


Étinco© Présente
LA RAISON THÉRAPIE ©
SESSION NO 5 DE 6 SESSIONS.

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



Skype  senecalyvon Longueuil 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 18 VANT D'EXPIRIMENTER LA SESSION 5

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 5

vos devoirs de la semaine 5

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 5 a trois reprises.

Expérimentez une méditation différente sous dessous avant chaque lecture

[Méditation no 13](#) [Méditation no 14](#) [Méditation no 15](#)

NO 132 CRÉER

Lisez, lentement ce qui suit, c'est important pour vous. Votre vie, c'est un jeu! Quand vous avez créé ce jeu, vous avez choisi les acteurs, les règles du jeu et les conséquences. Et pour que le jeu fonctionne, il faut que quelque chose soit plus important que quelque chose d'autre! Si ce qui existe déjà est plus important que ce n'existe pas, le jeu est terminé, car il n'est plus nécessaire de créer d'autres choses. Alors, votre vie est votre jeu, dans ce jeu, ce qui n'existe pas est plus important que ce qui existe! Ce que vous pouvez créer, est plus grand que tout ce que vous avez fait jusqu'à ce jour! Et créer, c'est créer à partir de rien! Si vous essayez de créer à partir de quelque chose, vous faites seulement un changement. Si vous voulez vraiment créer quelque chose, vous devez d'abord être capable de ne rien créer! Vous avez le choix; ou bien vous restez qui vous êtes, avec ce que vous avez, dans ce que vous faites! Ou bien vous créez du neuf à partir de rien en vivant des expériences pour libérer votre intuition et votre créativité. **Obétex & East** est l'une de ces expériences **Observez, étudiez, expérimentez**, et voyez des résultats dans votre vie! Écrivez-moi sur skype a senecalyvon Ça marche!

NO 133 MARCHER

Vous êtes peut-être parmi ceux qui font une chose comme prendre une marche, pendant qu'ils pensent à quelque chose d'autres, comme penser à une lettre reçue hier ou à une visite à faire demain. Vous trouverez intéressant de vivre une expérience où vous prendrez conscience d'être centré sur l'instant présent et de dire; ((Moi, ici, maintenant, je suis totalement en train de marcher!)) Vous pouvez être distrait en pensant à des choses arrivées dans le passé ou en pensant à des choses qui pourraient arriver dans le futur. Voici un exercice pour vous entraîner à vivre l'instant présent; prenez un papier et un crayon et tracez trois colonnes; une pour le passé, une autre pour le présent et l'autre pour le futur. Assoyezvous confortablement et placez devant vous un objet pour concentrer votre attention; une horloge ou un pot de fleurs ou une chandelle. Relaxez! Et soyez là! Puis, faites une marque dans la colonne indiquant où votre attention se déplace; passé, présent ou futur. Refaites l'exercice plusieurs jours de suite! Quand vous vous sentirez prêt, prenez une marche en prenant une marche, c'est-à-dire en vivant pleinement le moment présent. **Observez, étudiez, et expérimentez** les trucs que votre intellect prend pour vous amener dans le passé ou le futur. Et choisissez de grandir!

NO 134 GRANDIR

Vous êtes-vous déjà demandé si, pour vivre, vous devez vous battre comme un boxeur ou grandir comme un arbre? Chaque lecteur pourrait donner sa réponse, et chaque réponse serait aussi valable que toute autre réponse. Cependant, partez de l'idée que vivre c'est vivre, c'est **Observez, étudiez, et expérimentez** toutes les circonstances que la vie vous présente dans votre réalité. Alors, vous constatez que, pour vivre pleinement votre vie, vous n'avez pas besoin de vous battre en concurrence avec les autres êtres humains de la terre. Bien au contraire, vous aurez le goût de vivre dans un climat de solidarité, avec affection

et tendresse, où vous grandirez de toutes vos forces, avec la détermination d'un chêne qui plonge ses racines au creux de la terre, tout en poussant ses branches vers le plus haut des cieux. Un instant à la fois, vous chercherez à savourer la paix de l'âme, la joie de l'intellect, le plaisir du corps, sans vous laisser distraire par les circonstances. Grandissez avec force, et vivez chaque instant avec la détermination d'en faire l'un des grands instants de votre vie! Pour vous, il n'y a plus de cul-de-sac!

NO 134 CUL-DE-SAC

Avez-vous déjà eu l'impression d'être pris dans une voie sans issue, une rue qui ne débouche pas, un problème sans solution, un trou si creux qu'on ne peut en sortir? Vous êtes-vous déjà surpris à vous accuser d'être ainsi mal pris, à vous déclarer coupable d'une telle situation et à vous punir pour avoir fait un tel crime? Que répondez-vous? Vous dites oui? Alors vous êtes normal. Toutes les personnes humaines vivent des drames humains à l'intérieur d'elles-mêmes; une succession de joie et de peines, de victoires et de défaites, de gains et de pertes, d'amour et de haine, de regrets et d'espoirs. Toute personne vit dans une prison qu'elle a construite, et elle en est le gardien. Et comment s'en sortir? Comment? À chaque instant, observez et acceptez tous les détails des circonstances de votre vie! Ensuite pardonnez-vous d'avoir fait ça! Enfin, choisissez, instant par instant, de créer des résultats qui vont apporter des changements. Prenez la responsabilité d'être la cause de votre expérience, vous, ici maintenant! Vous aurez les pieds sur terre sans être à plat!

NO 135 À PLAT

Quand vous avez un pneu crevé, vous dites; ((J'ai à plat.)) Vous avez une crevaison. Ça veut dire que temporairement, vous avez une crevaison. C'est tout! C'est pas pire que ça. Et vous, quand vous êtes découragé, déprimé, tanné, désespéré, démoralisé, écoeuré, vidé, épuisé, lassé, dégoûté, fatigué, est-ce que c'est que vous ne valez plus rien? NON! Non! Non! Non! Ça veut dire que temporairement, vous êtes ((à plat)), c'est tout! Ce n'est pas pire que cela. Observez et acceptez cela! Expérimentez cela! Vous avez le droit d'être comme cela, à l'occasion! Et à ce moment-là, ce qu'il vous faut, ce ne sont pas des conseils, ni des découragements, ni des reproches! C'est d'être accepté tel quel! Vrai? Choisissez cela! Et vous ferez des découvertes! Et la première découverte, c'est que même les meilleures automobiles ont des ((crevaisons))! Alors? Alors, remettez de l'air, gonflez votre pneu, et roulez dans votre vie! Votre vie, c'est votre vie. Choisissez de chasser l'ennui!

NO 136 L'ENNUI

Faites-vous partie du groupe de personnes qui trouvent que la vie est plate et ennuyeuse? Vous arrive-t-il que votre âme est dans un étau, que votre cerveau est au ralenti et que votre corps est mal à l'aise? Si oui, c'est que vous êtes perdant dans la vie; vous avez le choix d'être responsable et vous êtes responsable de choisir! Alors choisissez! Si vous êtes perdant, c'est que vous

essayez toujours d'avoir raison quand vous communiquez avec les autres. Arrêtez d'essayer d'avoir raison, laissez l'autre personne avoir raison. Observez-la et acceptez-la telle qu'elle est! Ne la blâmez pas! Ne la critiquez pas! Ne la jugez pas! Choisissez d'être ce que vous êtes déjà, avec spontanéité, naturel, sincérité. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, vous c'est vous, les autres, c'est les autres. Vous aussi, vous avez besoin de quelque chose de neuf, de frais, de beau, de bon, dans votre vie. Choisissez, acceptez, et laissez arriver ça! Vous allez quelque part!

NO 137 QUELQUE PART

Vous avez le choix. Toujours! Ou bien vous laissez votre cerveau vous mener comme si vous étiez un robot, une machine, de la mécanique. Ou bien vous agrandissez votre conscience, vous laissez votre être grandir et vous créez votre réalité. Vous serez de plus en plus heureux de faire et de faire arriver votre nouvelle réalité dans l'instant présent. Et retenez ceci; vous allez quelque part. Ce que je veux dire, c'est que dans un an, cinq ans, dix ans, vous serez quelque part. Et de toutes façon, vous allez créer ce quelque part, ou bien il va vous être imposé. C'est votre choix. Faites votre choix, et arrêtez de blâmer les autres pour ce qui vous arrive. Construisez votre vie. Dans votre âme, votre intellect et votre corps. Et jouissez-en! C'est entendu, vous aurez deux sortes de conséquences; des fois vous gagnerez, des fois vous perdrez. Et l'objectif du jeu de votre vie, c'est de gagner plus souvent que vous perdez! Et si vous acceptez et observez vos pertes, vous gagnez! Alors, choisissez, votre vie vous mène quelque part. En adulte!

NO 138 ADULTE

Lorsque vous étiez enfant ou adolescent, vous avez été élevé par du grand monde, des grandes personnes qui étaient toutes plus grandes, plus riches, plus âgées, plus instruites que vous. Et voilà que tout à coup vous êtes adulte, seul face à votre vie, vos responsabilités, et toutes les circonstances qui font que votre vie c'est votre vie. Alors vous avez à choisir entre trois options; 1- Vous pleurez avec le goût de redevenir un enfant pour que d'autres prennent soin de vous. 2- Vous abusez de toutes les distractions possibles pour éviter de faire face à votre réalité; trot de cigarettes, d'alcool, de télévision, de sport, de voyages, de nourriture, de drogue, etc.. 3- Vous acceptez d'être responsable de toute votre vie passée, présente et future, et vous choisissez de créer des résultats, de causer des changements, de prendre conscience de toutes les forces, intuitives et créatrices qui vous relient à Dieu. Et doucement, progressivement, simplement, vos choix se concrétisent, se réalisent, se précisent. Et vous devenez une personne heureuse, un instant à la fois. Tout en sortant de votre merde!

NO 139 MERDE

Même si vous avez déjà entendu l'histoire suivante, relisez-la et ensuite faites quelque chose de nouveau pour vous. Un oiseau blessé se repose au pied d'un

arbre, il ne peut plus s'envoler. Un cultivateur le voit, le réchauffe dans sa main, constate qu'il fait du bien à l'oiseau et qu'il ne peut le garder ainsi au chaud toute la journée. Notre bonhomme aperçoit le crottin que son cheval vient de laisser tomber, il y place l'oiseau bien au chaud, et s'en va travailler. Un peu plus tard, l'oiseau se met à pousser des cris de joie. Un renard l'entend, s'approche, le sort de là et le dévore. Morale; Si quelqu'un vous place dans un tel endroit, ça ne veut pas dire qu'il est votre plus grand ennemi. Si quelqu'un vous en sort, cela ne signifie pas nécessairement que c'est votre meilleur ami. Surtout, si jamais vous êtes ainsi placé, ne vous lamentez pas, prenez vos responsabilités, faites vos choix et dites-vous que c'est à vous de vous en sortir. Faites quelque chose; lisez un livre, prenez un cours, participez à un séminaire, faites quelque chose! Laissez votre être être!

NO 140 ÊTRE

Si vous êtes comme la plupart des gens, vous réagissez à la vie. Quelquefois vous êtes sur la défensive, vous vous protégez, vous reculez et vous attendez. D'autre fois, vous êtes agressif, vous attaquez, vous mordez, vous vous vengez. Il est difficile d'accepter la vie et d'être avec la vie. Lorsque nous réagissons à la vie, nous la jugeons, nous l'évaluons, et nous y additionnons quelque chose ou nous en soustrayons quelque chose. Mais la vraie façon de vivre, c'est de prendre la vie comme elle est, ni plus ni moins. C'est avoir une expérience directe de ce qui est, sans aucune intervention de l'âme, de l'intellect ou du corps. Voici une définition de la conscience; ce n'est ni s'informer ni former, ni se former, c'est agrandir sa capacité d'être. Faites l'expérience de vous abandonner à la vie, de vous laisser à vivre, de relâcher votre tendance à tout raisonner pour être. Vous êtes là! Soyez là à 100%.

NO 141 CENT POUR CENT

Avez-vous remarqué que lorsque quelque chose ne va pas bien dans une relation humaine, amitié, amour, affection, tendresse, votre première réaction, c'est de blâmer l'autre totalement, complètement, de lui donner tous les torts, et vous vous croyez avoir raison, totalement, complètement, à 100%. Par la suite, après en avoir parlé à quelques personnes, vous admettez, généreusement et sagement, que vous avez vous votre part des torts, et que c'est moitié, moitié 50-50. Imaginons, pour un instant que ma théorie est vraie, Selon ma théorie, vous êtes responsable de votre vie passée, présente et futur. Vous en êtes responsable totalement, complètement, à 100%. Quelle est votre réaction? Allez, dites la vérité! D'abord, vous cessez de blâmer l'autre. Ensuite, vous cessez de toujours essayer d'avoir raison. Enfin, vous dites que vous choisissez d'être heureux vous, ici maintenant, en acceptant ce que vous êtes, ce que vous avez, ce que vous faites, totalement, complètement, à 100%. Et vous relaxez! ET vous souriez! Sans violence!

NO 142 VIOLENCE

Avez-vous constaté il y a de la violence dans le monde? Les nouvelles que décrivent les journaux, la radio et la télévision sont violentes! En affaires et en amour, dans les arts et la science, le syndicalisme et la politique, tout est difficile. Et vous entendez souvent dire que le monde est cruel et que la vie est injuste! Alors? Alors! Vous devez être fort, fort, fort. Et pour être fort, vous devez être capable d'éliminer progressivement les sentiments de culpabilité face à votre passé, et les sentiments d'anxiété face à votre avenir. Cette force grandira aussi lorsque vous aurez appris à vous brancher davantage sur le Courant Infini et Éternel; alors, vous sentirez que votre intuition vous éclaire de plus en plus, et que votre créativité vous supporte de mieux en mieux. Voulez-vous en savoir davantage? Méditez! Oui méditez souvent si vous cherchez sincèrement à donner honnêtement plus de paix à votre âme, plus de joie à votre intelligence, plus de plaisir à votre corps! Vous êtes une personne de plus en plus heureuse.

NO 143 HEUREUX

--Jean-Guy, dis moi, es-tu heureux? --Oui! Je me considère un homme heureux. --Est-ce que ça veut dire que tu n'as plus de problèmes? --Pour moi, les problèmes deviennent des défis à relever et des projets à réaliser. --Et tu n'es jamais triste? --Oui ça m'arrive d'être triste! --Alors, comment peux-tu être triste et être heureux en même temps? --C'est comme ça! --Fais-tu des colères, des fois? -- Oui! Avec le caractère que j'ai! --Y a-t-il des jours où tu te demandes si tu es en train de devenir fou? --Oui! --Et tu es heureux? -- Oui! --Dirais-tu que malgré mes joies et mes peines, mes victoires et mes défaites, mes amours et mes haines, ma vie va! --Pourquoi? --parce que je sais que je vais survivre, et que tout est important, et que rien n'est important et que quand je fais quelque chose, je fais quelque chose, et quand je ne fais rien, je ne fais rien! --Alors, être heureux c'est quoi? --Selon ma théorie, être heureux, c'est accepter ce qui est, dans mon instant présent, et choisir ce que je choisis, dans mon instant suivant. --Merci. -- De rien! Car, vois-tu, même un écureuil est heureux d'être un écureuil!

NO 144 UN ÉCUREUIL

--Regarde l'écureuil! --Oui! Je le vois! --Il est beau. --Oui! --Il court vite! --Oui! --Il semble content d'être en vie! --Oui! --Eh! Tu ne parle pas beaucoup! --Non! --Tu n'as pas l'air bien! --Je suis bien! --Alors? --Alors je suis ce que je suis! --Pourquoi es-tu comme ça? --Pourquoi me demandes-tu pourquoi? J'ai le droit d'être ce que je suis! Quand tu regardes l'écureuil, tu le laisse être ce qu'il est, un écureuil totalement écureuil, quand il est au bas de l'arbre, il est au bas de l'arbre, quand il est au bout d'une branche, il est au bout d'une branche! -- Je commence à comprendre! --C'est même pas nécessaire de comprendre! Observe et accepte! C'est tout! Dans ta réalité, je suis ce que je suis! Quand je suis bloqué, je suis bloqué! Quand je suis au bout, je suis au bout! Quand quelqu'un n'est pas capable de lever un poids de 90kg. Ça ne sert à rien de lui dire qu'il n'est pas assez fort! Il le sais. Ce que vous devez créer pour cette personne, c'est un espace pour qu'elle se sente acceptée totalement, sans conditions, ainsi, elle pourra grandir en toute sécurité! Sans résistance.

NO 145 RÉSISTANCE!

Vous savez sans aucun doute que la principale nuisance au progrès d'un groupe d'être humains, c'est la résistance au changement. C'est tellement vrai que dans les grandes entreprises, des comités spéciaux ont été créés pour planifier le changement. Il en est ainsi dans notre vie. Le principal obstacle à votre évolution, c'est votre résistance au changement. Vous avez une résistance innée à vous adapter à de nouvelles circonstances, à corriger certaines faiblesses et surtout à découvrir, développer et utiliser vos dons, vos talents, vos connaissances et votre expérience. Votre tendance naturelle, C'est de vous installer, de vous bâtir dans la routine, de vous placer dans la sécurité et de savoir avec assurance ce que sera demain et après-demain. Ce qui vous arrive alors, c'est que comme à peu près 80% des gens, vous devenez prisonnier de circonstances étouffantes dans votre propre personne, dans votre famille, votre travail ou vos loisirs. Vous devenez traumatisé à la seule pensée de changer. Et vous diminuez de plus en plus le nombre d'expériences enrichissantes qui pourraient vous amener à grandir, à vous épanouir sans cesse. Choisissez d'être, simplement, car la résistance amène la persistance. Cela fait partie de ma théorie!

NO 146 MA THÉORIE

Si vous lisez ce PDF depuis le début ou presque, vous avez constaté de quel bois je me chauffe. Mon intention, c'est de vous amener à faire face à la réalité, toute votre réalité, rien que votre réalité. C'est que vous pigiez que vous avez le choix d'être responsable de toute votre vie, et que vous êtes responsable de tous les choix de toute votre vie. C'est aussi que vous choisissiez d'accepter ce qui est, et de créer ce qui n'est pas. C'est enfin que vous choisissiez de créer des résultats avec la vérité au lieu d'inventer des excuses avec des mensonges. Ma grande intention, c'est que vous me dépassiez tellement que vous deveniez mes modèles. Parce que l'important, ce n'est pas que vous ayez raison, c'est que vous viviez profondément chaque instant de votre vie.

NO 147 INTOXICATION

Vous est-il déjà arrivé de sentir que votre vie était une accumulation de malheurs, de maladies, de malaises, d'infirmités, d'échecs, de malchances, d'indispositions, de dommages, d'humiliations, de malheurs, de maladresses, de gaucheries, de gaffes, de peines, d'amertume, d'adversité, d'infortunes, d'accidents, de revers, d'épreuves, de tribulations? Selon ma théorie, devant un tel état de faits, les gens réagissent de trois manières;

- 20% font face à la situation avec réalisme, ils acceptent, d'abord, puis choisissent de confier leur vie à Dieu tel qu'ils le conçoivent, en lui demandant la lumière pour savoir quoi faire, et le courage de le faire.*
- 30% s'apitoient sur leur sort, et par toutes sortes de moyens, cherchent à attirer la pitié des autres, en blâmant tout le monde sauf eux-même par des pleurs, des erreurs, calculées et des maladies provoquées.*

• 50% fuient la réalité en s'intoxiquant par toutes sortes d'abus; web, cigarettes, alcool, télévision, journaux, radio, drogue, romans, sport, cinéma, voyage, nourriture, bricolage, sexe, dévouement, associations, sacrifices, rationalisation, conversations, collections, pari, courses, et le reste. Toutes ces choses sont neutres, elles ne sont ni bonnes ni mauvaises. Tout dépend de l'usage que vous en faites. Que devez-vous faire? C'est votre choix. Instant par instant, vous pouvez choisir. Et lorsque votre choix est fait, vraiment, sincèrement, spontanément, des transformations commencent, à apparaître, simplement, simplement, simplement. Voulez-vous savoir comment faire l'expérience? Faites-en l'expérience, choisissez! Aujourd'hui, rien que pour aujourd'hui, faites face! Votre vie deviendra belle, comme une belle peinture!

NO 148 LA PEINTURE

Récemment, je suis allé visiter des amis de longue date. En plus d'admirer le paysage, la demeure et les nombreuses plantes d'intérieur, j'ai pu contempler les nombreux tableaux peints par ce couple. Même si je ne suis pas un expert dans ce domaine, mon oeil et mon coeur ont été ravis par la splendeur des contrastes. Pourquoi vous dire tout ça? C'est que chaque peinture nous touche par son ensemble; l'équilibre des tons forts et des tons faibles, la variété et l'agencement des couleurs, et surtout les nuances des ombres et des lumières. Et cet ensemble est mis en valeur par l'intensité de la vie intérieure exprimée sur la toile par le pinceau de l'artiste. Ainsi de votre vie; la routine vous ennue même si elle vous sécurise. Pour que votre vie gagne en valeur, il faut laisser s'exprimer la richesse de votre intuition et de votre créativité. Vous êtes fort, mais vous n'êtes pas conscient de toute votre force! Votre vie éclairera comme une chandelle.

NO 149 CHANDELLE

Saviez-vous que j'aime tenir une chandelle allumée quand je travaille au bureau ou à la maison? Dans mes moments de joie ou de peine, ça m'inspire comme si quelqu'un était là, à côté de moi. Voyez-vous, nous autres, les êtres humains, dans ce monde troublé et agité, il nous arrive souvent d'être seul, ou de nous sentir seul, même avec d'autres. Ma théorie est peut-être fautive, son avantage, c'est qu'elle marche; elle donne du résultat. Cependant, il faut pas l'essayer puis la lâcher, il faut l'expérimenter et persévérer. Alors? Alors! Quand vous êtes seul, à la maison, et que vous voulez entrer en communication avec des gens que vous aimez, ou que vous admirez, vous allumez une chandelle, et doucement, simplement, vous regardez à travers la flamme comme à travers une fenêtre ouverte. Et là, vous parlez à la personne avec qui vous voulez entrer en contact. Si vous avez besoin d'aide, vous en demandez, en sachant à l'avance que si votre projet est juste pour toutes les personnes concernées, vous recevez comme vous demandé, ni plus ni moins. Et si vous traversez une période de force, d'énergie et de puissance, vous regardez à travers la flamme de votre chandelle avec l'intention de communiquer une partie de votre énergie à ceux qui en ont besoin pour résoudre des problèmes corporels, intellectuelles, spirituels. Vous pouvez recevoir et donner selon vos intentions; vos vibrations

augmenteront en intensité et vous serez plus heureux et rendrez les autres plus heureux. Aujourd'hui, allumez une chandelle! Remettre à demain serait de la procrastination.

NO 150 PROCRASTINATION

Vous venez de lire un grand mot qui signifie, remettre au lendemain. Rien que ça. Et tout ça. Quand vous ne voulez pas faire face à votre réalité, quand vous avez peur de vous trompez ou de déplaire aux autres, vous dites quelque chose comme, ((je vais y penser je vais dormir sur ça, la nuit porte conseil, il faut que j'en parle à quelqu'un!)) Voilà, c'est fait, vous ne bougez pas aujourd'hui, vous rejetez la responsabilité sur les épaules d'un autre, pour une autre journée, si ça va mal, vous saurez qui blâmer, si ça va bien, vous aurez été chanceux! Croyez-vous que c'est une façon de vivre? Non! Non! Non! Il faut choisir! Il faut choisir de créer des résultats. Il faut choisir d'être responsable et d'en porter les conséquences en adulte! Voulez-vous vraiment éliminer la procrastination de votre vie? Voulez-vous être une personne d'action? Voulez-vous vraiment vivre votre vie au temps présent, et cesser d'analyser votre passé et craindre votre avenir? Alors, faites un choix immédiatement! Selon ma théorie, chaque jour, vous pouvez vous dire: Moi, ici, maintenant, je vis ma vie! Aujourd'hui, soyez bon pour vous. Peut-être altruiste beaucoup, il faut être égoïste un peut!

NO 151 ÉGOÏSTE

Si vous êtes comme plusieurs de ceux qui lisent mes livres qui ont assisté à mes conférences, vous pensez que mon intention c'est de vous rendre égoïste. Supposons que vous me posez la question, je vous répondrai ceci: mon intention, ce n'est pas que vous deveniez un altruiste-égoïste, c'est que vous deveniez un égoïste-altruiste. Relisez la phrase précédente, ensuite je vous donnerai mon point de vue! Écoutez: relisez! Bon! Continuons. Selon ma théorie, beaucoup de gens sont altruiste par égoïsme, c'est-à-dire qu'il aident les autres, leur donnent des choses, font la charité pour obtenir de la satisfaction personnel, pour mériter de la reconnaissance, pour se gagner quelqu'un ou quelque chose. Et tout ça ne dure pas longtemps. Selon ma théorie, vous devez être égoïste d'abord, pour être meilleur altruiste, ensuite. Alors commencez par penser à vous, à votre santé physique, intellectuelle, émotive, spirituelle, aux plaisirs de votre corps, aux joies de votre intellect, à la paix de votre âme. C'est alors que vous serez assez riche à tous les points de vue pour donner aux autres et les amener à être aussi riches que vous aux plans matériel, intellectuel, émotif et spirituel. Voulez-vous vraiment être égoïste pour être un meilleure altruiste? Alors, faites un choix immédiatement! Selon ma théorie, devenez fort d'abord, vous pourrez mieux aider les autres ensuite. Grandir pour mieux servir. Vivez une journée de force et vous ne serez le Judas de personne!

NO 152 JUDAS

Vous connaissez assez la vie de Jésus pour savoir que cet homme qui ne voulais que rendre service avec amour, nous sert de modèle à plus d'un point de

vue, dont celui d'avoir accepté de subir les pires affronts. Ainsi il a **observé**, **étudié**, et **expérimenté** le reniement de Pierre qui a dit: ((Je ne connais pas cet homme)). Il a **observé**, **étudié**, et **expérimenté** les doutes de Thomas qui a dit: ((Je dois toucher de mes mains pour me convaincre)). Et il a **observé**, **étudié**, et **expérimenté** la trahison de Judas qui a dit: ((Voilà votre homme)). Si vous avez fait un bon bout de chemin sur le chantier de la vie, vous avez vous aussi déjà connu des Pierre, des Thomas, des Judas. Et vous savez que ça fait mal! Et ça fait mal longtemps. C'est difficile de pardonner, et quand c'est pardonné, ça ne s'oublie pas! Écoutez bien ceci: si c'est votre cas, ce qu'il vous faut, c'est **Obétex observer**, **étudier**, et **expérimenter**, c'est-à-dire accepter totalement, complètement et absolument les reniements, les doutes, et les trahisons que vous avez vécus. Vous allez dire que c'est difficile? C'est vrai! Cependant, si c'est le seul moyen pour devenir vraiment heureux, est-ce que cela vaut la peine? Selon ma théorie, cela peut se faire! Pardonnez, vous serez soulagé et renforcé. Faites un choix immédiatement! Ainsi vous vous surprendrez à ne plus chercher à avoir raison. Et vous serez un artiste!

NO 153 ÊTRE UN ARTISTE

Vous n'êtes peut-être pas fait pour devenir un savant. Cependant, la nature vous a doué pour être un artiste. Et même si vous n'êtes pas un artiste du genre sculpteur, peintre, musicien, poète, vous êtes un artiste de la vie. Un savant met en application les lois de la science au fur et à mesure qu'il les découvre. Un artiste crée de nouvelles façons de faire les choses, invente des moyens uniques pour atteindre des objectifs, imagine des solutions inédites à des problèmes imprévus. C'est une profession que d'être ((artiste de la vie!)) Vous oubliez que vous possédez l'art de créer votre vie! En conséquence, votre vie ne vas pas comme vous aimeriez! Et vous n'êtes pas heureux comme vous vous pourriez l'être. Vous vous posez des questions: ((Qu'est-ce ça me donne de vivre? Quel est le sens de l'univers? Où est-ce qu'on va?)) Le fait de trouver les réponses à ces questions peut guérir. Ne me croyez pas, expérimentez-le! Qu'est-ce qu'un artiste dans la vie? Un artiste doit utiliser un instrument ou un autre pour s'exprimer, pour s'exprimer, pour extérioriser sa créativité. Ainsi, un sculpteur doit utiliser un maillet et un ciseau pour faire sortir une statue d'un bloc de bois. Un artiste de la vie n'a pas besoin de sortir de lui-même. Tous les matériaux, tous les outils et tous les talents requis sont en lui-même, depuis le moment de sa conception. Votre corps et votre intelligence sont la matière et l'instrument qu'utilise votre âme pour créer votre univers matériel, émotif, intellectuel, spirituel. Votre corps est aussi important pour vous que le canevas pour un peintre, le piano pour un pianiste, le bois pour un sculpteur, les cordes vocales pour un chanteur. Tout votre corps est important: vos mains, vos pieds, votre tête, vos tripes, vos nerfs, vos cellules, vos organes, vos pensées, vos émotions, vos sentiments, vos perceptions, tout! Votre vie en arrive progressivement à refléter chaque moule que vous créez en puisant à la source inépuisable de votre intuition, de votre inconscient, et de votre ((ça)), du petit enfant que vous étiez et que vous devez redevenir. Vous êtes un artiste capable d'exprimer dans sa vie plus de spontanéité, de créativité, d'originalité, de

personnalité. Que choisissez-vous? De subir votre vie? Ou de créer des résultats selon le style de l'artiste que vous êtes. Choisissez donc de gagner.

NO 154 GAGNER

La vie est un jeu. Mais vous devez jouer pour gagner. Dieu joue et gagne. Pourquoi pas vous? L'intention **d'Obétex & Est** 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 **Obétex & Est** va faire: c'est de créer l'espace pour que vous puissiez reconnaître votre vérité. Et pour réaliser cette intention, **Obétex & Est** s'appuie sur des philosophies anciennes et nouvelles, des auteurs antiques et contemporains, les sciences et les arts, le mysticisme et l'ésotérisme. **Obétex & Est** souhaitent 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 de suivre les règlements 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!**

Bref, choisissez d'explorer votre vie, de découvrir votre vérité et de mieux prendre conscience de votre réalité! Après tout, vivre c'est prendre conscience!

NO 155 VIVRE, C'EST PRENDRE CONSCIENCE

*Vous souvenez-vous d'avoir vu près d'une traverse à niveau l'avertissement: ((Arrêtez! Regardez! Écoutez!)) Et vous, prenez-vous le temps de vous arrêter pour regarder et écouter ce qui se passe dans votre vie? Savez-vous ce qui vous arrive? Êtes-vous au courant des principaux événements que doivent vivre votre corps, votre intelligence et votre âme? Si vous êtes comme la plupart des êtres humains, vous êtes à peu près inconscient de vos réactions physiques, intellectuelles, émotives, spirituelles. Vous vous surprenez souvent à dire: ((Pourquoi ça m'arrive à moi? Qu'est-ce que j'ai fait au bon Dieu pour avoir tant de problèmes? Comment ça se fait que les autres ne me comprennent pas? Si vous vous reconnaissez, vous subissez votre vie en blâmant les autres de faire de vous une pauvre victime. Selon **Obétex & Est**, vous pouvez choisir de continuer ainsi ou encore choisir de transformer votre vie, un instant à la fois. ATTENTION! Ne me croyez pas faites-en l'expérience vous même! Réfléchissez à ceci: votre vie se déroule comme un film. Rien n'est imprimé sur la bobine du futur. Et chaque instant présent s'imprime pour composer la bobine du passé. Que vous en soyez conscient ou non, tout, tout, tout y est enregistré. Tout, absolument tout. Complètement tout: les images, les sons, les odeurs, les saveurs, les sensations de toucher. Y sont également enregistrés les émotions, les sentiments, les préjugés, les remords, les craintes, les rancunes et toutes les perceptions extrasensorielles. Votre intelligence a comme objectif principal de vous permettre de survivre en travaillant à sa propre survivance. Et pour ce faire,*

elle cherche à avoir raison le plus possible, en utilisant comme références tous les enregistrements du passé. Percevez ceci: votre intelligence ne veut pas se tromper, ni avoir tort. Elle veut survivre, donc dominer, donc avoir raison. Alors? Alors, acceptez la vérité, faites face à la réalité et observez ce fait que vous n'êtes pas assez conscient de ce qui se passe dans votre vie. Prenez conscience que vous n'êtes pas obligé d'avoir raison pour survivre, et que ne pas avoir raison ne signifie pas nécessairement que vous avez tort. **Observez, étudiez et expérimentez tous les faits de votre vie, tels quels, sans effort et sans résistance, sans peur et sans reproche, sans culpabilité et sans anxiété.** Prenez conscience que les roches sont dures, l'eau est mouillée, les autres sont les autres, lui c'est lui, elle c'est elle, vous c'est vous! Et vérifiez vous-même **Obétez & Est**, vous avez la liberté de créer votre vie selon vos choix et de prendre votre vie en main, là où vous êtes, avec ce que vous avez pour devenir une personne de plus heureuse. Prenez conscience que vous avez le choix de faire vos choix, un instant à la fois. Vous êtes responsable! Car vouloir, c'est choisir!

NO 156 VOULOIR, C'EST CHOISIR

Ce que les gens cherchent dans la vie, vraiment, fondamentalement, ce n'est pas la richesse, c'est une forte motivation, une grande raison de vivre, un but qui vaille l'effort de jouer le jeu de la vie. Et but devient un jeu! Quel jeu jouez-vous, sérieusement, simplement, simplement? C'est important que vous le sachiez, car si vous n'êtes pas passionné par votre jeu, vous êtes en danger. Le danger qui vous guette, c'est l'aboulie, symptôme et cause de plusieurs maladies. L'aboulie, c'est quoi? C'est une fatigue de la volonté qui fait qu'une personne perd le goût de lutter pour survivre: elle subit alors une existence ennuyeuse. Et les autres semblent lui causer des obstacles, des problèmes et des frustrations. Tout l'univers devient son ennemi, toutes les portes semblent se fermer. Si vous souffrez d'aboulie, attention! Votre vie ne va pas! Ou du moins, elle ne fonctionne pas comme elle devrait fonctionner. Et vous courez le risque de devenir plus malade physiquement, intellectuellement et spirituellement. Que faire alors? Vous devez penser pour vous et choisir pour vous. Car, voyez-vous, les roches sont dures, l'eau est mouillée, les autres sont comme ci, vous êtes comme ça. Cherchez donc des buts qui vont vous emballer, vous passionner, vous enthousiasmer. Ainsi, vous aurez du plaisir à jouer le jeu de votre vie. Et ces buts deviendront des raisons de vivre. Prenez l'engagement de vous donner corps et âme et intelligence à vos buts, à vos raisons de vivre. Car le plus beau cadeau que vous puissiez faire à votre vie, c'est vous-même. Conservez donc éternellement le goût d'évoluer sans cesse, la hantise du dépassement personnel, l'intention ferme d'avoir quelque chose et de faire beaucoup de choses et surtout d'être d'être quelqu'un. Engagez-vous à fond dans le jeu de votre vie! Réalisez quelque **choses et réalisez vous vous-même! Vous vous surprendrez à dire: ((JE CHOISIS MA VIE))**

Fin de la 5ièm. 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 sont 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 choisies 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 créé 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. Agaçant.*

**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 choisit, 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. (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 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 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.*