


Étinco© Présente  
LA RAISON THÉRAPIE ©  
SESSION NO 4 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 première 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 17 VANT D'EXPIRIMENTER LA SESSION 4**

Bref, si tu choisais 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 trempée, 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 4**

### **vos devoirs de la semaine 4**

**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 4 a trois reprises**

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

**[Méditation no 10](#)   [Méditation no 11](#)   [Méditation no 12](#)**

## **NO 98 BON, BON**

*Vous êtes au coeur de votre réalité, votre réalité, c'est ce que vous percevez par tout votre être, ce dont vous prenez conscience. Sans vous, votre réalité n'existerais pas pour vous. Alors, vous êtes important pour votre réalité. Prenez donc soin de vous. Soyez bon pour vous, soyez bon bon pour vous. Soyez bon pour votre corps, prenez soin de ce véhicule, veillez à sa santé, mangez bien, dormez bien, faites de l'exercice chaque jour. Soyez bon pour votre intellect: lisez, pensez, réfléchissez! Soyez bon pour vos émotions: pardonnez, pardonnez, pardonnez! Soyez bon pour votre âme: méditez, priez, répandez des vibrations d'amour, d'amitié, d'affection, de tendresse. Prenez soin de vous. Soyez bon pour vous. Soyez bon, bon pour vous! Et laissez faire la critique!*

## **NO 99 LA CRITIQUE**

*Il est facile de critiquer, il est difficile d'agir. Trouvez-vous cela? Quand vous regardez quelqu'un, vous pouvez facilement dire ce qui ne va pas, ce qu'il fait d'incorrect. Quand c'est à votre tour d'agir, de créer quelque chose, les autres trouvent rapidement les mauvaises choses que vous faites ou les bonnes que vous ne faites pas. Voici trois idées: choisissez d'en faire ce que vous voulez! D'abord, dites-vous bien que la personne qui critique se révèle plus qu'elle n'éclaire ce qu'elle n'éclaire ce qu'elle critique. Ensuite, si vous avez à critiquer, faites-le directement à la personne capable de corriger la situation. Enfin, choisissez d'être responsable de vos réactions. Les autres, ce sont les autres. Le monde, c'est le monde. Vous, c'est vous! Le chien aboie, la caravane passe! Pendant ce temps, le pigeon change.*

## **NO 100 PIGEON**

*Un pigeon, c'est un pigeon. Et un pigeon change. Et pigeon change constamment. Les gens aussi. Les gens changent. Les gens changent sur le plan physique, intellectuel, émotif, spirituel. Ils changent, parce que leur milieu change: la famille, les amis, les affaires, le travail, les finances, la température, l'atmosphère, la mentalité. Une personne change régulièrement, quotidiennement, instant par instant. Quand vous revoyez quelqu'un, prenez le temps de découvrir ce qu'il y a de nouveau dans sa vie. Demandez-lui ce qu'il y a de neuf. Écoutez! Prêtez l'oreille! Qu'est-ce qu'il y a de changé! Cherchez ce qu'il y a de différent! Arrêtez de regarder quelqu'un comme vous regardez de vieille photos! Il y a du changement. Votre pigeon revient-il de voyage? Qu'est-ce qu'il a vu? Qu'a-t-il appris? Comment est-il transformé? Observez! Étudiez! Expérimentez! Pour que deux pigeons s'aiment d'un amour tendre, ils doivent écouter d'abord, parler plus tard!*

## **NO 101 AMOUR**

*Il ne faut pas oublier de parler d'amour! Après tout, c'est ce qui fait marcher le monde, n'est-ce pas? L'amour est un phénomène bien simple, qui part de vous et revient à vous. C'est-à-dire que vous choisissez d'être une personne qui aime, ou non. Et si vous choisissez d'aimer, alors une autre personne peut se placer sur*

*vos chemin et recevoir l'amour que vous émettez. Le point à retenir, c'est que vous ne tombez pas en amour. Vous êtes là, ou vous n'y êtes pas. Vous êtes peut-être en train de vous y rendre cependant, vous ne tombez pas. L'amour, c'est un choix conscient que vous faites à chaque instant, quand vous regardez une autre personne, sa rivière, sa réalité, et que vous choisissiez de savourer vos émotions et vos sentiments, dans votre réalité, sur votre rivière. Voyez ce qui se passe! Dites la vérité au sujet de ce qui se passe! Ne brusquez rien! Ne jugez rien! Ne forcez rien! Agissez aisément! Facilement! Simplyment! Aimer, c'est un choix, non un besoin!*

### **NO 102 BESOIN**

*Quand vous avez besoin de quelqu'un, vous lui donnez la capacité de vous manquer. Et quand cette personne vous manque, vous subissez votre sort, vous avez de la peine, vous, vous vous résignez à une déception. Quand vous avez besoin d'une personne et qu'elle n'est pas là, votre vie est à l'envers, vous êtes bloqué et c'est de sa faute. Vous êtes victime, vous la blâmez et vous risquez de la blesser. La personne dont vous avez besoin se sent coupable, parce qu'elle ne peut fournir ce dont vous avez besoin tout le temps. Et le poids de la personne qui s'appuie ainsi est pesant si elle fait sentir que sa vie peut s'écrouler, si elle ne peut s'appuyer. Vous devez choisir de survivre avec ou sans l'autre personne. Vous devez accepter le fait que chacun a à ramer, dans votre propre chaloupe, sur votre propre rivière. Les bonnes relations humaines sont basées sur le soin, non le besoin. Prendre soin de l'autre, non avoir besoin de l'autre! Le besoin, il faut en finir.*

### **NO 103 EN FINIR**

*Ce que je veux que vous fassiez aujourd'hui, c'est de regarder attentivement les autres et de voir les trucs qu'ils utilisent inconsciemment pour terminer une relation. Ce que vous allez voir, c'est que 99% des gens se préparent de longue haleine à se compliquer la vie en vue de terminer une relation d'amour, d'amitié ou d'affaires. Et invariablement, ils font en sorte d'attribuer tous les torts à la partie adverse. Ils rendent non valides les paroles et les actions de l'autre. Et ils se disent: <Comment se fait-il que je me sois empêtré là-dedans? Je savais bien pourtant que c'était un trous-du-cul! (voir ce mot au lexique)>. Si vous observez bien, vous verrez que cela arrive à chaque fois que deux personnes brisent une relation. Le message que je veux vous transmettre est bien simple: c'est que ce que vous voyez, c'est le cerveau au travail. Il veut survivre, et pour ce, il veut avoir raison. Alors il crée un jeu où l'autre a tort. D'accord! Le passé, c'est le passé! Et si un jour vous décidez d'en finir, de rompre, de quitter, faites-le avec élégance. Dites seulement la vérité, sans blâmer l'autre, en avouant vos torts. Et repartez gentiment, en choisissant de vous bâtir une meilleure relation. Ainsi, vous aurez la joie d'être conscient d'exister!*

### **NO 104 EXISTER**

*Ce qui existe est plus important que ce qui n'existe pas! Êtes-vous d'accord? Si vous êtes d'accord, lisez maintenant les conséquences de cette affirmation. Ce qui existe pour vous est plus important que ce qui n'existe pas pour vous. Ce qui existe est plus important que ce qui existait et aussi plus important que ce qui existera. Ce qui existe est plus important que ce qui aurait pu exister et aussi plus important que ce qui pourrait exister. Ce qui existe est plus important que ce qui devrait exister. Ce qui existe, existe, ce qui n'existe pas, n'existe pas! Si vous relisez, vous relisez, si vous ne relisez pas, vous ne relisez pas! Un tigre, c'est un tigre, une fraise, c'est une fraise!*

### **NO 105 UNE FRAISE**

*Un homme traverse un champ. Il rencontre un tigre. Il s'enfuit, le tigre le suit. Il arrive à un précipice, s'accroche à la racine d'une vigne sauvage, et se tient en se balançant dans le vide, quelques mètres plus haut, le tigre qui renifle en grognant. Tout tremblotant, notre homme regarde sous lui, quelques dizaines de mètres plus bas, où attend un autre tigre affamé. Seule la vigne le retient. Tout à coup, il aperçoit deux petites souris qui doucement prennent leur repas, en grignotant les racines de la vigne. L'homme voit une délicieuse fraise rouge, mûre et juteuse. S'agrippant d'une seule main, il attrape la fraise de l'autre. Il la goûte, il la savoure, il l'apprécie! MMM!! Qu'elle est bonne! Elle a la saveur de l'instant présent! Savourez votre instant présent, quelles que soient vos relations!*

### **NO 106 RELATION**

*Une bonne relation est une relation qui grandit sainement, calmement, et simplement. C'est très rare en ce monde. Dans une bonne relation d'amour, d'affection ou d'affaires, les personnes concernées ne font rien sauf ceci.*

*1- Chacun accepte totalement la rivière de l'autre sont passé, son hérité, ses talents, ses forces, ses faiblesses, ses intérêts, ses goûts, ses activités, tout.*

*2- Chacun crée activement des jeux pour prendre soin de cette rivière, non pour en avoir besoin.*

*3- Chacun crée un espace sûr pour l'autre personne puisse faire des confidences avec certitude que cet espace ne sera jamais violé.*

*4- Chacun communique avec l'autre concernant ces trois points. Ne me croyez pas, faites-en l'expérience. Observez et acceptez le fait qu'une bonne relation peut se construire et se nourrir, simplement, simplement, simplement. Vous découvrirez que toute bonne relation n'est pas une destination, c'est un bout de chemin basé sur une entente, une bonne entente. Sans cela, la vie sera un vrai casse-tête.*

### **NO 107 CASSE-TÊTE**

*Vous vous réveillez un dimanche matin et vous découvrez que l'un de vos enfants a éparpillé les morceaux de 10 jeux de casse-tête dans le salon. Vous avez le choix: vous pouvez réagir avec colère, le déclarer coupable et le punir. Ou vous pouvez saisir l'occasion de lui faire vivre une expérience où il va apprendre à être responsable de ses actions. Commencez calmement avec*



quelque chose comme: (( Qu'est-ce qui est arrivé?)) Et non pas: ((Qui a fait ça?)). Quand il aura dit la vérité, ajoutez: (( Très bien! Je comprends ça. Maintenant, je suggère que tu nettoies les dégâts que tu as faits!)) En réalité, qu'est-ce qui compte pour vous: que le jeu soient à la bonne place, ou que votre enfant apprenne à devenir responsable. Lui aussi, comme vous, doit voir qu'il est la cause de ce qui lui arrive, qu'il doit accepter le passé tel quel, contrôler le futur en vivant le présent avec la responsabilité de toutes ses actions, afin de créer le futur selon ses choix. Dans le jeu de votre vie, créez de l'espace pour lui permettre d'être lui-même, de grandir selon sa nature, d'observer, d'étudier et d'expérimenter selon son propre rythme. Et vous verrez que vous n'élèverez pas votre enfant, vous allez vous élever l'un l'autre vers plus de maturité et plus de responsabilité. La vérité, c'est que les enfants et les parents se seront assistés pour devenir plus responsables, totalement responsables. Ça ira tellement bien que vous serez porté à dire: ((Pourquoi moi?))

### **NO 108 POURQUOI MOI?**

Vous est-il déjà arrivé d'avoir, une aubaine, une occasion, une visite, une veine, un filon, une présence, un bonheur, enfin bref, quelque chose de rare, d'inattendu, d'inusité, d'exceptionnel, d'extraordinaire? Vous rappelez-vous alors avoir dit quelque chose comme: ((Pourquoi moi?)) ou ((C'est trop beau pour être vrai!)) ou ((C'est trop beau pour durer!)) Selon ma théorie, vous choisissez ce qui vous arrive: tout, tout, tout! Il est normal de choisir de belles choses, de bonnes choses, de grandes choses. Vous avez une vie à vivre, c'est un jeu, non seulement vous devez viser à gagner, vous devez surtout jouir du jeu, savourer la vie, apprécier les détails, **observer** la variété des événements, **étudier** la diversité des choses et des personnes, **expérimenter** la multiplicité des émotions et des sentiments. En plus d'accepter les bontés de la vie, vous devez en créer encore plus, en créant dans votre esprit la pensée et l'image que votre corps goûte plus de plaisirs, que votre intellect goûte plus de joie et votre âme plus de paix. Vous pourrez ainsi partager plus d'amour, et prendre conscience de plus de vie. Et vous éviterez des échecs.

### **NO 109 ÉCHEC**

**Lui-** Un échec est toujours dans les yeux de celui qui regarde et celui qui est devenu un maître dans un domaine peut nous y initier. J'ai connu un perfectionniste qui pensais que chaque fois qu'il perdait une partie d'échecs, il avait échoué. **Elle-** On est bien tous pareils. **Lui-** Après avoir étudié pendant deux ans avec un grand maître, il pensait encore que même s'il avait gagné la partie d'échecs, il avait échouer. **Elle-** C'est curieux ça! **Lui-** Il a alors choisi d'aller étudier trois autres années avec un autre grand sage, et il s'est mis à penser que s'il perdait et était satisfait d'avoir perdu sa partie d'échecs, il avait échoué. **Elle-** C'est mieux comme ça. **Lui-** C'est là qu'il a choisi d'aller apprendre d'un autre grand maître, pendant quatre autres années, et il a commencé à penser que s'il gagnait et se sentait coupable d'avoir gagné sa partie d'échecs, il avait échoué. **Elle-** Merveilleux! **Lui-** Finalement, il a vécu l'expérience **Obétex** il

a **observer**, **étudier**, **expérimenter** sa vie. **Elle**- Qu'est-ce qui est arrivé? **Lui**- Il a appris à faire avancer ses pions... Cela est vrai aussi au plan spirituelle!

### **NO 110 SPIRITUELLE**

*Vous avez entendu parler de la spiritualité, du monde spirituel, de l'esprit. Selon ma théorie, il n'y a rien d'autre que le spirituel. Tout est spirituel, il y a du spirituel en tout, autour de tout, partout, partout, toujours. Alors, quand vous dites qu'une chose est plus spirituelle qu'une autre, vous vous trompez ou bien vous essayez de tromper quelqu'un. Et chaque fois que vous vivez une expérience, c'est une expérience, spirituel, parce que toute expérience est spirituelle. Par exemple, L'eau garde toujours la même formule chimique, qu'elle soit sous forme de glace, de liquide ou de vapeur, la seule différence est une différence de vibration. Il ne s'agit donc pas de transcender la réalité quotidienne, Il s'agit d'apprendre à **observer**, à **étudier** et à **expérimenter**. La spiritualité, c'est vivre pleinement l'instant présent, quand vous tondez le gazon, tondez le gazon, quand vous prenez une marche, prenez une marche. La perfection, c'est d'être humain, totalement, parfaitement, simplement, c'est de prendre conscience de ce qui existe dans la réalité, d'expérimenter ce qui existe et d'être heureux de ce qui existe. Simplement. Quant maintenant.*

### **NO 111 MAINTENANT**

*Votre vie est faites d'instant présents successifs. Voilà pourquoi la quantité de choix possibles à peu près infinie. Faites une expérience. Fermez les yeux et claquez des doigts à la vitesse d'environ 60 fois à la minute et **observez**, **étudiez**, **expérimentez** vos réactions à chaque instant de maintenant. **Observez!** **Étudiez!** **Expérimentez!** Un instant. Maintenant. Maintenant. Maintenant. Faites-le! Maintenant! C'est même plus souvent que cela un instant! Car, en fait, un instant, ça dure un instant! Et c'est aussi souvent que vous pouvez faire des choix! Et c'est de cela que votre vie est bâtie! Un instant. Maintenant. Un instant. Maintenant. Un instant. Maintenant. Choisissez d'être mieux! Choisissez d'être! Choisissez! Et observez.*

### **NO 112 OBSERVEZ**

*Votre passé, c'est comme un film, il n'y a pas d'erreurs, il n'y a que des événements. Notez bien la différence, une erreur est quelque chose qui peut être réparée. Un événement, c'est quelque chose qui est arrivé. Vous ne pouvez réparer le passé, ni le refaire, ni le recommencer, ni le changer. Votre passé, c'est votre passé. La seule chose que vous pouvez faire, c'est l'observer. Et quand vous arrivez à cela, vous voyez, que vous êtes responsable de votre vie, et que la seule partie de votre vie sur laquelle vous ayez un contrôle, c'est votre présent. Quand vous acceptez d'être responsable de tout ce qui arrive dans votre vie, vous voyez que vous avez vraiment ce contrôle! Vos problèmes commencent à se dissoudre, comme du sucre dans du café. Et le jeu de votre vie se joue progressivement de mieux en mieux. Au début, vous n'en croirez pas vos yeux, vous allez penser que vous êtes chanceux. Expérimentez, observez et*

acceptez votre vie, vous la contrôlerez mieux! Et vous vous engagerez totalement!

### **NO 113 S'ENGAGER**

*Une poule et un porc se promènent. Ils rencontrent un mendiant qui a faim. La poule dit: "Offrons-lui à déjeuner; pourquoi pas du jambon et deux oeufs? Je suis prête à fournir les oeufs ". Le porc répond: "Il y a toute une différence entre et le mien. Toi, tu fais un don, et moi, je m'engage totalement". Et vous, quel est votre apport pour vivre, pour vivre totalement, pour être heureux? Vous contentez-vous d'un petit don, comme les deux oeufs de la poule? Ou vous donnez-vous complètement et simplement à votre vie, comme le porc? Vous pouvez, choisir d'être de plus en plus heureux, de vivre votre vie, un instant à la fois. Choisissez tout ce qui vous arrive, et il vous arrivera tout ce que, vous choisirez! Oui! Écoutez bien! Choisissez tout ce qui vous arrive, et il vous arrivera tout ce que vous choisirez! Vous allez survivent.*

### **NO 114 SURVIVRE**

*Quand vous vivez dans une semi-inconscience, vous faites ce que vous avez à faire en vue d'être correct, d'avoir raison, d'agir bien, de survivre. Et votre cerveau vous dirige, vous intellectualisez, vous comprenez, vous analysez, vous expliquez tout. Vous êtes capable de vous justifier, d'avoir des excuses, des raisons, des alibis, des menteries, pour survivre. Maintenant que vous devenez de plus en plus conscient de vous-même et de la vie, vous voyez que vous êtes correct quoi que vous fassiez. Et ce sera toujours ainsi. Vous êtes parfait, vous rayonnez de beauté, et vous allez survivre, naturellement. Et vous le savez, profondément. Vous voyez que vous êtes la source de votre vie, la cause de votre existence, et que vous créez tout ce qui arrive dans votre espace. Progressivement vous voyez que votre vie commence à aller comme vous voulez, et que vous créez de l'espace sûr pour tous ceux qui passent dans votre vie. Vous voyez qu'ils sont de plus en plus vrais authentiques et parfaits, chacun dans leur genre. Et vous acceptez totalement que chacun soit ce qu'il est! Vous prenez conscience, petit à petit, que vous devenez comme toutes les belles et bonnes et grandes choses que vous acceptez dans votre espace. Et vous constatez que vous grandissez dans la mesure où vous agrandissez votre espace pour qu'il contienne beaucoup de belle et bonnes et grandes choses. Quoi qu'il arrive, vous allez survivre, et vous serez de plus en plus vrais, authentiques et parfaits. C'est pas des farces!*

### **NO 115 FARCES**

*J'ai pris l'habitude de répéter une expression que j'ai entendue souvent ((C'est pas des farces!)) Cela veut dire, selon le dictionnaire, qu'une chose n'est pas un tour à jouer, ni un détail léger; c'est plutôt un événement important ayant des conséquences sérieuses. Je me pose maintenant une question. (( Les faits sont-ils des farces ou des événements sérieux?)) Selon ma théorie, des faits sont des faits, ceci c'est ceci, cela c'est cela, les roches sont dures, l'eau est mouillée,*

*vous c'est vous, moi c'est moi. Une farce, c'est une farce, un drame, c'est un drame. C'est tout! Pourquoi? Parce que! Le ciel est bleu? Le ciel est bleu! Le soleil brille? Le soleil brille! Ça va bien? Ça va bien! Vous êtes mélancolique? Vous êtes mélancolique! C'est ça? C'est ça! L'important, ce n'est pas de comprendre, c'est d'expérimenter, ce n'est pas d'analyser, c'est de prendre conscience. Ce n'est pas d'expliquer, c'est de savourer la vie! Cela vous donne du pouvoir!*

### **NO 116 LE POUVOIR**

*Qui détient le pouvoir dans une relation mâle-femelle? Voilà une belle question! Mes observations, mes études et mes expériences chez des milliers de couples me permettent d'affirmer que la plupart du temps, la femme a plus de pouvoir que l'homme. En fait, la plupart des hommes ne sont que des poussins à côté de leur poule, alors que cette poule, aimerait bien avoir un coq! Voyez-vous même, le pouvoir dans la vie n'est rien de plus que la vitesse avec laquelle vous passez de l'être à l'avoir. Vous arrivez d'autant plus vite à avoir ce que vous voulez que vous passez moins de temps à faire des choses. Et selon moi, la plupart des femmes d'aujourd'hui ont plus de puissance dans l'action, parce qu'elles se sont fait dire, pendant des générations, qu'elles ne pouvaient pas le faire. Et elle ont choisi de relever le défi. Alors, la femme intelligente crée dans sa vie un homme qui accepte la puissance qu'elle veut donner et l'homme intelligent accepte et utilise cette puissance. C'est comme si le couple possédait alors une puissance triplée, décuplée, centuplée. Ce qui existe, existe réellement. Soyez ici maintenant. Acceptez la réalité. Vous ne serez plus jamais triste.*

### **NO 117 TRISTESSE**

*Lui: Bonjour! Moi: Bonjour! Lui: Dis donc, est-ce que ça t'arrive d'être triste? Moi: Oui! Lui: Alors, tu connais la tristesse? Moi: Non! Lui: Comment ça? Moi: La tristesse, ça n'existe pas! C'est un mot, un symbole. Ce qui existe, c'est une personne triste. Lui: Est-ce que c'est normal d'être triste de temps à autre? Moi: Oui! Lui: Alors, toi aussi, il t'arrive d'être triste? Moi: Oui! Lui: Dans ces moments-là qu'est-ce que tu fais? Rien! Lui: Comment rien? Moi: j'observe, j'étudie et j'expérimente le fait d'être triste, de manquer de joie. Je n'analyse pas, je n'explique pas, je ne cherche pas à comprendre. Je vis le fait d'être triste et je prends conscience que je ne suis pas joyeux. J'accepte que pendant certains instants de ma vie je ne sois pas joyeux. Lui: Alors, il ne se passe rien? Moi: Je ne fais rien, aucun effort, j'accepte. Et ce qui se passe, c'est que je ne résiste pas et je ne suis pas triste longtemps. Et je redeviens joyeux! Lui: Je ne comprends pas! Moi: Ce n'est pas nécessaire de comprendre! Vis l'expérience! Tu verras! Choisis d'apprendre d'abord et de comprendre plus tard. Néanmoins, garde les pieds sur terre.*

### **NO 118 LES PIEDS**

*Une personne qui se tient sur ses pieds est plus solide qu'une personne qui se tient sur sa tête. Vous avez bien lu! C'est ça! Ça veut dire quoi? Ça veut dire*

*qu'une personne qui se tient dans sa réalité, à chaque instant, instant, sur terre, est une personne qui vit, qui expérimente, qui accepte ce qui est, ce qui existe. Et cette personne est plus solide qu'une qu'une autre qui intellectualise, qui veut tout comprendre et tout expliquer. Vivre, c'est vivre! Ce n'est pas raisonner, ni analyser, ni conceptualiser. Vivre, c'est vivre pleinement l'instant présent, en tenant compte de tout ce qui est dans votre réalité. Vivre, c'est observer, étudier, et expérimenter vos joies et vos peines, vos victoires et vos défaites, vos progrès et vos reculs! Vivre, c'est marcher dans vos souliers, à vous! Répétez-vous ça souvent, une personne qui se tient sur ces pieds est plus solide qu'une personne qui se tient sur sa tête. Vous vous sentirez plus heureux!*

### **NO 119 HEUREUX**

*Vous êtes heureux quand vous savez que vous êtes parfait et que vous éliminez progressivement les barrières qui empêchent de manifester cette perfection. Et vous acceptez tout ce qui existe dans votre vie. Tout! Tout! Tout! Et vous acceptez que les autres soient parfaits, eux aussi, et que progressivement ils enlèvent les barrières qui les empêchent de manifester leur perfection. Et vous expérimentez la vie que vous créez, instant par instant! Et vous voyez que l'univers est un endroit fantastique, merveilleux, extraordinaire. Et vous souriez! Car vous savez que, quoi il arrive, vous jouez gagnant dans le jeu de la vie, où vous avez pris soin de respecter vos ententes. Et vous souriez! Et vous continuez à connaître par intuition, et à agir par créativité. Et vous savez que la vie est! C'est tout! Pigez ça! Fermez les yeux une minute, et laissez cette idée faire le tour de votre espace! Maintenant, faites-moi un beau sourire! Merci! Quels sont vos problèmes?*

### **NO 120 LES PROBLÈMES**

*Un problème est un genre de mensonge que vous vous racontez à vous-même pour occuper l'esprit, au lieu d'expérimenter pleinement ce qui vous arrive dans l'instant présent, maintenant, maintenant, maintenant! Pourquoi conservez-vous vos problèmes? Pour deux raisons. D'abord parce que votre intelligence vous dit que vous avez besoin de problème pour survivre, et que ce ne serait pas normal de vivre heureux sans problèmes. Ensuite, votre intelligence vous dit que les problèmes sont rares, et que vous devez pas perdre les vôtres. Alors, vous faites attention, et vous faites tellement attention que si jamais vous réglez un problème, vous en créez un autre aussitôt. Alors, que faire? Simplement, simplement, simplement, vivez un instant à la fois! Vivez dans votre réalité, vous ici maintenant! Prenez vos responsabilités, vous ici maintenant! Et vous verrez que progressivement, vos problèmes vont se dissoudre comme du sucre dans du café! À la condition d'être là.*

### **NO 121 ÊTRE LÀ!**

*Supposons que quelqu'un vous téléphone pour vous dire qu'une personne qui vous est chère, vient de se blesser en tombant et qu'elle a besoin de vous. Vous pouvez l'aider en lui envoyant votre pensée et en choisissant d'être là, avec elle*

*pour la reconforter à distance. Rien ne peut vous retarder sauf vous même. Et vous êtes déjà en train de la soigner. Supposons que vous allez rencontrer un personnage relativement imposant. Choisissez d'être là en pensée. Voyez-le et parlez-lui, même à distance. Vous êtes déjà en train de dialoguer. Supposons que vous êtes à observez ce qui se passe dans votre réalité. Voyez toutes les choses que vous savez pouvoir faire, en pensée. Et dites-vous que pour les réaliser, il ne vous manque rien d'autre que du temps et de l'espace. Prenez conscience de ceci, par la pensée, vous choisissez d'être là où vous choisissez d'être. Par le fait même, vous choisissez de créer de la lumière, de la chaleur, de l'amitié, de l'amour, de l'affection, de la tendresse. Et votre santé ne s'en portera que mieux!*

### **NO 122 SANTÉ**

*La santé, c'est plus que de ne jamais être malade. Vous êtes en santé quand vous vous levez chaque matin en même temps que votre corps, et non pas après trois tasses de café. Et vous choisissez d'habiter ce corps, avec la sensation qu'une grande journée s'en vient et que vous choisissez d'être conscient de toutes les expériences à savourer. Oui! Vous voulez voir, entendre, sentir, goûter et toucher; vous voulez être avec votre création, dans votre univers à vous. Vous vous levez avec hâte et enthousiasme face à ce qui s'en vient. Et vous sentez une grande énergie, car vous savez que vous avez tout créé dans votre monde à vous comme Dieu crée tout dans son monde à lui. Vous êtes responsable de votre univers et vous l'acceptez tel quel. Et vous voulez expérimenter plus, plus vite. Vous voulez expérimenter. Et le jeu de votre vie s'améliore progressivement, vous êtes gagnant de plus en plus souvent, et vous avez moins d'excuses, plus de résultats! Et cela fait votre bonheur.*

### **NO 123 BONHEUR**

*Selon ma théorie, le bonheur n'existe pas, **c'est un un mot, un symbole**. Ce qui existe, ce sont des personnes heureuses. Et quand vous êtes heureux, vous savez que vous êtes fondamentalement parfaits, que vous avez fait des choix, que ça importe peu, que vous savez tout ça et que c'est correct pour vous. Et vous savez que tous les autres êtres humains sont corrects aussi. Vous les avez choisis. Tout cela fait de votre univers un endroit merveilleux où il fait bon vivre, et expérimenter, parce que vous êtes toujours en train de créer, vous ici maintenant. Vous pouvez même sourire. Car vous êtes heureux de **jouer le jeu de la vie**. Et puisque vous ne pouvez rien changer au passé, ni au présent, ni au futur, vous acceptez la vie comme elle est, c'est la vie. Car après avoir accepté tout, tout, tout dans l'instant présent. Et vous devenez plus heureux! En résumé c'est tout ça.*

### **NO 124 RÉSUMÉ**

*Voici un résumé des pages précédentes.*

- 1- C'est vous qui devez choisir d'expérimenter pleinement votre vie!
- 2- Ne croyez rien de ce que je vous ai dit.

- 3- **Ob** servez, **ét** udiez et **ex** périmentez vous-même.
- 4- Précisez les notions de ce que vous voulez être, faire, avoir.
- 5- Donnez-vous totalement à la réalisation de ces notions.
- 6- Ne faites rien pour bloquer cette réalisation, ne brusquez rien, ne forcez rien ne jugez rien.
- 7- Commencez en petit, là où vous êtes, avec ce que vous avez.
- 8- Ne blâmez personne, ne cherchez pas d'excuses, ne désirez pas inspirer pitié.
- 9- n'essayez pas quelque chose, faites-le.
- 10- Quels que soient les retards, les difficultés, les échecs, dites-vous bien que c'est peu important, car vous allez survivre quand même!  
Alors (( Et puis après?)). Quelle personne êtes vous?

### **NO 125 TROIS PERSONNES**

*Arrêtez! Regardez! Observez! Il y a trois personnes en vous. La première personne est la personne de surface, celle qui joue un jeu, celle que les autres aperçoivent, celle qui apparaît dans votre comportement, celle qui est collée à vous comme un vêtement de circonstance, et qui paraît préoccupée par le futur. La deuxième est celle dont vous avez peur, celle que vous cachez, celle qui souffre, celle que vous pensez être, celle qui a emmagasiné votre éducation, celle qui est égoïste, renfermée et qui semble repliée sur le passé, celle que vous aimeriez devenir, celle qui regarde le futur avec anxiété, peur, stress, angoisse. La troisième, c'est la vraie, l'authentique, la personne, celle qui est parfaite, unique, divine, celle qui sait tout, fait tout; celle qui est calme, relaxée, confiante; celle qui donne la paix à l'âme, la joie à l'intellect, les plaisirs au corps. Les autres aussi ont ces trois personnes en eux. Alors? Alors! Et puis après? Et puis après! La communication vraie, le dialogue véritable, la relation total, ça existe entre deux troisième personnes. Quand vous êtes avec l'autre, choisissez de ne pas vous laisser arrêter par sa première personne ni par sa deuxième. Et voyez! Vous penserez à vous récompenser au lieu de vous punir!*

### **NO 126 SE PUNIR**

*Vous est-il déjà arrivé de regarder votre vie, de constater le nombre des problèmes, des malchances, des échecs, des peines, des souffrances, et de vous dire des choses comme, ((Pourquoi les autres me font-ils tant de mal? Qu'est-ce que j'ai fait au bon Dieu pour avoir tant de misère? Qu'est-ce que ça donne de vivre si je ne suis pas plus heureux?)) Écoutez bien ceci. Examinez votre vie et faites face à votre réalité. Selon ma théorie, votre vie est comme un jeu que vous crée. Vous avez défini les règlements. Vous avez choisi vos partenaires. Et vous êtes sur la rivière de la vie qui n'arrête pas. Si ça va bien, vous êtes gagnant, et c'est normal. Sinon, vous êtes perdant et c'est parce que vous choisissez qu'il en soit ainsi! Vous vous accusez de certaines choses, vous vous dites coupable et vous vous punissez! Vous avez le choix, ou bien vous continuez à vous reprocher votre passé...ou bien vous l'acceptez et ensuite vous lui tournez le dos sans blâmer personne, pour faire face à votre avenir, que vous*

*créez à neuf, un instant à la fois, sans dépendre de personne. Choisissez d'être responsable, vous êtes responsable de choisir. Aimez-vous.*

### **NO 127 AIMER**

*Vous aimez quand vous prenez conscience que vous êtes un être, et que par votre prise de conscience vous créez les autres êtres de votre réalité. Vous découvrez que vous les avez toujours aimés, qu'ils font partie du même jeu, de la même vie, et que c'est absolument fantastique de pouvoir communiquer avec des êtres, de pouvoir se relier à eux et exprimer votre être, de pouvoir se relier à eux et exprimer votre être à un autre être. Au cours de votre vie, vous avez peut-être manqué de communication avec les autres, et vos relations se sont alors détériorées. Vous avez laissé votre intellect rationaliser votre expérience et défendre vos points de vue. Maintenant que vous prenez conscience de la perfection des autres êtres, vous pouvez les aimer simplement parce qu'ils sont des êtres comme vous. La prochaine fois que vous serez avec quelqu'un, vivez l'expérience d'être là, seulement d'être là. Regardez plus loin que le corps, plus loin que l'esprit, plus loin que la conservation et voyez l'être. Observez et acceptez cet être. C'est la vie! C'est vivre! ET vous êtes en amour avec la vie! Vous l'avez l'affaire!*

### **NO 128 L'AFFAIRE**

*Vous rappelez-vous avoir déjà entendu dire au sujet de quelqu'un, (( Lui il l'a l'affaire!)) Cette expression veut habituellement dire que cette personne est heureuse, prospère ou chanceuse, et que tout lui est facile et que rien ne lui résiste. Cependant, cela suppose que celui qui dit ça ne l'a pas, l'affaire, lui, il a des raisons, des excuses, des alibis pour ne pas être heureux, prospère, chanceux. J'ai des nouvelles pour vous! Écoutez-moi bien. Vous aussi, vous l'avez ((l'affaire)).! Que vous soyez barbier, ministre, curé, millionnaire, chômeur, je vous dis ceci: réveillez-vous et soyez heureux! Car vous aussi, vous l'avez l'affaire! En effet, quelles que soient les barrières physiques, intellectuelles, émotives, matérielles, vous êtes une âme qui est réalité une parcelle de la divinité! Et cette parcelle participe à l'Éternel! Donc, rien de grave, rien de dangereux, rien d'irréparable ne peut vous arriver! Vous l'avez, l'affaire! N'est-ce pas que c'est vraie? Écrivez-le tout de suite! Donc, vous êtes parfait!*

### **NO 129 C'EST PARFAIT**

*La perfection, c'est un état dans lequel les choses sont ce qu'elles sont et ne sont pas ce qu'elles ne sont pas! Vous comprenez? Êtes-vous scandalisé? Lisez une autre fois la première phrase! Correct? Comme vous pouvez le constater, si cette phrase est vraie, votre univers est parfait! Et vous êtes parfait! Et tout ce qui vous arrive, c'est parfait! Correct? Alors, ne vous racontez plus de mensonges! Votre vie ne va pas quand vous voulez avoir ce que vous voulez avoir. Et votre vie fonctionne seulement quand vous choisissez, totalement ce que vous êtes, ce que vous avez, ce que vous faites. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, vous c'est vous, ça c'est ça! Actuellement, dans votre réalité,*



*ce que vous êtes ce que vous avez et ce que vous faites, c'est ce que vous avez choisi! Alors, pour avancer, pour progresser, pour donner du mouvement à votre vie, choisissez! C'est parfait! Écrivez-moi aujourd'hui!*

### **NO 130 SIMPLEMENT**

*Est-il nécessaire de comprendre comment ça se fait que l'eau fait du bien au corps pour que l'eau fasse du bien au corps? Non! Pour que ça fasse du bien, vous la goûtez, vous la savourez, vous la salivez, et vous l'avalez. L'eau agit et vous fait du bien! Ainsi en est-il de certaines pages que vous ne comprenez pas, si vous lisez quand même, lentement et simplement, elles peuvent vous faire du bien, par intuition, naturellement, sans effort! Beaucoup de choses vous font du bien sans que vous compreniez comment ça fait du bien, il vous suffit d'**observer**, d'**étudier**, et d'**expérimenter**, le soleil éclaire et réchauffe simplement, sans que ne le forciez, un pommier vous donne des pommes sans effort, une douche ou un bain vous repose sans que vous ayez besoin de comprendre en détail le pourquoi ou le comment. Dans la vie, le grand prix, c'est vivre, expérimenter, observer, et accepter la splendeur de l'instant présent. Comprendre, c'est faire preuve d'intelligence, et c'est seulement le prix de consolation. Avoir les deux, c'est mieux! À choisir, c'est vivre! Choisissez de vivre pleinement chaque instant présent, simplement! Dite-moi cela dans une lettre aujourd'hui! Correct?*

### **NO 131 CORRECT**

*Arrêtez! Relaxe! Lisez au moins trois fois l'idée suivante! Si vous pouviez vraiment acceptez que vous n'êtes pas totalement correct, vous pourriez cesser d'essayer de prouver que vous êtes correct. Et si vous pouviez cesser d'essayer de prouver que vous êtes correct, vous pourriez accepter que c'est correct de ne pas être correct. Et si vous pouviez accepter que c'est correct de ne pas être correct, vous pourriez accepter que vous êtes correct tel que vous êtes! Et si vous n'étiez pas correct tel que vous êtes, ça prendrais tellement d'efforts pendant tellement de temps pour devenir meilleur que ce serait pratiquement impossible. Alors, faites l'expérience suivante. Rendez-vous compte que vous êtes correct tel que vous êtes, ici maintenant, et vous allez devenir meilleur, d'un instant à l'autre, naturellement, simplement! Choisissez tout ce qui vous arrive, et il vous arrivera tout ce que vous choisissez! Bref, vous vous créez!*

**Fin de la 4ièm. 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'est-ce 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 pincer 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 devrait 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. (Voir Émotions).*

*\*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 OBÉTÉX®: 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 choisis 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 OBÉTÉX 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 Bélisle (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.*