonférence se créent les résultats de nos choix. Pour tracer une circonférence, il faut d'abord appuyer le compas sur le centre. (Voir centre et plage).*

**Cerveau:Masse d'environ 50 milliards de cellules nerveuses qui occupe la cavité du crâne. Il pèse environ 2% du poids du corps, il compte 10% des cellules et utilise plus de 20% de l'énergie. L'hémisphère gauche est le côté de la*

mémoire et de la logique qui veut avoir raison en montrant une résistance au changement. L'hémisphère droit est le côté de l'imagination et de la créativité qui recherche le bonheur en montrant une ouverture d'esprit.

**Changer:Changer la forme (voir transformer)"*

**Chialer:Se plaindre.*

**Choisir:C'est prendre une option consciemment. C'est ce qu'une personne fait, en tenant compte de toutes ses responsabilités, sans blâmer qui que ce soit, selon son intuition après avoir considéré le pour et le contre; sans sentiment de culpabilité, sans effort, sans résistance, sans peur, sans reproche. Une décision nécessite des raisons, des explications, des justifications. Un choix: non.*

**Choisir fort:Choisir de toutes tes forces, comme si toute ta vie dépendait de l'intensité de ton choix.*

**Choisir (se):Faire choix l'un de l'autre.(voir tomber et aimer).*

**Choix:Action de choisir.*

**Ciel:État de paix, de béatitude où se trouve une personne de plus en plus heureuse.*

**Cinq cennes (régionalisme):On dit: ((Si les autres étaient fins pour cinq cennes, ils s'en apercevraient...)) Avertissement: ils ne sont pas fins pour deux cennes.*

**Clair:C'est clair quand ce n'est pas assombri par les nuages de l'obscurité, de l'incertitude, de la culpabilité, de l'inquiétude. Tu dois choisir de clarifier une discussion, un problème, une entente, un choix, un objectif.*

**Cochon:(Tête de) personne entêtée, qui résiste, qui veut avoir raison, dominer et se justifier, sans accepter la réalité.*

**Code:Ensemble de mots utilisés dans un certain sens par un émetteur qui a l'intention de communiquer un message (contenu et contenant) à un récepteur.*

**Coincé:Sans issue. (Une personne (coincé)).*

**Comment: Une question que l'on se pose pour essayer de comprendre le futur. Ex:Comment vais-je m'en sortir? (Voir pourquoi et intellectualiser).*

**Compassion: Sentiment qui fait que nous sommes touchés par les problèmes des autres. (Voir pitié).*

**Complet:C'est complet quand il ne manque rien, quand c'est entier, terminé. Une relation doit être complétée pour que la vie fonctionne avec clarté et efficacité.*

**Complexé:C'est ne pas pouvoir s'en sortir et ne pas pouvoir expérimenter, c'est être pris dans un point de vue, c'est intellectualiser. Pour s'en sortir, il faut choisir d'être complexé et de s'en sortir. Saisi, pris, émus, surpris, cramponné, accroché.*

**Comprendre:C'est intellectualiser, analyser, raisonner, synthétiser, expliquer, démontrer. C'est le contraire de vivre et d'expérimenter. C'est le prix de consolation. (Voir expérimenter et analyser).*

**Concept:Concept ((pomme)) n'est pas le fruit ((pomme)) les concepts sont compliqués, la vie, la vérité et la réalité sont simples.*

**Concombre:Surnom donné à une personne sans allure.*

**Connaissance:(Voir comprendre et expérience.)*

**Conscience:Sentiment de soi-même, des autres et de l'univers.*

**Considération:Les considérations t'empêchent de voir ce qui t'arrive dans ta vérité et ta réalité, parce que tu t'en sors pour avoir raison ou pour te justifier. (Voir: les voix).*

**Correct:C'est correct d'être ce que l'on est. En ce sens, c'est correct de ne pas correct.*

**Corvée:Travail accompli collectivement, volontairement et gratuitement, par plusieurs personnes qui s'entendent pour rendre service à un individu ou à un organisme.*

**Créativité:Capacité d'inventer, de créer, d'innover, de choisir par intuition.*

**Créer:Causer l'existence. Être l'origine. Tu crées tout dans ta vie; tes joies, tes succès, ta santé et aussi tes maladies, tes accidents, tes déceptions. (Voir choisir).*

**Crissant: Produisant un son aigre- les dents, les pneus. Açaçant.*

**Crotte:Être dans la crotte: dans une condition misérable! Avoir une crotte sur le coeur:en vouloir à quelqu'un.*

**Croyances:Un mode de connaissance dans lequel quelque chose est acceptée comme vraie sans l'avoir vécue; un système de croyances peut t'empêcher de*

prendre conscience de ce qui se passe vraiment dans ton instant présent. Un système de croyances t'empêche de vivre l'expérience de ta vérité: c'est une justification.

**Culotté: Avoir du culot, du toupet, du front, de l'insolence.*

**Culpabilité: État de celui qui a commis une faute.*

**Culpabilité (sentiment de): État de celui qui pense avoir commis une faute.*

LETTRE D

**Déception: Fausse attente; c'est un événement déplaisant. Si tu ne l'acceptes pas, il contrôle ta vie. Si tu le choisis, il disparaît. (Voir perturbation).*

**Décider: Porter un jugement.*

**Décision: Action de décider. Jugement prononcé. Une décision nécessite des raisons, des explications, des justifications. Un choix: non.*

**Décrocher (se): Se détacher, se libérer, se débarrasser.*

**Détermination: (Voir persévérance).*

**Diable: Le néant qui nous soumet aux tentations de l'orgueil.*

**Dieu: L'être Suprême, unique, infini, éternel, créateur, parfait, complet, toi. (Voir Tout et Rien).*

**Discernement: Faculté de reconnaître ce qui est favorable ou défavorable à la réalisation de tes choix, avec conscience, responsabilité, conséquence.*

**Dissoudre: Faire disparaître tes barrières.*

LETTRE E

**Écoeurant: Qui inspire le dégoût. Un trous-du-cul (voir ce mot).*

**Effet: Quand tu es l'effet d'une chose, cette chose-là te mène et te contrôle. Et tu te sens victime, faible et coupable. Pour t'en sortir, tu dois choisir d'être l'effet. Et tu deviendras la cause. Et la chose disparaîtra. Autrement dit, pour être en mouvement de l'effet à la cause, tu dois choisir d'avoir choisi et de choisir toute ton expérience.*

**Effort: Contraction (musculaire ou autre) qui a pour objet de résister à une force ou de vaincre une résistance. Ex. faire un effort, se résigner à quelque chose qui répugne.*

**Égoïste: Une personne qui choisit d'augmenter sa force d'abord pour être plus altruiste ensuite. (voir altruiste).*

**Emmerder: Embêter, créer de la merde, des problèmes, pour soi ou pour les autres.*

**Émotions: (Sentiments). Réactions affectives provoquant des réactions physiques.*

**Empathie: Capacité de partager les émotions et les sentiments de quelqu'un.*

**En action: Faire le travail qu'il y a à faire, sans laisser quoi que ce soit bloquer le résultat. Être en marche vers l'objectif. Vivre l'instant présent et être là avec toutes les capacités physiques, intellectuelles, émotives, spirituelles.*

**Endosser (s'): Se porter caution, garant à soi-même.*

**Énergie: Puissance active et efficace.*

**Enfer: État pénible de la personne qui choisit d'être privée de paix, et de vivre dans le désordre, en succombant aux tentations du diable (voir ce mot).*

**Entente: C'est un contrat (écrit ou verbal) dans lequel tu t'engages à faire ce que tu vas faire. Ta vie fonctionne de la même manière que tu respectes tes ententes. C'est toi qui choisit d'être responsable de tenir tes engagements Sinon, cherche quelle barrière t'empêche de respecter ton entente. C'est aussi dangereux de marcher devant un autobus que de ne pas respecter ses ententes. (Voir réalité, règlement et ponctualité.)*

**Enthousiasme: Être conscient de la vie. Vivre la vie à son maximum. Être heureux de vivre. Être conscient que Dieu est en soi et que nous sommes des dieux.*

**Espace: L'endroit où tu peux être, dire ou faire ce qui pour toi est correct, sans te sentir jugé. Quand tu donnes de l'espace à l'autre, tu diminues la distance entre l'autre et toi. Ton espace intérieur, c'est ton centre, ta plage. (Voir ces deux mots). Ton espace extérieur, c'est ton espace vital, ton territoire que tu dois faire respecter. L'espace inclut la distance. L'espace ne peut être mesuré, il peut être expérimenté. (Voir expérience).*

**Espérance: Attitude optimiste d'une personne qui pose des actions afin que demain soit mieux qu'aujourd'hui.*

**Espoir: L'attitude de quelqu'un qui semble repousser la réalisation de quelque chose à plus tard, plus tard, plus tard, demain, demain, demain. En ce sens, l'espoir mène au désespoir.*

**Essayer: Ce mot ne devrait pas exister. Vous faites une chose ou vous ne faites pas. Essayer sert d'excuses et empêche de vivre, d'expérimenter et de prendre ses responsabilités. Vous évitez de faire choses en essayant de les faire, au lieu de les faire ou de les laisser être.*

**Essence: Ce qui fait la nature d'un être. (Épistémologie: la science de la connaissance).*

**Et: Ce mot remplace ((mais)); ((et)) t'oblige à faire face à ta vérité et à ta réalité. Il te permet de prendre conscience de tes choix. Et il contribue à enlever des sentiments de culpabilité et te responsabilise. (Voir mais).*

**Étinco®: La philosophie d'une personne qui ÉT étudie, avec IN intuition, et CO consciemment sa vie.*

**Être: Ce qui existe. Notre Être. Notre Soi, l'âme, l'esprit, le centre. (Voir soi).*

**Être soi: Accepter ce que nous sommes sans peur, sans reproche, sans effort, sans résistance.*

**Étudier: Chercher à acquérir la connaissance.*

**Existentialisme: Système philosophique selon lequel l'être humain existe avant de connaître, se crée et choisit lui-même en agissant.*

**Expérience: Une prise de conscience qui vient d'une participation directe au lieu d'une croyance, et qui fait que tu es avec la circonstance. Tu recrées une situation, tu la vis au lieu de la connaître et de la comprendre. Et tu deviens la source de ta réalité. C'est le premier prix de la vie. Tout le reste est un prix de consolation. (Voir comprendre)*

LETTRE F

**Farces: Un tour à jouer, c'est pas des farces: c'est important.*

**Flat (anglicisme): Un pneu qui a perdu l'air; une boisson, son pétilllement; une personne, son enthousiasme.*

**Force: Ce qui fait qu'une personne a une grande puissance d'action.*

**Fourvoyer: Tromper, se faire fourrer, se faire tromper.*

**Fun (anglicisme): C'est le fun, c'est drôle, c'est amusant, Étinco, c'est le fun.*

LETTRE G

**Gourou: Conseiller spirituel. Tu peux être ton propre gourou.*

**Grâce: Union, communion.*

**Gyroscope: Appareil à rotation rapide doué d'une grande force d'inertie et permettant de maintenir de grands vaisseaux dans la direction choisie. Ton gyroscope, c'est ton être.*

LETTRE H

**Herméneutique: L'art de comprendre et d'interpréter les textes bibliques en fonction de leur milieu d'origine et de leur époque.*

**Heureuse: Une personne heureuse, c'est une personne qui sent grandir progressivement la conscience de la paix, la joie, la santé, l'amour et la vie qu'elle possède totalement depuis toujours et pour toujours.*

**Hypothèse: Supposition à vérifier en vue de déterminer un cheminement.*

LETTRE I

**Ici: En ce lieu-ci, en ce moment-ci, d'ici là: depuis le moment présent jusqu'à un autre moment présent. (Voir: là)*

**Idéal: Le modèle intérieur de l'artiste. Tu es l'artiste créateur de ta vie.*

**Illumination: La découverte du soi, de la vérité, de la voie, de la réalité, de la vie, de la lumière, de l'amour. Tu as connu des instants d'illumination.*

**Inconscient: être inconscient est un moyen d'éviter les choix et les responsabilités. Pour arriver à cela, toutes les distractions sont bonnes. Tu es là, la plupart du temps: endormi. Étinco® crée l'espace pour que chacun choisisse de se réveiller, pour observer et accepter sa vie et vivre. Il faut rendre l'inconscient conscient. (Voir subconscient).*

**Innocent: Qui ne fait point de mal à aucun être vivant.*

**Instant présent: Actuellement, maintenant.*

**Intellectualiser: Parler pour parler, pour avoir raison, pour se justifier, pour expliquer, pour valider le passé ou le futur, pour décrire une situation telle qu'on la voudrait au lieu de telle quelle est. (Voir roman savon).*

**Intelligence: La machine qui a enregistré l'ensemble des points des points de vue, des opinions, des préjugés que nous considérons essentiels à notre survie. Sa grande tentation, c'est de nous pousser à avoir raison, à dominer, à nous justifier.*

**Intention: Un but, un objectif. Tu n'essaies pas de faire quelque chose. Tu as l'intention claire de la faire et de la compléter. Une vraie intention s'accomplit toujours. Tu réalises tes buts en autant que tes intentions sont claires, nettes et précises.*

**Intoxication: Une chose dont on abuse pour éviter la réalité. Peut devenir poison. Ex. Alcool, la drogue, le sexe, etc.*

**Intuitionnisme: Système philosophique qui donne la préférence à l'intuition sur le raisonnement. L'intuition est conçue comme le meilleur moyen de connaître le temps et la vie.*

**I.P.: Racine de la langue de l'ancienne Égypte qui signifie: gestation, multiplication. Instant présent.*

**Jésus: Je suis.*

**Jeu: Un comportement automatique que tu utilises souvent parce que tu penses qu'il va te faire obtenir ce que tu désires, c'est une sorte de ((racket)) employé pour obtenir des ((bar gain)). Voir ((bobines)) et ((blablabla)).*

**Juste: Être juste ici, ni plus ni moins.*

**Karma: La loi de cause et effet.*

**Kiki: Toi. (Voir bibi).*

**Là: Un lieu différent de celui où l'on est, un moment différent de l'instant présent, le passé ou le futur, partir de là, c'est partir d'ailleurs, c'est ne pas être ici, maintenant. (Voir ici).*

**Laine: Se laisser manger la laine sur le dos: ne pas savoir se défendre. (Voir pitié, victime, bonasse).*

LETTRE M

**Machine:Appareil servant à exécuter mécaniquement divers travaux. Une personne esclave de l'habitude de la routine.*

**Magnificence:Qualité de ce qui est très beau, magnifique.*

**Mais:Ce mot ne devrais plus être utilisé, car la plupart du temps il sert d'excuses et de mensonges. Il doit être remplacé par ((et)). ((Mais)) nous empêche de faire des choix et d'obtenir des résultats. (Voir et).*

**Maladie:Réactions produites par ton corps lorsque tu n'acceptes pas la réalité. (VoirÉmotions).*

**Marcher:Être en progrès: ta vie marche-t-elle? Évoluer!*

**Marionnette:Tu es marionnette lorsque tu te laisses mener par tes peurs ou tes opinions; alors, tu deviens victime, effet.*

**Masochiste:La personne qui aime se faire souffrir. Elle recherche un sadique. (Voir ce mot ((sadique))*

**Masque:Ce que tu prétends être, vis-à-vis toi et vis-à-vis les autres, par tes points de vue, ton intellectualisation. Quand tu enlèves ton masque, tu es sain, spontané, amical, naturel, sincère, tu n'es plus un personnage, tu es une personne. (Voir ((jeu)) et ((bobine))).*

**Maudit:Être en maudit, être en colère, être en diable.*

**Méditation:La méditation OBÉTEx®:La méditation est un moyen par lequel une personne fait l'expérience de la réalité de certains secteurs de sa vie, sans jugement, et à un niveau de conscience différent du niveau habituel. Par cette méthode, on peut prendre conscience d'un problème, le choisir et le faire dissoudre en vue d'être plus, faire plus et avoir plus. C'est aussi un exercice concentration, de relaxation, de visualisation, de contact avec son centre de prise de conscience spirituelle. (Voir ((centre))).*

**Merde:C'est l'ensemble des barrières que tu choisis de créer dans ta vie lorsque tu es un trous-du-cul (voir ce mot) et que tu succombes aux tentations de l'intelligence.*

**Miracle:Événement extraordinaire dont on ne connaît aucunement la cause ou la source.*

**Moi:La personne humaine, dans ses activités intellectuelles, émotives et physiques. C'est la circonférence. C'est le cercle. (Voir centre, soi et ça).*

LETTRE N

**Naïf: Qui recherche simplement la vérité et qui pêche par excès de simplicité.*

**Niaiseux: Qui pêche par excès de simplicité.*

**Non: Un mot rarement prononcé, (comme ((mais))) dans la philosophie Étinco®.*

LETTRE O

**Observer: Regarder sans jugement, c'est le seul moyen de connaître, à part la connaissance naturelle; c'est l'opposé de la croyance.*

**Occasion: Moment favorable. Ex. Étinco, c'est l'occasion d'une transformation; la cause, c'est toi (voir cause).*

**Ontologie: Science de ce qui est.*

**O.K.: C'est bien, c'est correct, ça va!*

**Ordinateur: Une machine qui peut emmagasiner de l'information pour ensuite faire des calculs rapidement.*

LETTRE P

**Paix: Tranquillité de l'ordre, calme intérieur, concorde dans la famille, les organisations, la société. Faire la paix: se réconcilier avec soi et avec les autres.*

**Papier: Je te passe un papier: je te donne ma parole, ça vaut un contrat.*

**Paradoxe: Opinion contraire à l'opinion. Étinco® est rempli de paradoxes.*

**Paraître: Porter un masque. (Voir être).*

**Pardonner: Ne plus en vouloir à quelqu'un, créer l'espace pour aimer et être aimé, et pour retrouver l'énergie et la synergie.*

**Partager: Communiquer ses intuitions, ses pensées, ses réalisations, ses découvertes, ses expériences. Ce n'est pas se plaindre, ni raconter sa vie, ni vider son sac. C'est participer, dialoguer, être avec donner.*

**Participer: Expérimenter totalement.*

**Patate: Faire patate, se tromper, échouer.*

**Persévérance: Voir détermination.*

**Perturbation: Trouble, émotion, ennui, malaise causé par une circonstance inattendue. (Voir déception et émotions).*

**Péter: Expliquer, intellectualiser, se justifier, jouer un rôle, se vanter, vouloir avoir raison, chercher à dominer, porter un masque. Soutenir une conversation sophistiquée qui n'a pas de sens. (Voir ((voix)) et ((blablabla))).*

**Petits anges: Formes d'énergie spirituelle.*

**Pif: Intuition, nez.*

**Piger: Ce n'est pas penser ni comprendre ni croire. C'est pigé par intuition par suite d'une expérience concrète personnelle. Tu piges si tu réalises le sens d'une expérience. C'est comme recevoir une révélation, une initiation.*

**Pitié (Faire): Habitudes que quelqu'un prend pour attirer l'attention des autres: pleurer, se blesser, être malade, avoir un accident. (Voir ((bonasse)) et ((victime))).*

**Pitié (Avoir): Sentiment qui porte à soulager les souffrances d'autrui. (Voir compassion).*

**Piton: Voir bouton.*

**Plage: C'est un endroit privé, intime, personnel, où le participant rencontre l'être, à l'intérieur de soi: c'est le soit où il peut être avec sécurité et tranquillité dans une méditation et d'où il peut créer son cercle. (Voir cercle et centre).*

**Pleinement: Vivre pleinement sa vie, c'est être totalement présent à son présent, c'est faire ce que l'on fait avec toute notre force physique, intellectuelle, émotive, spirituelle, comme si rien d'autre n'existait à ce moment, comme si toute notre vie en dépendait. Chaque instant doit être vécu comme s'il était le seul instant de l'univers.*

**Point de vue: C'est l'ensemble de vos idées, de vos opinions, de vos jugements, de vos valeurs, de vos considérations, de vos évaluations. C'est correct d'avoir un point de vue, C'est correct aussi d'en sortir et de le transformer. Puisqu'un point de vue n'est pas une expérience, il peut être dangereux en ce sens qu'il peut devenir une barrière. Pour choisir, il faut sortir de son point de vue.*

**Ponctualité: Exactitude. (Voir entente et règlement).*

**Pourquoi: Une question que l'on se pose pour expliquer, comprendre et analyser le passé. Ex: Pourquoi est-ce arrivé comme ça. (Voir comment et intellectualiser).*

**Prier:Demander quelque chose à Toi, méditer, entendre ta réponse. ((Il faut prier comme si tout dépendait de toi; ensuite travailler comme si tout dépendait de soi)).*

LETTRE Q

**Quéqu'un, Quéqu'une:Amoureux, amoureuse.*

LETTRE R

**Racket (américanisme):Plan plus ou moins honnête pour obtenir quelque chose. EX. Arriver en retard pour se donner de l'importance. (Voir bar gain).*

**Raison:Faculté par laquelle l'être humain juge.--AVOIR RAISON--trionpher de l'autre, en venir à bout.--DEMANDER RAISON--appeler l'autre en duel.--SE FAIRE RAISON-- se faire justice.--AVOIR DES RAISONS AVEC contester l'autre.*

**Raisons:Les excuses que nous fournissons pour expliquer que nous avons choisi de jouer notre jeu d'une certaine manière et pour justifier nos actions, et pour éviter les responsabilités et pour ne pas choisir. Cela nous empêche de sentir la vie et la vitalité.*

**Raisnable:Est raisonnable la personne qui pense se conduire en adulte.*

**R.A.R.E.:Réaliste, Autonome, Responsable, Équilibré.*

**Réalité:Ce qui est réel pour toi dans ton expérience, ce qui, de façon ultime, t'amène à l'illumination, à l'actualisation de ton potentiel, à la réalisation de ton être. Avant Étinco® ce qui est réel, c'est ce qui est physique, mesurable, démontrable. (Voir entente).*

**Rechute:Fait de tomber dans la merde.*

**Réincarnation:Renaissance.*

**Règlement:Statut qui règle ce qu'on doit faire et ne pas faire si l'on choisit de vivre avec harmonie et efficacité dans un groupe, une famille, une assemblée. Synonyme De discipline.*

**Résigner (se):Endurer passivement les obstacles, les problèmes, les frustrations.*

**Résister:C'est le contraire de choisir. Quand tu résistes, tu perds le contrôle et ça persiste, et ça mène ta vie. Quand tu choisies une circonstance, elle disparaît.*

**Respect:Acceptation inconditionnelle d'autrui.*

**Responsabilité:C'est la reconnaissance du fait que tu es la cause de ton expérience. Ça n'a rien à voir avec la culpabilité. Pour choisir sa vie future, il faut prendre la responsabilité de toute sa vie passée.*

**Rien:C'est quelque chose. C'est ce dont le tout a besoin pour être parfait et complet: toute chose nul chose!*

**Rituel:Ensemble d'habitudes créant la discipline et le respect de soi.*

**Robot:Nous réagissons comme des machines mécaniquement, automatiquement avec un masque social. Pour cesser d'être un ((trou de cul)) il faut enlever ce masque et admettre avoir agir en robot.*

**Rôle:C'est l'apparence que le monde perçoit de toi. C'est ce qu'il y a entre ce que tu es et ce que tu parais. Quand tu es toi-même, tu n'as pas besoin de jouer un rôle. Tu peux donc enlever ton masque. (Voir voix blabla).*

**Roman savon:C'est l'exagération de ce qui se passe dans ta vie et des raisons qui font que ta vie ne marche pas. (Voir bobine et blabla).*

LETTRE S

**Sacrant:Fâcheux.*

**Sacrifice:Privation ou perte à laquelle on se résigne. Le sacrifice existe dans les moments de décision, jamais à l'instant du choix.*

**Sacrifier (se):Se rendre victime. (Voir sacrifice et bonasse).*

**Sadique:Qui aime faire souffrir. (Voir masochiste)*

**Satisfaction:Sentiment agréable que nous éprouvons quand les choses sont à notre gré.*

**Sentiment:Conscience que l'on a de la réalité d'une chose.(Voir émotions).*

**Simplement:Faire des efforts sans efforts. L'un des buts d'Étinco® c'est de sortir l'effort de ta vie. Sans complication, sans réserve, sans condition, sans recherche, sans ornement, sans détour, sans effort, afin que tu puisses vivre pleinement dans la joie.*

**Slush (gadoue):Poussière humide qui colle et cuit sur les phares d'auto les soirs d'hiver. Elle n'éteint pas la lumière, elle l'empêche de se manifester. (Voir merde et barrières)*

**Soi:L'être pur, sans passé ni futur, toujours à l'instant présent. Étinco® c'est un voyage du moi au soi. (Voir centre, moi et être).*

**Source:Le créateur de quelque chose. Chacun est le créateur de son univers et ensemble, nous sommes les créateurs de l'univers.*

**Sphincter:Muscle circulaire qui sert à fermer certaines ouvertures naturelles; ex. Le sphincter de la vessie.*

**Stoïque:Capable d'accepter la vie et de faire des choix tout en assumant ses responsabilités.*

**Subconscient:Selon certains auteurs, ce serait cette partie de l'intelligence dont on n'a que la demi conscience. Pour Étinco® le subconscient n'existe pas. Ce qui existe, c'est le mode conscient ou inconscient d'être et de vivre.*

**Support:Je te donne du support si j'accepte tes choix, que je les approuve ou non. Je te donne ainsi l'espace dont tu as besoin pour être toi.(voir aider et assister).*

**Surmoi:Inconscient. (Voir ((aider)) et ((assister))).*

**Survivre:Continuer d'exister en dépit d'une menace (un naufrage ou une maladie) tout en cherchant à avoir raison, dominer, se justifier, sans malice. Cependant, il faut survivre pour vivre et un être vivant qui survie, c'est un être vivant qui s'adapte.*

LETTRE T

**Tentation:Sollicitation à des mouvements d'orgueil par la suggestion du diable (Voir ce mot).*

**Théorie:Opinion qu'on se fait sur l'histoire d'une personne, son passé, son présent, son futur; principe d'un art, comme l'art de vivre.*

**Thérapie:Traitement d'une maladie. Étinco® n'est pas une thérapie, mais la fusion de deux séminaire que j'ai vécu le premier ces OBÉTEX donner par Jean-Guy Leboeuf et EST par Carl Frédéric.*

**Tomber:La pomme ne tombe pas sur le sol: le sol et la pomme s'attirent. On ne tombe pas en amour: L'homme et la femme s'attirent et se choisissent. (Voir aimer).*

**Traîner:C'est pas une ((traînerie)): ça prend peu de temps.*

**Tout: Ce qui ne laisse rien en dehors. Une chose complète, parfaite, à laquelle il ne faut rien ajouter. (Voir Dieu et Rien).*

**Transformer: Changer la substance. (Voir changer).*

**Trous-du-cul: ou 1320 C'est ce que tu es lorsque tu ne respectes pas ton engagement de vivre pleinement ta vie: alors tu te crées ta propre merde, et tu as souvent la tentation de ne pas respecter la parole donnée, lors de tes ententes. C'est aussi ce que tu es avant de connaître la réalité. (Voir à la page 1320 du dictionnaire Béliste (1954))*

**Trouvaille: Découverte heureuse.*

**Tube: Avant Étinco®, le corps est considéré comme un tube que l'on remplit par le haut pour ensuite le vider par le bas.*

LETRE V

**Vérité: C'est l'expérience vécue, c'est le contraire de comprendre et croire, qui sont des mensonges d'une certaine façon. Ce n'est pas le fait de vivre cette circonstance.*

**Victime: État que choisit une personne qui s'accuse, se rend coupable et se punit en pensant à certains événements de son passé. Et elle choisit un bon bourreau. (Voir bonasse).*

**Vitalité: Le sentiment que tu crées lorsque tu joues pleinement le jeu de la vie, lorsque tu participes sans regret ni remords, sans peur ni reproche, lorsque tu as conscience d'être, et non d'essayer de vivre.*

**Vivre: Être heureux. (Voir bonheur et brillant)"*

**Voix: Entendre des voix, c'est avoir l'impression d'entendre quelqu'un nous rappeler nos préjugés, nos évaluations, nos regrets, nos remords, nos croyances, nos ressentiments, nos rancœurs, nos refoulements. Ces voix se placent entre nous et notre expérience de la réalité et de l'instant présent. Il faut clarifier nos voix pour vivre totalement.*

**Volonté: Puissance intérieure par laquelle une personne se détermine à choisir fortement.*

**Volonté de Dieu: O.A.P.C. Pour Observer, Accepter, Pardonner et Choisir. Ton choix, c'est mon choix.*

**Vouloir: Être en volonté de. (Voir volonté).*

**Vrille: Patron ou modèle par quoi certains événements passés ont tendance à se répéter, de la même façon qu'un ordinateur produit ses résultats selon les données de sa programmation.*

Étinco© no- 500-15- 019654
La Raison Thérapie ©