

Étinco© Vous Présente Gracieusement
LA PREMIÈRE SESSION-DES SIMINAIRES-OBETEX & EST RENOMMER-
LA RAISON THÉRAPIE ©

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



**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.

TABLE DES MATIÈRES

**PAGE 2-PRÉFACE – INTRODUCTION. PAGE 3- ENTENTES. PAGE 4 – PRÉFACE
PAGE 6 – PREMIÈRE SESSION PAGE 17- DEUXIÈME SESSION
PAGE 30 – TROISIÈME SESSION PAGE 42 - QUATRIÈME SESSION
PAGE 54 – CINQUIÈME SESSION PAGE 67 – SIXIÈME SESSION (LA BROSSE)
P 101 – Lexique: Dictionnaire des mots propres à certains auteurs.**

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! M. Yvon Sénécal créateur de La raison thérapie adresse skype senecalyvon (Longueuil) MAIL: etinco2000@msn.com

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 perdrais 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!

ENTENTES

1 Tu consentira à t'engager à fond dans cette expérience et en même temps, d'écartier 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 101 AVANT D'EXPIRIMENTER CHAQUE SESSION.

Bref, si tu choisis 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.

Préface

*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!

**BONNE 1er. SESSION M.Yvon Sénécal fondateur du centre Étinco
A LA PAGE SUIVANTE!**



**NOTE JE VOUS RECOMMANDE FORTEMENT DE LIRE LE LEXIQUE A LA
PAGE 101 AVANT D'EXPIRIMENTER CHAQUE SESSION.**

SESSION 1
vos devoirs de la session no 1
Cliquez sur les liens en bleu pour les télécharger.

**EXPÉRIMENTEZ A UNE REPRISE LA TECHNIQUE
PAS [ICI](#) AVANT CHAQUE LECTURE.**

LISEZ PARFOIS LES 52 PRASES DÉPOLARISANTES [ICI](#)

**Expérimentez la session no un a trois reprises avant de commencer la
session no deux**

**Expérimentez une méditation différente sous dessous avant chaque
lectures des textes no 1 a 29 de cette session.**

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTES + OU -

1èr. Lecture **2 ièm. Lecture** **3 ièm. Lecture**
[Méditation 1](#) [Méditation 2](#) [Méditation 3](#)

NO 1 JOUONS

Supposons que la vie n'est qu'un jeu. Ni plus ni moins. Un jeu. Comme vous le savez, tous les jeux ont des règlements. Et les règlements sont sérieux; ils ont été faits par le créateur du jeu et nous devons les suivre pour jouer gagnant. Imaginon que depuis le début de votre vie, nous avons nous-mêmes choisis d'être perdant ou gagnant, comme style de vie. Qu'est-ce que nous avons choisi? D'être malade, malheureux, misérable? Ou d'être solide, joyeux, prospère? D'offrir une collaboration adulte ou de demander une protection enfantine? Comme l'avenir est une succession de moments que nous vivons maintenant, quels seront nos choix? À chaque instant, nous pouvons contrôler notre vie maintenant, en choisissant la santé, le bonheur, la prospérité, la joie, la maturité, la jeunesse, la responsabilité. Jouons, mais jouons gagnant! Faites-le! Ne me croyez pas!

NO 2 NE ME CROYEZ PAS

Je le répète: Ne me croyez pas! Vérifiez vous-même par vos observations, vos études et vos expériences. Depuis le début de votre vie, vous avez laissé trop de gens vous dire quoi faire avec votre vie! Vous n'avez pas fait assez de choix vous-même, par vous-même, pour vous-même! Ne regrettez rien: le passé est le passé, l'avenir est l'avenir, le présent est le présent. La roche est dure, l'eau est mouillée et vous, vous êtes vous, et c'est ça! À chaque instant présent, vous avez le pouvoir de faire des choix, pour vivre pleinement votre vie, là où vous êtes, avec ce que vous avez! Je suis là comme un assistant, pour enlever ce qui pourrait vous nuire et pour que vous deveniez un gagnant dans le jeu de la vie.

Je ne fais que créer un peu plus d'espace afin que vous puissiez vous sentir mieux dans votre peau. Et je ne cherche pas à avoir raison!

NO 3 AVOIR RAISON

*Il ne s'agit pas d'avoir raison. Il s'agit de vivre et d'être heureux, un instant à la fois. Pourtant, nous cherchons tous à avoir raison une fois pour toutes! Et nous trouvons qu'une personne ne doit pas et ne peut pas changer d'idée. Et nous essayons d'être raisonnable, d'expliquer nos échecs, nos retards, nos faiblesses. Cependant, regardez bien votre vie. Regardez bien l'univers où vous vivez! Est ce que votre vie est raisonnable? Non! Pourtant, nous, nous nous sommes fait dire, depuis que nous sommes tout petit, que nous devons être raisonnables! Pourquoi ? Parce qu'être raisonnable, c'est avoir raison! Nous préférons perdre des énergies, du temps et de l'argent plutôt que de ne pas avoir raison. Cessons de chercher des excuses! **CESSONS D'ETRE RAISONNABLE.** Cessons d'essayer d'avoir toujours raison. Faisons face à la vérité, aux faits, à la réalité. Choisissons des buts, établissons le jeu et jouons-le pleinement. et nous obtiendrons, ce que la vie attend de nous: **des résultats! Et acceptons le changement!***

NO 4 CHANGEMENT

Avez-vous remarqué la photo de quelqu'un? Il y a de fortes chances que vous l'aimiez pas! pourquoi? Parce que nous sommes tous habitués à la routine, et nous résistons au changement. Cependant, une seule chose ne change pas, c'est le changement. C'est donc normal qu'un être humain change. Moi aussi. Même à mon âge, j'ai le goût de changer, de m'améliorer, d'évoluer, d'étudier, de communiquer, de dialoguer, de stimuler, de motiver. Naturellement, personne n'a le monopole des idées mais c'est en échangeant des idées que nous pouvons devenir meilleur, en acceptant que les autres ont aussi le même droit et a la même possibilité. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, vous c'est vous, moi c'est moi et la vie c'est la vie. Il se peut que vous ne puissiez pas pondre un oeuf, cependant vous pouvez écrire une nouvelle recette pour obtenir une bonne omelette. Vous ne pouvez peut-être pas me dire comment vivre ma vie, en revanche vous pouvez me donner des idées qui vont me faire réfléchir, m'aider à me faire réagir librement. Et vice versa.

NO 5 INERTIE

Plusieurs philosophes ont déjà affirmé que ce que les gens demandent vraiment de la vie, ce n'est pas tellement la richesse et le confort que la satisfaction de jouer un jeu qui en vaille la peine. La personne qui ne trouve pas un jeu intéressant est en danger d'être la proie de l'inertie, considérée comme le début de certains malaises émotifs et physiques. L'inertie est une paralysie de la volonté, une perte du goût de lutter pour survivre, un état d'ennui généralisé, un désenchantement total. Tout l'univers semble rempli d'obstacles, de problèmes et de frustrations, et la vie ne donne rien à cause de ce manque d'initiative et de responsabilité! Près de la moitié des lits d'hôpitaux sont occupés par des gens

qui ne sont pas vraiment malades et qui sont devenus des fardeaux pour eux et la société. Pour éviter l'inertie et la maladie qui s'ensuit, il nous faut chercher un jeu qui vaille la peine d'être joué. Un jeu, c'est une ou plusieurs raisons de vivre, que nous devons trouver nous-même, pour nous-même. Il faut jouer ce jeu totalement, comme si notre vie matérielle, intellectuelle, émotive et spirituelle en dépendait. Et engageons-nous à fond, comme si nous ne pouvions sortir du jeu. Si vous êtes blasé au point où vous ne trouvez aucun jeu, alors, inventez-en un, et jouez-le à fond. Car n'importe quel jeu est meilleur que pas de jeu du tout. Cependant, n'essayez pas!

NO 6 ESSAYER

((J'ai tout essayé!)) Voilà une phrase que nous lançons pour expliquer que nous n'avons pas réussi. Nous offrons ainsi des raisons et des excuses pour que nos échecs soient acceptés par les autres. Ainsi quelqu'un dira: ((J'ai essayé d'arrêter de fumer)) ou ((J'ai essayé de faire du jogging)) ou ((J'ai essayé de prendre des cours du soir)) ou ((J'ai essayé d'obtenir une meilleure position)) ou ((J'ai essayé de me trouver un emploi)) Remarquez: Nous essayons toujours sans succès! Savez-vous pourquoi? Je vais vous le dire pourquoi! Parce que quand nous essayons, nous ne faisons rien, et quand nous faisons quelque chose, nous n'essayons pas. (Relisez cette phrase). (Vous l'avez relu, bravo!) Faites-en l'expérience vous-même: essayez de lever un bras: si vous le levez, vous n'avez pas essayé, vous l'avez fait. Essayez de téléphoner à un ami: si vous lui parlez, vous n'avez pas essayé, vous lui avez parlé. Et ce n'est pas un jeu de mots: Pensez-y bien: lorsque nous disons: ((Je vais essayer de...)) nous nous trouvons d'avance une excuse pour expliquer notre échec et pour blâmer quelqu'un. Voici une idée. Pour aujourd'hui seulement, n'essayez pas de faire quelque chose: faites-le! Et tout le monde sera content. Car l'univers attend des résultats, non pas des excuses! N'oubliez pas de ramer!

No 7 RAMER

Vivre, c'est un peu comme se lever chaque matin, placer le canot de son corps sur la rivière de la vie et ramer. Le problème, c'est que la plupart des humains rament contre le courant, en faisant des efforts gigantesques dans un travail qu'ils n'aiment pas, en jouant un rôle derrière un masque social, sans trouver vraiment le plaisir, la joie et le bonheur si naturels et nécessaires à l'être humain. La vie, c'est comme une rivière, c'est tellement fort qu'on ne peut la combattre, il faut composer avec elle, il faut ramer dans le même sens qu'elle . Et ça ne fait rien à cette rivière si vous ramez avec le courant ou à contre courant. Souvent, nous essayons de remonter le courant d'une rivière uniquement pour montrer que nous avons raison et que c'est un devoir de jouer le rôle que nous jouons. Si vous jouez un rôle qui ne vous apporte pas le plaisir, la joie et le bonheur essentiels, changez de rôle ou changez-vous vous-même. Trouvez des moyens (des livres, des cours, des expériences) pour découvrir, accepter et aimer votre personne réelle, votre vrai moi, content de vous-même, en direction de quelque part, dans votre canot, sur votre rivière, avec calme, confiance, spontanéité et créativité. Et soyez conscient

NO 8 INCONSCIENT

Nous sommes à peu de choses près, complètement inconscients. Imaginez que toute votre vie est comme un long film, où rien n'est imprimé pour le futur, Mais où le présent se fixe pour devenir le passé. Tout ce qui vous arrive y est enregistré: les images, les sons, les actions, les odeurs, les sentiments, les décisions, les jugements, les saveurs, les sensations de toucher, les émotions, tout. Vous avez tout conservé pour références. Et que vous en soyez conscient ou non, vous y revenez chaque jour. Pourquoi? Parce que votre pouvoir de raisonnement a comme but principal de vous aider à survivre, en ayant raison le plus souvent possible, à l'aide de tous les souvenirs de votre passé. Comprenez bien ceci: votre pouvoir de raisonnement ne peut pas vous laisser avoir tort, car cela menacerait votre survie et votre droit de faire ce que vous faites. Acceptez la vérité, faites face à ce fait que vous avez laissé, consciemment ou inconsciemment, plusieurs souvenirs du passé diriger votre présent. Observez et acceptez tous les faits de votre vie, dites-vous la vérité à vous-même, sans aucun jugement ni aucune culpabilité: une roche est dure, l'eau est mouillée, et vous c'est vous. Vous, c'est vous, ce n'est pas l'événement passé. Vous avez passé à travers l'événement. Faites face à votre vérité, rendez-vous compte que vous avez la liberté totale de choisir votre présent, de ne pas laisser vos vieux souvenirs vous mener en vous retournant dans le passé. Choisissez de vous prendre en main là où vous êtes, avec ce que vous avez, pour aller là où vous voulez être. Devenez de plus en plus conscient que vous pouvez vivre un instant à la fois, faire des choix, avec spontanéité, naturel, créativité. Et produisez des résultats!

NO 9 RÉSULTATS

*Puisque notre cerveau nous donne seulement des images de notre passé, nous vivons dans le passé. Nous regardons en arrière, en essayant toujours de nous justifier. Même lorsque nous sommes perdants, nous essayons de nous justifier par des raisons, des excuses, des blâmes. Réfléchissez bien à ceci: le but de votre pouvoir de raisonnement, c'est de vous amener à avoir raison, non pas nécessairement à vous faire gagner le jeu de la vie. Et cela vous donne l'une des deux choses suivantes: des résultats ou des raisons expliquant que vous n'avez pas eu de résultats. Et les résultats vous rendent joyeux, et **les raisons** vous donnent de la tristesse, de l'anxiété, de la colère, du ressentiment, de l'angoisse, du stress, de l'insécurité. Votre pouvoir de **raisonnement** résiste à l'idée de la vérité; parce que la vérité existe, elle n'a pas besoin d'explication. Une roche est dure, l'eau est mouillée, vous c'est vous, moi c'est moi, cela c'est cela. Le pouvoir de raisonnement aime trouver des raisons, aime le passé, donc aime les choses comme elles étaient, non comme elle sont. Le pouvoir de raisonnement n'est pas un pouvoir de création: il peut seulement imiter ce qui a déjà existé. Il n'aime pas les résultats, il cherche des raisons. Que choisissez-vous? D'être gagnant ou perdant? Si vous choisissez d'être gagnant, vous travaillerez pour obtenir des résultats, dans le présent, un instant à la fois. Si vous choisissez*

*perdant, vous cherchez **des raisons** dans le passé, toujours. QUE CHOISISSEZ-VOUS? CRÉEZ VOTRE FUTUR!*

NO 10 LE FUTUR

L'un des plus grands problèmes de votre vie c'est que vous regardez du mauvais côté. Vous regardez vers le passé en tentant de justifier ce que vous avez fait. J'affirme que si vous posez seulement l'action de vous retourner complètement pour regarder vers l'avant, pour faire face au présent et au futur ; vous serez en route dans la bonne direction pour bien jouer le jeu de la vie et gagner. Vous aurez ainsi le contrôle de votre vie et vous gagnerez. Vous comprendrez qu'auparavant c'est vous qui n'étiez pas correct. En ce temps-là, vous essayiez tout pour avoir raison, vous étiez l'effet des événements, l'effet des décisions des autres et vous étiez résigné à être bon perdant. Vous étiez peut-être déprimé, épuisé, découragé, fatigué, mais au moins vous aviez raison. A partir de maintenant vous regardez vers le futur. Vous acceptez vraiment tout votre passé et tout votre présent. vous vous reconnaissez comme la source de ce qui vous arrive. Vous savez que le passé est terminé, complété, passé et que vous ne pouvez rien faire pour le changer. Vous choisissez d'accepter totalement votre passé, de le regarder, de l'observer, de le prendre tel quel pour vivre pleinement votre présent et créer totalement un futur beau, bon, grand, un instant à la fois, l'instant présent, actuel, de maintenant. Et acceptez totalement!

NO 11 TOTALEMENT

Lorsque quelqu'un choisit d'accepter totalement son passé, sa vie devient excitante, emballante, surprenante, enthousiasmante. Pourquoi? Parce que cette personne a élevé son point de vue à un sommet totalement nouveau : elle a choisi d'être la cause des circonstances et non l'effet. Vous avez bien lu : vous pouvez choisir de devenir la cause et non l'effet de ce qui vous arrive. C'est alors que vous devenez de plus en plus heureux à votre sujet. Et ce bonheur vient d'un fait très simple : vous savez que vous pouvez contrôler votre vie, et vous découvrirez que vous avez toujours eu ce contrôle sans vous l'avouer à vous-même. Oui! Oui! Imaginez-vous ceci : vous allez constater que vous avez choisi chacun des événements de votre vie. À ce moment-là, quand vous acceptez totalement ce passé que vous ne pouvez pas changer, vous prenez conscience que vous êtes la cause de votre vie, et vous commencez une vie nouvelle. Ainsi, avec le sourire, vous vous dites : ((je suis responsable! Oui! Moi, ici, maintenant, je suis totalement et complètement responsable de tout ce qui arrive dans ma vie. Tout! Sans exception! Et je souris, totalement!). Et prenez soin de votre bateau !

NO 12 UN BATEAU

Supposons que vous êtes assis sur le pont d'un luxueux bateau de 20 mètres. Vous êtes seul à bord, avec le capitaine qui tient la barre, en plein milieu de l'océan, à 30 noeuds à l'heure. Soudain, sans raison apparente, le capitaine

saute à l'eau et vous crie : ((Je te le donne ! Conduis toi-même !)) Ce navire, c'est ce que vous appelez votre vie. Vous avez à choisir. Vous pouvez passer le reste de votre vie à regarder en arrière, là où le capitaine a sauté, et à lui faire le reproche de vous avoir abandonné et à pleurer. Vous pouvez refuser de prendre la barre, et aller dans votre cabine pour vous intoxiquer en espérant que tout s'arrangera. Ou, ce qui est la chose à faire, vous pouvez accepter le fait que le capitaine soit parti : vous prenez la barre et vous dirigez le navire. Et notez bien ceci : celui qui est parti se fiche complètement de votre réaction. Elle dépend totalement de vous. Et si vous prenez conscience de tout cela, vous allez vous rendre compte que vous êtes devenu ce que vous désiriez devenir : le capitaine de votre vie, le maître de votre destinée. Tous les matelots savent que le capitaine est responsable de tout ce qui arrive au bateau. Totalement responsable. Cependant, êtes-vous vraiment la cause ?

NO 13 LA CAUSE

Maintenant, si vous observez bien les événements de votre vie, vous verrez que dans certains cas, il y a vraiment une relation de cause à effet, dans d'autres, non. Ainsi, par exemple, vous avez causé le bris d'une assiette, mais non la chute de 10 centimètres de neige. Alors, direz-vous, comment pouvons-nous être responsables de tout ce qui nous arrive? Voici! Consentez à accepter totalement la responsabilité de tous les événements de votre vie. Ce consentement à être responsable est la clef d'un changement. Et c'est quand vous passerez à travers l'expérience de consentir à assumer la responsabilité de toute votre vie que vous comprendrez le sens profond de cette idée. Vous aurez deux réactions: celle de prendre toute la responsabilité de ce qui arrive comme si vous l'aviez planifié et aussi celle de vous demander, quand ça va mal: ((Pourquoi me suis-je fait cela à moi-même?)) Vous constaterez que vous êtes de plus en plus efficace, avec moins d'excuses et plus de résultats Les gens diront que vous avez de la chance. Vous saurez que vous êtes la cause de votre vie. Et vous aurez un certain sourire! Vous découvrirez où vous allez!

NO 14 QUI VA OÙ?

Quand vous commencez à vivre pleinement votre vie en acceptant d'en être totalement responsable, vous vous demandez: ((Je suis qui ? Je vais où ?)) Chacun de vous est un être humain qui doit effectuer des choix, un instant à la fois. Quand vous choisissez, vous faites face à une quantité presque infinie de choix possibles, tout en demeurant à l'intérieur des limites de ce que vous avez reçu de la famille, de l'école et de la société. Ainsi, par exemple, même si quelqu'un vous demande de choisir l'une de deux choses, vous pouvez choisir de ne pas choisir, ou d'en choisir le moment, la manière, l'endroit, et le reste. Vous avez donc des choix à faire, et ensuite vous devez accepter de vivre avec les conséquences de vos choix. Comment saurez-vous si vos choix sont bons? La vérité, c'est que vous saurez par intuition que vous devez faire tel choix, que vous êtes responsable de ce choix et que vous consentez à en accepter toutes les conséquences. Et où allez-vous? Où pouvez-vous aller ailleurs qu'à la source de votre vie? Alors, qui est l'effet?

NO 15 L'EFFET

La plupart d'entre vous êtes loin d'être pleinement conscients de ce qui se passe dans leur vie. Eh oui! Vous êtes dans un aquarium, nageant en rond et essayant d'avoir raison et de mener une vie raisonnable. Vous essayez d'être raisonnable, et vous finissez par être perdant et par trouver que quelque chose ne tourne pas rond dans le monde: alors, vous trouvez des excuses et vous blâmez quelqu'un. Et ceux qui agissent ainsi croient qu'ils ont raison. Comprenez ceci: lorsque quelqu'un vit inconsciemment, il en est vraiment inconscient! Son cerveau lui envoie des images qui visent uniquement à le faire survivre: il faut donc qu'il ait raison à tout prix. Dans vos contacts avec les autres, vous ne devez donc pas essayer de les changer, ni essayer de changer le fait qu'ils pensent avoir raison. Vous devez reconnaître, observer et accepter la dure réalité qu'ils croient être corrects. Alors, l'un de vos principes pour mieux jouer le jeu de la vie, c'est de cesser complètement de tenter d'avoir raison. Pourquoi avoir raison et perdre quand on peut ne pas avoir tort et gagner? Et vous serez intègre!

NO 16 INTÉGRITÉ

Voilà un mot rare et c'est permis de s'en servir. Soyez brave et ajoutez un autre mot à la conversation. Pas question d'épater. Question de devenir plus efficace et plus harmonieux. Alors, l'intégrité, cela veut dire quoi? Quelqu'un met de l'intégrité dans sa vie quand il y a un accord entre ce qu'il dit, ce qu'il pense, ce qu'il sent, ce qu'il fait et ce qu'il est! Je vous suggère fortement de vérifier ceci vous-même: si vous choisissez l'intégrité totale, votre vie va marcher de mieux en mieux; viendra un jour où 51% de vos choix seront excellents; vous cesserez d'essayer d'avoir raison et de donner tort aux autres; vous serez mieux respecté et vous vous aimerez mieux vous-même. Quand vous voudrez accepter une proposition, vous agirez en conséquence, sans maugréer ni avant, ni pendant, ni après. Vous découvrirez que vous avez plus de temps pour faire des choses, que vous allez éviter beaucoup de problèmes, d'obstacles et de frustration, à vous ainsi qu'aux autres. Et vous vous surprendrez souvent à dire ((Je suis content de moi, ça marche mon affaire!)) Ça marche, et dans quels mocassins?

NO 17 MOCASSINS

Faites l'expérience de constater de bons résultats pour toutes les personnes concernées lorsque vous vous placez dans les mocassins de l'autre, que vous n'essayez pas d'avoir raison que c'est bien pour vous qu'il en soit ainsi, et que vous commencez la conversation de cette manière. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez jamais vous affirmer! Bien au contraire. Ainsi, par exemple, si quelqu'un vient vous dire brutalement que vous devez faire telle chose pour lui, demeurez calme, observez bien ce qui vous est demandé, choisissez immédiatement si vous jouez ou non, si vous acceptez ou pas, et alors donnez votre réponse, sans laisser entendre que l'autre personne a tort. Supposons que votre patron s'approche de vous à la fin de la journée et vous dit que vous devez faire du temps supplémentaire ce soir. Choisissez votre réaction. Ou bien vous

dites calmement: Je comprends votre point de vue, cependant ce soir j'ai déjà planifié mon temps et je ne peux malheureusement pas annuler cette activité. Je regrette. Toutefois, un autre soir, cela me fera plaisir de rester plus longtemps! Prenez bonne note: l'important, c'est d'être là, d'observer ce qui se passe en vous, et d'expérimenter la situation actuelle, sans jugement ni culpabilité. Les gens verront que vous n'êtes pas une personne que l'on peut manipuler. Vous dites ce que vous voulez et vous voulez ce que vous dites. Et ils n'ont pas l'impression d'avoir raison. Alors? Vous aurez votre fromage!

NO 18 FROMAGE

Lorsqu'on habitue une souris blanche à prendre un chemin pour arriver à son fromage, elle finit par aimer son chemin. Et si elle aime le chemin, ce n'est pas pour le chemin, c'est qu'elle aime le fromage. Vous, quel est votre fromage? Et quel est votre chemin? Votre chemin, c'est non seulement votre profession, votre métier, votre occupation, c'est aussi votre comportement, vos habitudes, vos attitudes et vos aptitudes; dans tout cela, vous disposez d'une infinité de choix: c'est ce que vous donnez à la vie. Votre fromage, c'est ce que la vie vous donne, ce que vous demandez et obtenez de la vie: C'est une ou plusieurs, ou l'ensemble des richesses, les biens matériels: santé, argent, nourriture, logement, vêtement, les biens intellectuels: comprendre, étudier, lire, voyager, analyser, synthétiser, les biens émotionnels: l'amour, l'amitié, l'affection, la tendresse, les biens spirituels: aimer, méditer, créer, communiquer. Votre fromage, c'est quoi? Votre chemin, c'est quoi? Aimez-vous le chemin pour le chemin? Aimez-vous le chemin pour le fromage? Qui choisit pour vous? Quand? À l'instant ! Où ? Dans votre espace!

NO 19 ESPACE

Actuellement, vous occupez un espace. Prenez conscience de l'espace que vous occupez dans le monde. Physiquement, intellectuellement, émotivement, spirituellement: vous prenez de la place. Prenez conscience que lorsque vous occupez un espace, rien d'autres ne peut être là en même temps. Tout le reste de l'univers doit vous laisser la place que vous pouvez et voulez prendre. Et pour vraiment savoir où vous allez, vous devez d'abord savoir vraiment d'où vous venez, et quel chemin vous avez parcouru. Votre vie a commencé lors de votre conception. Dès cet instant, vous avez su que vous pouviez grandir et votre croissance a commencé. Après un certain temps, vous avez quitté le sein de votre mère et vous avez continué de grandir. Avec le temps, vous avez occupé un espace de plus en plus grand et vous avez accepté ou refusé d'accueillir dans cet espace des personnes, des choses, des événements. Votre espace, c'est vous qui l'occupez et qui le meublez, par vos choix. Prenez conscience de cet espace, ici, maintenant. Et vous aurez l'impression de renaître!

NO 20 NAISSANCE

Chaque jour peut être votre jour de naissance. Comment cela? Voyons voir! Supposons que vous me demandiez: ((Quel est ton but dans la vie? Où t'en

vas-tu? Je répondrais: Je peux savoir seulement où je suis déjà. Alors, c'est là où je m'en vais!)) Vous me direz que ma réponse est insensée pour vous. Autrement dit, ma réponse ne correspond pas à ce que vous connaissez. Si nous parlons des buts de la vie, nous parlons de temps et de l'espace. Votre vie touche donc temps et espace. Remontons à l'instant où votre vie a commencé, cet instant où le sperme de votre père a rencontré et fécondé l'ovule de votre mère. Pensez-y bien: à ce moment-là vous étiez des milliers de fois plus petits que la pointe d'une épingle. Vous étiez donc facile à détruire. Cependant, un certain nombre d'années plus tard, vous êtes là en ce moment, en train de lire ces lignes. Est-ce la chance? Le destin? Le hasard? Ma théorie, c'est que vous avez fait un choix dès le moment de votre conception: vous avez choisi de devenir exactement la personne que vous êtes aujourd'hui. Ma théorie, c'est que vous avez agrandi l'espace que vous occupiez à ce moment-là dans votre mère pour en faire l'espace que vous occupez maintenant dans le monde. Et chaque jour peut être pour vous un nouveau jour de naissance: OUI ! Vous pouvez grandir encore! Est-ce raisonnable?

NO 21 RAISONNABLE

*On peut dire que raisonner, c'est expliquer une idée, une chose ou une action. Être raisonnable peut donc signifier être capable d'expliquer à soi-même et aux autres que nous avons raison de penser, parler et agir comme nous le faisons, que nous avons de bonnes raisons de posséder ce que nous possédons et être ce que nous sommes; c'est être capable de décrire, de comprendre et de juger. Alors, soyez raisonnable, et expliquez-moi le goût d'une pomme, ce que ça fait de prendre un bon bain chaud, ce que ça donne de regarder le soleil se coucher, ce que ça sent une bonne tarte aux pommes, ce qui se passe en vous quand vous serrez dans vos bras quelqu'un que vous aimez et qui vous aime. Allez! Commencez! J'écoute! En ce sens, me permettez-vous de dire qu'il existe des choses qui ne s'expliquent pas ? Oui nous pouvons vivre des expériences que nous ne pouvons raisonner; et pour comprendre la vie, il faut raisonner et pour vivre pleinement cette expérience qu'est la vie, **il faut être irrationnel**. La vie n'est pas faite pour être comprise, elle est faite pour être vécue! Est-ce que c'est votre choix?*

NO 22 VOTRE CHOIX

Si vous avez essayé d'être raisonnable pendant toute votre vie, et que vous lisez cette raison thérapie depuis une heure, vous avez peut-être l'impression que je suis déraisonnable. Laissez-moi vous dire que vous avez raison, parce que vous avez vos raisons de penser comme cela. Je le comprends! Cependant, il arrive que pour amener les gens à nous assister dans l'obtention de notre fromage, il faille devenir non raisonnable. C'est fou, mais c'est ça. Le fromage que vous voulez, c'est le fromage que vous, vous désirez. Personne sur cette terre ne peut viser, pour vous, vos buts, vos objectifs, vos intentions, Vous êtes créateur ou imitateur, vous êtes responsable ou raisonnable, vous êtes gagnant ou perdant. La vie est un grand jeu composé d'une série infinie de petits jeux. Et vous avez le choix: gagner ou perdre. Apprendre à vivre, c'est apprendre à gagner. Perdre

ou gagner, c'est votre choix. C'est votre vie. Personne ne se soucie vraiment de ce qui vous arrive parce que personne ne peut choisir pour vous, ni vivre votre vie à votre place, et aussi parce que chacun est préoccupé par ses propres choix dans le grand jeu de sa propre vie. Voulez-vous raisonner votre vie? Ou vivre votre vie? Vous avez le choix!

NO 23 JE COMPRENDS CELA

Analysons froidement ce qui arrive lorsque nous cessons d'essayer d'avoir raison dans le jeu de la vie. Ce que nous faisons, en réalité, c'est que nous acceptons que les autres pensent (décident) que nous ne pouvons pas avoir, faire, ou être, ce que nous désirons ÊTRE, FAIRE, AVOIR. Nous reconnaissons le droit que les autres ont de ne pas nous approuver. Nous acceptons et observons le fait qu'ils n'aient pas tort. Lorsque nous entendons quelqu'un affirmer une idée contraire à la nôtre, ne nous énervons pas! Ne l'insultons pas! Soyons calmes! Soyons positifs. Écoutons-le ! Acceptons-le! Et disons: ((Je comprends cela!)) Alors, et alors seulement, son cerveau (sa pensée) dit à cette autre personne: ((Tu vois, tu as raison! Relaxe! Tu vas survivre! Ton idée est correcte. Tu es respectée))). Alors cette personne s'ouvre à notre problème, confiante, parce que nous avons tout simplement reconnu le fait qu'elle soit vraiment ce qu'elle est, et que c'est très bien ainsi pour nous deux. Nous créons de cette manière, l'espace humain requis pour que cette personne puisse être ce qu'elle veut être, dire ce qu'elle veut dire, faire ce qu'elle veut faire, avec liberté et sécurité, sans jugement ni menace. Si vous me dites que vous n'êtes pas prêt à commencer aujourd'hui, et que vous allez commencer demain, je comprends cela. Si au contraire, à l'instant même, dans une conversation, vous créez pour quelqu'un son espace pour être ce qu'il est, je comprends cela. Et vous relaxez!

NO 24 RELAXEZ

Le meilleur endroit pour relaxer, c'est votre corps. Commencez par vous asseoir confortablement et fermez vos yeux. Laissez tomber les bras et les jambes, sans les croiser. Tenez les yeux fermés et regardez ce qui se passe à l'intérieur de vous. Faites comme si vos yeux se promenaient dans un sous-marin minuscule circulant dans vos veines. Allez dans vos pieds, vos jambes, vos mains, vos bras, vos poumons, votre coeur, et observez ce qui se passe. Acceptez ce que vous voyez, remarquez les images qui vous arrivent. Allez dans votre cou, votre tête, votre cerveau et imaginez le courant de vos pensées le long des circuits nerveux. Si vous avez des malaises, voyez où ils sont. Localisez-les bien. Imaginez leur dimension, leur forme, leur couleur, leur mouvement, leur texture. Observez-les et acceptez-les. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, vous c'est vous. Voilà! Vous venez de méditer! Est-ce possible ?

NO 25 PEUX-TU?

Vous occupez un espace psychologique tout comme vous occupez un espace physique. Et tout ce que vous avez pu faire dans la vie, c'est seulement ce que vous avez pu inclure dans votre espace, en agrandissant cet espace. Toutes ces

choses viennent de votre rivière naturelle où vous ramez naturellement. Et votre rivière vient de votre Source. Si les gens ne s'étaient pas mêlés de vos affaires, vous auriez agrandi votre espace beaucoup plus à la pleine mesure de vos capacités, et vous auriez un beau sourire tout le temps. Et si votre vie ne fonctionne pas à votre goût, maintenant, c'est seulement parce que des gens se sont placés sur votre route et vous ont crié souvent: ((Tu ne peux pas faire ça!)) Et alors ils ont placé des obstacles dans votre chemin pour être assuré que vous n'iriez pas loin. Puis ils vous ont donné des instructions à suivre en vous disant ce que vous devriez faire de votre vie. Regardez-vous dans le miroir et dites-vous: ((Peux-tu continuer comme ça? Non! Peux-tu choisir de changer quelque chose? Oui! Vas-y, Vas-y comme un petit enfant!))

NO 26 LES PETITS ENFANTS

Les petits enfants sont merveilleux. Il n'ont pas encore été ralentis par des phrases comme: (Fais ceci) (Fais pas ça). Les petits enfants grandissent naturellement, parce qu'ils rament sur leur rivière naturellement, dans le sens du courant. Ils sont heureux comme des anges, et c'est un spectacle beau à voir. Ça nous rappelle que nous avons déjà été heureux comme des enfants. Maintenant, lisez bien: je tiens à ce que vous compreniez cette idée. Les enfants savent où ils mènent leur vie, lorsque les grandes personnes créent un espace sur où ils peuvent explorer l'univers, tout en agrandissant leur espace. Ils savent spontanément ce dont ils ont besoin de savoir à leur sujet. Et croyez-moi: c'est extraordinaire de voir ce que des enfants peuvent faire lorsqu'ils ne sont pas bloqués par des adultes qui leur apprennent ce qu'ils ne peuvent pas faire! Qu'en pensez-vous? Pensez-vous comme moi? Oui: nous pouvons tous redevenir des petits enfants, spontanés, naturels, sincères, et savourer la vie, goûter l'existence, sourire à nos amis, rire avec eux, rien que pour aujourd'hui! Vous pouvez aussi pleurer!

NO 27 PLEURER

Si vous n'avez pas encore réussi à accrocher un certain sourire sur votre visage 90% du temps, chaque 24 heures, vous êtes un bon perdant. Pourquoi? Parce que vous avez cru vos prophètes de malheur, ceux qui ont prédit que vous ne pouviez pas réussir, ni être heureux. Vous vous êtes pensé raisonnable et vous avez pris la décision de mener votre vie comme les autres (ils) vous ont dit de la mener. Et là, vous vous êtes fourvoyé, parce que vous ramez dans le sens contraire de votre rivière. Et vous pleurez. Et vous êtes la victime. Et tout ce que vous faites, c'est d'essayer, pour la vie. Vous n'êtes pas coupable: comprenez-vous? Non arrêtez d'être la victime qui se laisse rouler, le mouton qui se laisse manger la laine sur le dos, le bon gars bonasse, la bonne fille dont on abuse. Votre passé est fini, fini. Compris? Non coupable! Et vous êtes responsable de vous, de votre vie, de votre présent, un instant à la fois. C'est quoi un instant? Cliquez des mains! C'est ça un instant! Vous êtes responsable de chacun de vos instants. Souriez! Et arrêtez de vous mentir!

NO 28 MENTIR

Quand nous disons que nous avons essayé, nous nous mentons à nous-mêmes,

car ou bien nous le faisons ou bien nous ne le faisons pas. Exemple: est-ce qu'un enfant essaie de marcher? Ou bien il marche quelques pas ou bien il tombe sur son arrière-train! Et vous, si vous dites que vous essayer de nager, vous mentez. Ou bien vous nagez ou bien vous vous noyez. Pas de milieu. Pouvez-vous lever un poids de 230 kilos? Si vous essayez, c'est que vous ne le levez pas ! Vous avez une capacité remarquable, c'est de voir la vérité d'une situation et de savoir que vous pouvez accomplir quelque chose. Si vous essayez, vous mentez et vous vous préparez des excuses pour expliquer que vous ne l'avez pas fait. Ce que je veux dire, c'est que quand vous fonctionnez par intuition, vous savez que vous êtes correct. Si vous voyez que vous pouvez faire une chose, soyez franc, allez-y et faites-la. Si vous voyez que vous ne pouvez pas, ne perdez pas de temps à essayer. Car vous savez que vous pouvez quand vous êtes franc envers vous-même! C'est une porte ouverte sur votre futur!

NO 29 LA PORTE

Vous êtes assis. Pouvez-vous vous lever et prendre la porte? Vous voyez que vous pouvez le faire ou non! Si vous constatez que vous pouvez, vous l'avez fait, mentalement, spirituellement. Tout ce qu'il y a entre vous et la porte, c'est le temps et l'espace. Vous êtes déjà sorti, et vous savez par intuition, que si quelque chose vous empêche, c'est que vous avez choisi d'être retardé par quelque chose. Et vous savez que vous êtes responsable de votre choix, à chaque instant. Maintenant, prenez le temps de jeter un coup d'oeil sur votre vie, comme si vous regardiez un film. Observez bien les choses que vous pouvez consciemment changer, et constatez que vous pouvez les changer presque sans effort. Parce que vous vivez un instant à la fois. Vous pouvez le faire, puisque tout ce qu'il vous faut, c'est du temps et de l'espace. Arrêtez deux minutes: Prenez le temps et l'espace requis pour relire ce sujet de réflexion. Et constatez que vous avez plus de pouvoir qu'on ne vous l'avait dit. Vous avez le pouvoir d'être.

Fin de la première session.

Expérimentez chaque session a 3 reprises a votre rythme.

SESSION 2

NOTE JE VOUS RECOMMANDE FORTEMENT DE LIRE LE LEXIQUE A LA PAGE 101 AVANT D'EXPIRIMENTER CHAQUE SESSION.

vos devoirs de la semaine 2

Cliquez sur les liens en bleu pour les télécharger.

EXPÉRIMENTEZ A UNE REPRISE LA TECHNIQUE

PAS [ICI](#) AVANT CHAQUE LECTURE.

LISEZ PARFOIS MES 52 PRASES DÉPOLARISANTES [ICI](#)

Expérimentez la cession no 2 a trois reprises avant de commencer la session no 3.

Expérimentez une méditation différente sous dessous avant chaque lecture des textes no 30 a 63 de cette session.

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTES + OU -

1^{er}. Lecture
Méditation 4

2ⁱèm. Lecture
Méditation 5

3ⁱèm. Lecture
Méditation 6

NO 30 ÊTRE

Vous pouvez être seulement ce que vous êtes. Vous êtes soit gagnant, soit perdant. Et il y a de fortes chances que si vous êtes perdant, vous soyez en train d'essayer de gagner. Et essayer ne compte pas, car ou bien on essaie et on perd ou bien on le fait et on gagne. De plus, si vous voulez avoir raison à tout prix, votre problème c'est que vous essayez de ramer tellement fort pour remonter la rivière que vous ne pensez même pas à changer votre mode de vie. Vous êtes pris dans un jeu, et à la fin de la journée, vous n'avez pas l'énergie d'en chercher un autre. Maintenant, ralentissez, lisez lentement, observez et acceptez votre vie d'après ceci: vous pouvez être seulement ce que vous êtes. Parce que vous êtes quelqu'un, d'abord, vous allez faire quelque chose et avoir beaucoup de choses, ensuite! Regardez, écoutez et soyez vous-même: vous saurez par intuition que vous pouvez ou ne pouvez pas le faire. Et vous choisirez! Et vous accepterez les conséquences! Vous ne serez plus prisonnier.

NO 31 PRISON

Supposons que vous voulez aller quelque part. Quelque chose vous en empêche. Ce qui vous bloque, c'est une barrière: vous êtes prisonnier. Vous êtes en prison. Un jour, j'ai appris que des détenus d'une institution pénitentiaire se réunissaient pour étudier quelques pages de ce séminaire, chaque soir. Leur intention, c'est de se libérer de ce qui les empêche de vivre pleinement leur vie humaine. Et vous! Vous pensez être en liberté! Et vous êtes prisonnier de quelque chose! Quelle est votre prison? Votre prison, c'est peut-être la peur de paraître ridicule, ou la cigarette, la drogue, ou la timidité, ou la peur de l'autre sexe, ou les courses, ou.... Supposons que vous ayez le choix! Que choisirez-vous? De conserver votre barrière pour expliquer vos échecs? Ou de l'enlever, instant par instant, pour atteindre un résultat? Que souhaitez-vous?

NO 32 SOUHAIT

Quelqu'un me disait récemment que mes théories semblaient égoïstes, et que vouloir être gagnant dans la vie signifie que nous devons faire perdre quelqu'un! Qu'est-ce à dire? Trois choses! Tout d'abord, je dirai que la nature, dans toutes ses manifestations, nous fait voir que c'est le meilleur qui survit et qui produit la génération suivante. J'ajouterai aussi que pour aider les autres, il faut être fort: si vous êtes faible et malade, les autres devront ralentir pour vous aider et consacrer à votre rétablissement une portion considérable de leur capital--temps, argent, santé; alors que si vous êtes fort, vous êtes un actif et non un

passif au bilan de la société. Enfin, rien ne vous empêche de choisir d'être encore plus altruiste et de souhaiter de bonnes choses à ceux qui vous entourent. Répétez-vous! Je choisis de gagner! RÉPÉTER...

NO 33 RÉPÉTER

Une goutte d'eau qui tombe à répétition peut percer le roc. Une idée répétée peut changer une vie. Une jeune femme vient de m'écrire un e - mail, après une peine d'amour: son amoureux l'a quittée. Elle a lu le sujet de réflexion: (Un bateau) Elle l'a relu en se répétant surtout la phrase: 'Celui qui part se fiche complètement de votre réaction, elle dépend complètement de vous!' Et dans son E-mail, cette amoureuse disait qu'elle conservait cet article à la portée de la main. Bravo! Vous et moi, nous avons reçu un semblant de formation à nous sentir inférieurs, puisque pendant une quinzaine d'années, nous avons été moins grands, moins riches, moins instruits, moins âgés que la plupart des gens. Et nous devons choisir de remplacer chaque idée négative par une idée positive acquise, c'est-à-dire, devenir réaliste. C'est notre choix, à chaque instant! C'est mieux que d'être malade.

NO 34 MALADE

*Rappelez-vous: quel que soit votre choix, vous en êtes responsable. Et vous avez choisi de vous orienter maintenant vers le présent et l'avenir. **Vous êtes responsable. Non coupable.** Exemple: vous vous réveillez un matin et vous êtes malade! Malade! Vous prenez votre température et votre température et votre thermomètre vous le confirment: vous êtes malade. Vous avez le choix: guérir ou mourir. Si vous suivez les instructions reçues des adultes quand vous étiez jeune, vous allez voir votre médecin. S'il est gagnant, il va vous écouter et vous dire ce que vous voulez entendre. Si vous avez choisi de guérir, il va vous dire que vous êtes presque bien portant. Si vous avez choisi d'être encore malade, il va vous donner une prescription, vous mettre au repos et vous soigner. Tous les médecins qui connaissent la nature humaine savent qu'ils ne peuvent pas changer le choix profond que vous avez fait. Que choisissez-vous? Santé ou maladie? Pour aller où?*

NO 35 OÙ

Savoir où l'on va est le premier pas à poser pour y aller. C'est aussi le plus important. Je connais un homme assez riche, peu instruit, qui peut réparer presque n'importe quoi. Il peut débloquer les serrures, faire marcher un cadran, nettoyer un carburateur, vernir une porte, peindre des reproductions des oeuvres des grands maîtres, administrer une entreprise, et ainsi à l'infini. Un jour, je lui ai demandé: ((Dis-moi, comment se fait-il que tu puisses plonger dans n'importe quoi et en comprendre les secrets?)) Et lui de répondre: ((Je plonge dans quelque chose pour voir ce qui s'y trouve et je le trouve!)). Remarquez bien: il n'a jamais dit: ((Je ne peux pas!)) Il plonge dans quelque chose avec la

certitude de trouver ce qui s'y passe, et il le trouve! Toujours! Où voulez-vous aller? Pensez-y bien, car vous êtes déjà en route vers quelque part! **Sachez-le! Acceptez-le! Choisissez-le !** Acceptez la responsabilité de votre choix! Chaque instant peut être le début d'un bon changement dans votre vie! Vous allez où? Quand? C'est important car la poule est dans l'oeuf.

NO 36 UN OEUF

Si vous êtes un expert en ponte, vous pouvez amener les poules à pondre plus d'oeufs. Pouvez-vous pondre un oeuf vous-même? Si vous êtes un inventeur de produits électroniques, il se peut que vous puissiez créer une petite partie d'une fusée spatiale. Irezvous sur la lune vous-même? Beaucoup de médecins aident beaucoup de femmes à bien accoucher. Peuvent-ils accoucher eux-mêmes? Alors pourquoi attendre d'être sans défauts ni faiblesses pour donner à d'autres le goût d'aller plus loin, plus haut, plus vite? Vous ne pouvez peut-être pas pondre un oeuf, mais vous pouvez le faire cuire. À la guerre comme à la guerre.

NO 37 LA GUERRE

*Se peut-il qu'un seul soldat puisse gagner la guerre contre un million d'adversaires? Oui! Et à quelles conditions? Qu'il ait assez de volonté, assez de munitions et que ses ennemis se présentent un par un ! Nous aussi; nous pouvons vivre tous les instants de notre vie, à la condition d'avoir assez de volonté, assez d'énergie pour faire face à la vie un instant à la fois. Et combien de temps ça dure, un instant? Ça dure un instant! Alors, où sont-ils, donc, tous vos obstacles, tous vos problèmes, tous vos ennemis, toutes vos inquiétudes, toutes vos frustrations? **Réponse: dans votre passé et dans votre avenir.** Et que reste-t-il pour l'instant présent? La joie de vivre pleinement, dans l'instant présent, un instant à la fois! Car un instant, c'est pareil à un autre instant.*

NO 38 PAREIL

Nous autres les êtres humains, nous sommes pareils, et pas pareils. Nous sommes pareils en ce sens que nous avons les mêmes joies et les mêmes peines, les mêmes victoires et les mêmes défaites, les mêmes espoirs et les mêmes désespoirs. Et nous sommes pas pareils, en ce sens que nous ne sommes différenciés par l'âge, l'occupation, le sexe, l'instruction, l'expérience, les préjugés, et ainsi de suite. Maintenant, observez votre vie attentivement et demandez-vous ceci: Essayez-vous de vivre toute votre vie? Ou vivez-vous pleinement l'instant présent? Ceux qui essaient semblent faire des efforts pour ne pas être heureux: ils font partie de ce groupe de 80% des gens qui ne sont pas satisfaits de leur occupation, ni de leurs amis, ni de leur conjoint, ni de leurs amours. Ils rament contre le courant de leur rivière naturelle. Ceux qui vivent n'essaient pas : ils vivent intensément leur vie. en incarnant à chaque instant une énergie tellement grande qu'elle semble divine. Ceux-là ne font pas pitié!

NO 39 PITIÉ

Rappelez-vous que votre cerveau existe dans un seul but: vous aider à survivre; et il vous dit que pour survivre, vous devez avoir raison; et pour cela il vous sort des images de votre passé, montrant que vous êtes déjà tiré d'une situation semblable. Et comme la majorité des images de votre enfance et de votre adolescence sont des images où de grandes personnes vous ont aidé alors que vous étiez enfant, vous êtes porté, inconsciemment, à jouer un rôle d'infériorité et à vous attendre à la pitié des autres. Ma théorie contient l'idée que, à chaque instant, vous pouvez faire des choix qui vont amorcer des changements importants. À cet instant, vous pouvez choisir de ne plus inspirer pitié, de ne plus vous plaindre, de ne plus blâmer les autres, de ne plus vous penser coupable. Oui, vous pouvez choisir d'être fort, d'être autonome, D'être responsable, spontané. Et c'est parfait.

NO 40 PARFAIT

Vous êtes parfait. Relativement parfait. À l'instant présent, vous ne pouvez pas être plus ni mieux. Alors vous êtes parfait. Actuellement, la situation où vous êtes ne peut pas être pire, ni meilleure. Alors, c'est parfait. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, vous êtes ce que vous êtes, et vous êtes là où vous êtes. C'est parfait! Vous êtes essentiellement parfait, spirituellement parfait. Vous me direz que ça ne paraît pas. C'est qu'il y a encore des barrières qui vous empêchent d'expérimenter et d'exprimer votre perfection. Ces barrières, ce sont des complexes que vous érigez depuis votre naissance; des complexes, ce sont des idées subconscientes émotives au sujet de votre sexe, de votre âge, de votre instruction, de votre accent, de votre grandeur, de votre lieu de naissance et le reste. Le but de cette thérapie, c'est d'amener chaque personne vivante à réaliser qu'elle peut choisir, à chaque instant, de manifester un peu plus sa perfection, car, voyez-vous vous êtes parfait. Vous pouvez donc vivre votre santé.

NO 41 SANTÉ

Nous entendons souvent des statistiques concernant l'état de la santé, pardon, j'aurais du écrire l'état de la maladie de nos concitoyens! Alors, nous nous disons: ((Ce n'est pas drôle comme les gens sont malades!). Eh oui! les statistiques, c'est les autres! Vous, votre santé, comment est-elle? Excellente! Bravo! Médiocre? Qui va y voir ? Quand? Lorsque vous vous plaignez de votre santé, vous pensez à votre hérédité ou à votre éducation ou à votre environnement, ou à la pollution! Mais vous, que faites-vous aujourd'hui? Fumez-vous? Buvez-vous? Prenez-vous assez d'air par la marche, la course, la bicyclette, la natation ou un autre sport? Dormez-vous assez? Vous ici, maintenant, laissez faire les statistiques, et pensez à votre santé. Commencez là où vous êtes, avec ce que vous avez. Allez! Prenez une bonne respiration et un verre d'eau et hop! À votre santé! Vous semblerez plus chanceux.

NO 42 LA CHANCE

Souvent, lorsque ça va mal ou que nous pensons que ça va mal, nous raisonnons, nous expliquons et nous tentons de nous justifier. Alors nous disons que nous n'avons pas eu de chance ou que nous n'avons pas eu notre chance, ou que nous méritons bien que quelqu'un nous donne notre chance. J'ai des nouvelles pour vous: votre chance, vous l'avez eue! Savez-vous quand? En venant au monde! En effet, selon ma théorie, vous avez eu la chance de réussir et d'être heureux. J'ai une autre nouvelle pour vous: votre chance, vous l'avez encore! Comment? À chaque instant, vous pouvez choisir de réussir et d'être heureux, là où vous êtes, avec ce que vous avez, dans votre réalité, en observant et acceptant votre réalité, telle quelle, pour qu'elle devienne plus et mieux. Vous ici maintenant, vous pouvez choisir! Choisissez de partager votre chance.

NO 43 SOMMEILLER

Vous assistez à une réunion importante et vous sentez le sommeil vous gagner. Vous êtes porté à vous endormir. Mais inconsciemment, vous savez que ce ne serait pas bien pour vous de dormir là. Et vous êtes frustré. Cependant, lorsque vous êtes de plus en plus conscient de votre vie, voici ce qui arrive: vous notez que vous avez sommeil, vous observez et acceptez ce fait, et vous prenez la responsabilité de choisir d'avoir le goût de dormir. Et vous le savez: vous pouvez choisir de dormir tout de suite ou d'attendre. Quand vous êtes rendu là, vous découvrez que c'est totalement correct pour vous d'être porté à dormir: et la raison pour laquelle, c'est totalement correct, c'est uniquement parce que c'est un fait que vous êtes porté à dormir: c'est ça, on ne peut changer ça. Ensuite, vous savez que c'est totalement correct pour vous de choisir de ne pas dormir à ce moment-là. Et c'est étonnant de constater que vous pouvez être facilement éveillé si vous choisissez de ne pas dormir. Et le plus important, c'est que vous n'êtes pas frustré, parce que vous savez que la frustration ne vous fait pas avancer vers vos buts. La sérénité s'installe sur votre visage! Et vous découvrez une énergie nouvelle.

NO 44 ÉNERGIE

Ma théorie, c'est que vous êtes la source de votre fatigue et de votre énergie. C'est-à-dire que vous choisissez d'être fatigué ou énergique. Rien, ni personne ne vous rend ainsi. Quand vous étiez inconscient, vous pensiez que quelqu'un ou quelque chose vous rendais ainsi. Maintenant, vous devenez de plus en plus conscient, et vous vous rendez compte que vous avez créé les résultats de votre vie: vous en êtes totalement responsable. Pensez aux sept derniers matins où vous vous êtes éveillé: vous avez alors ((trouvé)) que vous étiez fatigué ou énergique? Non, cher ami! Vous êtes la source de votre énergie ou de votre fatigue. Vous avez choisi. Vous êtes responsable de votre choix. Quand vous observez et acceptez ce fait, vous choisissez, à chaque instant, l'énergie, la santé, la force, le travail, l'efficacité, le rendement, le résultat. Alors, pourquoi jouer? Pourquoi blâmer des personnes ou des circonstances? Pourquoi vous mentir à vous-même? Faites face aux faits, acceptez la vérité, soyez responsable et choisissez l'énergie. Un instant à la fois. Veux-tu le savoir?

NO 45 SAVOIR

Quand vous savez quelque chose, c'est totalement différent de croire, juger, raisonner. Savoir qu'une chose est vraie, par intuition, c'est savoir, directement, sans détour, qu'une chose est vraie pour nous; c'est tout. Ce n'est pas croire parce que quelqu'un l'a dit. Ce n'est pas se fier à la parole de la personne, qui, à tort ou à raison, vous a demandé d'avoir foi en elle. Ce n'est pas non plus juger en évaluant une situation par rapport à une autre. Ce n'est pas comparer un fait nouveau à un fait déjà connu. Ce n'est pas non plus raisonner en déduisant une conclusion de prémisses précises. Ce n'est pas expliquer une décision par des principes. Je sais que je vis, je n'ai pas besoin d'y croire, de juger ou de raisonner ce fait. Naturellement, rien ne m'interdit de croire, juger, raisonner. Ainsi, je peux savoir, par intuition, c'est ma réalité. Je ne vous demande pas de croire ni juger ni de raisonner ma vérité. Ma réalité, c'est ma réalité. La vôtre, c'est la vôtre. Votre vie, c'est votre vie!

NO 46 VOTRE VIE

Personne ne peut vivre votre vie pour vous. Vous connaissez votre passé: c'est un fait, c'est réel, vous ne pouvez le changer, acceptez-le et observez vos réactions. Votre présent ne dure qu'un instant, et c'est un instant, et c'est un instant important, car c'est le seul instant où vous pouvez faire des choix. Et votre avenir, il n'existe pas, et malgré cela, il devient votre passé, instant par instant. Et c'est ce qui est merveilleux, car à chaque instant, vous pouvez vous fabriquer du passé neuf, à votre goût, selon votre création. Votre vie vous offre l'occasion de grandir en développant le goût de l'aventure, l'esprit du risque, la capacité de vous fier à vous-même, le cran de compter sur vous-même, la détermination de réussir et d'être heureux, la capacité d'inspirer confiance, au lieu d'inspirer de la pitié. Vivre, c'est vivre avec créativité, naturel, spontanéité. Vivre c'est vivre. Si vous ne vivez pas, vous courez au suicide!

NO 47 SUICIDE

Comme chaque être humain, vous avez en vous un instinct de mort et un instinct de vie; tantôt, vous avez le désir de vivre à plein, tantôt, vous avez le goût de mourir tout de suite. Si vous êtes normal, vous avez eu aussi, le goût de mourir avant votre temps, voire même la tentation de vous suicider. Se suicider, c'est quoi? Physiquement, c'est se donner la mort à soi-même. Intellectuellement, c'est refuser de continuer à se cultiver par des cours, des livres, des séminaires. Émotionnellement, c'est se sentir séparé, rejeté. Spirituellement, c'est ne plus chercher le contact avec son être intérieur. Celui qui pense à se suicider détruit régulièrement ses chances de réussir et d'être heureux. Celui qui veut vivre augmente régulièrement ses chances en prenant soin de son corps, de son cerveau et de son âme. Se suicide qui veut, quand il veut, comme il veut. Vit qui choisit de vivre, instant par instant. Faites votre choix! Faites votre jeu! Gagner, c'est plus qu'éviter des erreurs.

NO 48 ERREURS

En vous rendant là où vous voulez aller, (être plus fort, plus heureux, plus riche), vous ferez des choix, et beaucoup de choix. Et chemin faisant, vous ferez beaucoup d'erreurs. Quand vous êtes totalement responsable de vos erreurs vous les effacez rapidement. Car vous n'êtes pas pris à jouer perdant en les revoyant et en les répétant. Vous regardez toujours en avant, en observant et acceptant la réalité, les faits, ce qui est. Vous n'essayez pas d'avoir raison et de prouver que les autres ont tort. Vous acceptez simplement de ne pas avoir tort. Supposons que vous soyez en retard au travail: le cadran n'a pas sonné. Qui blâmer? Le cadran? Votre conjoint? Non! Non! Vous êtes responsable, vous avez choisi de vous lever en retard. Une erreur est une erreur. Pourquoi? Parce que c'est une erreur. Pourquoi avez-vous fait une erreur? Parce que vous avez fait une erreur. C'est du domaine du passé. Et après? Après, il y a l'instant présent! C'est ce qui compte. Un instant vécu dans votre corps.

NO 49 VOTRE CORPS

Choisissez une chaise, assoyez-vous, prenez conscience de votre corps, placez vos pieds solidement sur le plancher, placez vos mains sur vos genoux, fermez vos yeux, et prenez conscience de l'espace que vous occupez. Et laissez tout votre corps se détendre, des pieds à la tête. Relaxez! Constatez que ça vous fait du bien. Choisissez de prendre l'habitude d'aller ainsi dans votre espace, chaque jour, quelques minutes, matin et soir. Parce que vous vivez dans un corps physique et que jusqu'à un certain point vous êtes un corps physique. Cela signifie que tout ce que vous expérimentez commence quelque part dans votre espace: vos pensées, vos émotions, vos sentiments, vos joies, vos peines, vos plaisirs, vos douleurs, votre bonheur, tout. Personne ne vous transmet directement votre expérience. Au contraire. Tout ce qui fait partie de votre expérience commence dans votre espace. Nulle part ailleurs. Vous êtes le centre, la source, la cause de votre univers à vous. Et vous êtes la source de votre argent.

NO 50 L'ARGENT

Vous ne pouvez pas avoir ce que vous êtes obligé d'avoir. Je m'explique. Parlons d'argent. Supposons que vous ayez pris la décision que vous êtes obligé d'avoir beaucoup d'argent pour survivre, vous n'y arriverez pas. Si vous vous serrez les dents chaque jour en essayant de faire toutes sortes de choses pour obtenir beaucoup d'argent, vous jouez un jeu et vous ne gagnerez pas. Ce que vous devez d'abord observer et accepter, c'est le fait que vous n'avez pas beaucoup d'argent, et que vous seul êtes responsable de ce manque. Ensuite c'est totalement correct pour vous qu'il en soit ainsi, parce que ça fait partie du passé, et que vous ne pouvez rien changer à votre passé. Sentez que vous relaxez: c'est très bien! Alors, et alors seulement, vous avez un choix à faire: choisissez-vous d'avoir beaucoup d'argent dans votre futur? Si vous faites ce choix, vous y arriverez, sans essayer. Pourquoi? Parce que si vous regardez en avant, là où vous voulez aller, et que vous savez que vous êtes déjà là en pensée, il vous sera facile de vous y rendre sans effort en réalité, car tout ce qu'il

y a entre là où vous êtes et là où vous voulez aller c'est du temps et de l'espace. Relisez, méditez, pensez... Entre-temps, choisissez d'aimer.

NO 51 AIMER

Vous voulez aimer! Et c'est humain, car les êtres humains sont faits pour aimer et être aimés. Mais quel est le premier pas à faire pour aimer? Que devez-vous faire en premier pour prouver que vous aimez quelqu'un? Comment commencer à aimer? J'ai souvent fait allusion à l'espace psychologique: c'est le climat dont une personne a besoin pour s'épanouir et devenir tout ce qu'elle est en réalité. Et ce climat, c'est l'acceptation totale, inconditionnelle, et patiente. Donc, pour aimer quelqu'un vous devez commencer par l'accepter tel quel, et vous devez même accepter qu'il ne vous accepte pas totalement, inconditionnellement, patiemment. Inversement, quelqu'un vous aime s'il commence d'abord par vous donner l'espace nécessaire à votre épanouissement. Cet espace que l'autre vous donne, c'est l'acceptation totale, inconditionnelle, patiente. Selon ma théorie, vous pouvez choisir de donner de l'espace et d'en recevoir, d'aimer et d'être aimé. Vous avez le choix, instant par instant! Même si vous êtes en chômage!

NO 52 CHOMAGE

Plus de 80% des gens ne sont pas satisfaits de leur travail. Parmi ceux-là, plus de 37% vont changer d'emploi cette année. Régulièrement environ 10% des gens sont en chômage et se cherche un emploi. C'est dire qu'ils se cherchent un emploi parce qu'ils l'ont perdu et qu'ils ne veulent pas demeurer aux crochets de la société: ils ont le courage d'être un actif et non un passif dans le bilan de l'univers. Lorsque vous vous cherchez un emploi, vous ne l'avez pas trouvé, car si vous l'aviez trouvé, vous ne le chercheriez pas. Et lorsque vous cherchez et que vous ne trouvez pas, vous pensez qu'il n'y en a pas. Et alors vous prenez panique. C'est la seule chose à ne pas faire. Combien d'emplois pouvez-vous accepter en même temps au même endroit? Un seul! C'est donc celui-là qu'il faut chercher, car il est là et il vous attend. Il est dans la réalité de l'univers, matériel ou cosmique. Relaxez! Cherchez et vous trouverez! Soyez sincère: cherchez vraiment... et vous trouverez! Choisissez de trouver! Et cherchez votre motivation!

NO 53 MOTIVATION

Se motiver, selon ma théorie, c'est se maintenir en action vers des buts réalisables que nous avons choisis. Pour bien vous motiver, vous ne devez pas perdre de vue votre réalité, toute votre réalité, rien que votre réalité. Qu'est-ce à dire? Votre réalité, c'est d'abord l'ensemble de vos aptitudes, de vos énergies, de vos talents, de vos connaissances, c'est aussi l'ensemble des forces et des limites du milieu physique et social où vous avez grandi et où vous vivez; c'est enfin le degré de prise de conscience de votre être. Ainsi donc, lorsque des individus, directement ou indirectement, vous affirment qu'il suffit de se fixer des

buts et de vouloir, ce sont des gens qui veulent vous faire rêver: ce sont des rêveurs ou des menteurs. Vous êtes un réalisateur, dès que vous commencez à vivre dans la réalité, et que vous faites progresser cette réalité en travaillant à la réalisation de projets, les deux pieds sur terre, là où vous êtes, avec ce que vous avez. Votre meilleure motivation, c'est votre réalité: rien que votre réalité, toute votre réalité. Pigez-vous? Est-ce une insulte?

NO 54 INSULTE

Quelqu'un vient de vous injurier, de vous offenser, de vous insulter. Ce quelqu'un a tort ou raison. Il dit vrai ou non. Qu'à cela ne tienne! C'est fait! Celui qui vous insulte se sert d'un détail personnel pour vous diminuer parce qu'il se sent inférieur à vous. C'est un nain qui parce qu'il voit un géant tombé par terre, jouit de pouvoir l'arroser de sa grossièreté. C'est un écoeurant: il inspire le dégoût. (Cependant, vous avez peut-être choisi que l'écoeurant vous écoeure... Alors acceptez et observez votre choix!...) Que choisissiez-vous de faire? Vous pouvez choisir de lui répliquer du tac au tac: ce serait vous abaisser à son niveau. Vous pouvez choisir de vous chagriner, et de noyer votre chagrin, et de noyer la noyade de votre chagrin: ni vous ni l'écoeurant ne méritez autant de chagrin. Alors, il ne reste qu'une chose: vous choisissiez de vivre l'instant présent. Vous dites à l'écoeurant: ((Puis après?)) Et surtout, vous vous dites; ((Puis après?)) Ça veut dire: ((Puis après?)) Ça vous évite d'être agressif?

NO 55 AGRESSIF

Des amis m'ont dit que je suis agressif. Agressif? Moi? Oui! Moi! Agressif! Pourquoi? Parce que j'attaque! J'attaque les autodéfenses, les vieilles habitudes, la pitié de soi-même. J'attaque la routine, la paresse, le ronchonnement. J'attaque les regrets du passé, les craintes de l'avenir, les peurs du présent. Si j'attaque tant, c'est pourquoi? C'est pour que vous aussi, vous choisissiez de vivre votre vie, dans l'instant présent, de la même façon que l'eau est mouillée et que les roches sont dures. Vous aimez choisir de dire: ((Je me sens bien, je me sens libre, je me sens moi-même, comme une hirondelle dans l'air, comme une truite dans l'eau, comme un écureuil dans le bois!)) Ensemble, instant par instant, nous bâtissons un monde où il fait bon vivre. Choisissez-vous cela? Si oui, observez bien les faits!

NO 56 LES FAITS

En tout, partout, et toujours, recherchez les faits. Observez et acceptez les faits, l'expérience, la réalité vraie. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, vous c'est vous, moi c'est moi. Ne laissez personne vous dire que ça ira mieux demain, et que si vous continuez à essayer, vous arriverez quelque part, comme par magie. Vous devez vous-même faire valider, vérifier, confirmer votre réalité, jour par jour, et regarder l'univers dans la lumière de la vérité. Ne vous racontez pas de mensonge: vous l'avez fait trop souvent déjà. Si chaque matin vous vous dites que ça ira mieux demain, quand votre vie marchera-t-elle à votre goût? Si vous passez votre temps à dire: ((Je vais faire telle chose en attendant d'avoir des

enfants, en attendant que les enfants aillent à l'école, en attendant que les enfants aient terminé leurs études, etc. etc.)) quand commencerez-vous votre vie? Vivre, ce n'est pas attendre! Vivre, c'est vivre ici maintenant! Alors, arrêtez et regardez!

NO 57 REGARDER

Regardez votre vie! Observez-la et acceptez-la, telle quelle! Prenez conscience de l'instant présent. Prenez conscience qu'à cet instant, rien ni personne ne peut vous empêcher d'être heureux, si vous avez choisi d'être une personne heureuse. Choisissez où vous voulez aller avec votre vie. Choisissez d'être propriétaire gérant de votre vie. Ou si vous préférez, choisissez d'être le président et directeur général d'une compagnie qui s'appellerait: ((Moi inc.)) ((Qui mène votre vie?)) Relaxez! Et commencez à vivre, vous, ici, maintenant. Même dans le brouhaha de votre existence actuelle, arrêtez, regardez, relaxez et créez quelque chose, fignolez quelque chose. Choisissez d'aller là où vous êtes. Vous verrez, les gens vous aideront à y aller vite et bien. Et personne n'aura tort de vous laisser gagner votre jeu. Vous savez que vous êtes responsable de votre choix. Totalement. Regardez! Quitte à être un vrai radis!

NO 58 RADIS

Il y a toutes sortes de légumes! Un radis, c'est un radis. Un navet, c'est un navet. Une tomate, c'est une tomate. Le radis doit changer, librement, spontanément, naturellement, sincèrement! Ça veut dire quoi? Ça veut dire que le radis doit chercher à devenir le meilleur radis qu'il peut devenir, en tenant compte de toutes les possibilités de sa nature, de son milieu, de son pouvoir de choix. À cause de la nature des choses et de la réalité des faits, et de la vérité des circonstances, un radis ne deviendra jamais une tomate ni un navet. Rien ne sert au radis de rêver de devenir navet ou tomate. Un radis, c'est un radis. Sa nature, son but, son intention, son objectif, c'est de devenir pleinement radis, même pas le plus beau des radis du monde; simplement, le radis qu'il est, pleinement. C'est là qu'il sera heureux. Et s'il est heureux, il deviendra radis. Et vous, quelle sorte de légumes êtes-vous? L'important, ce n'est pas d'être tel légume, mais d'être simplement, pleinement. Si vous êtes un concombre, soyez un vrai concombre! Et vous serez heureux d'être simplement! Est-ce une théorie pure?

NO 59 THÉORIE

Ma théorie, c'est que vivre c'est vivre, et que vous choisissiez à chaque instant de devenir ce que vous êtes déjà, là où vous êtes, avec ce que vous avez! Il se peut que vous ne croyiez pas du tout en ma théorie! Tan mieux! Il ne faut pas croire, il faut expérimenter! Il se peut que ma théorie soit fausse; elle produit des résultats. Bravo! L'important, ce sont les résultats vécus, les faits expérimentés. Les idées et les concepts vous aident à comprendre, et le danger, c'est que vous soyez portés à intellectualiser trop, à ne pas vivre assez. Une théorie, c'est une

théorie. La vie, c'est la vie. Pour grandir, vous devez prendre conscience que vous grandissez, et que vous pouvez grandir encore plus en vivant plus d'expériences. Je me fiche de ce que vous pensez de ma théorie et de ce que vous en faites. Je vous accepte tel que vous êtes. J'accepte même que vous ne m'acceptiez pas. Vous aussi, choisissez d'accepter les autres et d'accepter qu'ils ne vous acceptent pas. Vivez, que diable! Et rendez service.

NO 60 SERVIR

Servir, c'est choisir d'assister quelqu'un, c'est choisir de créer pour lui l'espace requis pour sa croissance personnelle, selon sa nature et son rythme. Vous pouvez être le serviteur de vos semblables sans être leur esclave. Votre première réalité, c'est que vous êtes! Ici! Maintenant! Votre deuxième réalité, c'est que vous êtes membre de l'humanité. Et vous devez prendre conscience de cette réalité, l'assumer pleinement, et choisir de rendre service à la société dont vous faites partie. Vous êtes le serviteur des autres. Vous n'en êtes pas l'esclave. Vous pouvez choisir de remplir votre espace, et de l'agrandir, tout en rendant service à ceux qui veulent choisir eux aussi, de remplir leur espace et de l'agrandir tout en rendant service aux autres. Choisissez: ni esclave ni despote: serviteur. Quel que soit votre âge, c'est ça!

NO 61 L'AGE

Vous vous plaignez peut-être de votre âge, votre instruction, de votre grandeur, de votre visage, de votre grosseur, de quoi encore! Vous vous dites peut-être: ((Si j'étais comme lui, si j'avais telle chose comme elle!)) Arrêtez cela tout de suite! Les roches sont dures, l'eau est mouillée, vous êtes ce que vous êtes, vous avez ce que vous avez. C'est cela qui est cela! Et c'est correct. Et vous êtes parfait. Savez-vous quel est le plus bel âge dans la vie? C'est l'âge que vous avez, car c'est le seul âge où vous pouvez être, avoir et faire quelque chose! Savez-vous quelle est la meilleure grandeur? C'est la grandeur que vous avez, car c'est la seule grandeur avec laquelle vous pouvez, être et avoir quelque chose! Savez-vous quelle est la meilleure instruction? C'est celle que vous avez, car c'est la seule instruction avec laquelle vous pouvez avoir, faire et être quelque chose! Alors? ...Alors! D'accord? D'accord! C'est cela? ...C'est cela! Alors, dites que vous choisissez d'être une personne heureuse et respectez votre parole!

NO 62 PAROLE

Une entente, c'est comme une parole donnée: deux personnes acceptent de respecter un contrat verbal (le contrat écrit n'est que la preuve du contrat verbal, sans plus). Supposons que vous êtes une bonne personne normale. Alors, vous avez déjà brisé des ententes. Voilà l'une des raisons pour lesquelles votre vie ne va pas comme vous le souhaiteriez. Vous vivez votre vie selon la théorie qui veut que vous soyez quelqu'un de spécial, un cas à part, ayant des droits et privilèges particuliers, bien libre de tricher concernant certains rapports, les

règlements de la circulation, les comptes de dépenses, et d'autres petites ententes ordinaires. Et vous vous dites: ((Ce que l'autre ne sait pas, ça ne fait pas mal)) ou encore ((L'important c'est de ne pas se faire prendre)) ou aussi ((Ce n'est pas raisonnable de tenir une entente quand ça ne blesse personne de la briser!))). Et puisque vous êtes raisonnable, vous brisez vos ententes! Et vous vous mentez à vous-même. Et vous cherchez des amis qui vont accepter vos mensonges si vous acceptez leurs mensonges. Vous avez le choix: ou bien vous continuez à vous mentir ou bien vous vivez avec franchise, droiture et rectitude, comme le niveau, le fil à plomb et l'équerre. La parole donnée, c'est la parole donnée. La vie c'est la vie. Et votre vie va bien quand votre parole donnée est respectée. L'essentiel, c'est l'essentiel.

NO 63 L'ESSENTIEL

L'essentiel, pour une pomme, ce n'est pas d'être plus grosse qu'une cerise, c'est d'être une belle et bonne pomme, une pomme totale, complète. Tout le reste est accidentel: qu'elle pousse sur tel ou tel pommier, à tel ou tel endroit, à tel ou tel moment, c'est secondaire. Ainsi, pour un être humain, l'essentiel, c'est qu'il soit heureux, en paix avec lui même et avec les autres, en harmonie avec la nature, en communion avec la Force Universelle, en contact avec sa Source de tout, et qu'il grandisse, selon son rythme, pour devenir totalement ce qu'il est, pour actualiser pleinement ce qu'il est en puissance. Tout le reste est secondaire et accidentel. Le reste, c'est l'argent et les biens matériels, la sécurité physique, les mystères, les croyances, les symboles, les signes, les émotions, les sentiments, les opinions, les points de vue, les perceptions. Tout cela, ce sont des moyens pour atteindre l'essentiel. Que vous soyez pomme ou poire, cerise ou banane, l'essentiel, c'est d'être heureux, d'être, un point c'est tout. Là, vous pouvez crier: ((BINGO!))

Fin de la deuxième session.

Expérimentez chaque session a 3 reprises a votre rythme.

SESSION 3

NOTE JE VOUS RECOMMANDE FORTEMENT DE LIRE LE LEXIQUE A LA PAGE 101 AVANT D'EXPIRIMENTER CHAQUE SESSION.

vos devoirs de la semaine 3

Cliquez sur les liens en bleu pour les télécharger.

EXPÉRIMENTEZ A 3 REPRISÉS DURANT LA SEMAINE LA TECHNIQUE PAS [ICI](#) AVANT CHAQUE SESSION.

LISEZ PARFOIS MES 52 PRASES DÉPOLARISANTES [ICI](#)

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

Expérimentez une méditation différente sous dessous avant chaque lecture des textes no 64 a 97 de cette session.

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTES + OU -
Méditation 7 Méditation 8 Méditation 9

NO 64 BINGO

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

NO 65 SE TUER

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

NO 66 COLÈRE

Vous dites que votre patron est un ((orgueilleux!)). Et qu'il veut toujours avoir raison! Et qu'il vous met en colère! Bravo! Merveilleux! Voyez et comptez les

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

NO 67 TRAVAIL

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

NO 68 OCCUPATION

Vous cherchez une occupation. Vous avez déjà eu un emploi que vous avez quitté pour diverses raisons. C'est fait, c'est fini, c'est passé. N'y pensez plus, ne revenez pas en arrière, ne blâmez personne, ne regrettez rien. Fini: f, i, fi, n, i, ni, fini! L'avenir est à venir: allez-vous trouver? Quand? Où? Allez-vous gagner assez? Allez-vous trouver cela intéressant? Arrêtez d'espérer, de vous inquiéter, de vous énerver. Vivez totalement l'instant présent. Acceptez, observez, étudiez la réalité actuelle: vos besoins, vos craintes, vos malaises. Faites par écrit un inventaire de vos talents, de vos capacités, de vos connaissances, de vos expériences. Voilà votre bagage. Acceptez-le. Faites par écrit la description de

l'occupation que vous désirez vraiment, profondément, intensément, de tout votre coeur, de toutes vos forces, de tout votre être. Et surtout, ne dites pas que vous allez essayer de la trouver: votre occupation. Et si vous pensez qu'il n'y a pas beaucoup d'occupation comme ça vous avez raison, il n'y en a qu'une, c'est la vôtre. Trouvez-la vous-même, c'est votre responsabilité. Et n'ayez aucun espoir.

NO 69 DES ESPOIRS

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

NO 70 CADEAU

Vous n'êtes pas un cadeau! C'est ce que les autres vous ont dit souvent. Vous avez des qualités qu'ils n'aiment pas ou vous n'avez pas les défauts qu'ils aiment. Et ils vous disent encore que vous n'êtes pas un cadeau. En réalité, le plus beau cadeau que vous puissiez faire aux autres et à la vie, c'est vous-même. Et vous, qui est-ce? Vous, c'est vous! Vous, ce n'est pas la personne que vous étiez, que vous auriez pu être ou que vous auriez dû être. Ce n'est pas non plus la personne que vous serez, que vous pourriez être, que vous devriez être. Vous, c'est la personne que vous choisissez d'être, dans votre vie actuelle, dans l'instant présent, là où êtes avec ce que vous avez, en croissance, en évolution, bien vivante, corps, cerveau et âme. Vous n'êtes pas un cadeau que quelqu'un donne. Vous êtes un cadeau que vous donnez. Oui? Oui! Alors? Alors! Et puis après? Et puis après! La vie, c'est la vie, quel que soit votre sexe!

NO 71 LE SEXE

L'une des raisons pour lesquelles les hommes et les femmes sont tellement attirés par le sexe est que c'est l'une des expériences les plus emballantes, excitantes, enthousiasmantes. Cependant, la plupart des gens ne vivent pas l'expérience de ((faire l'amour))! Pourquoi? Pourquoi vont-ils d'un essai sexuel à un autre essai sexuel? Parce qu'ils sont incapables de vivre une relation totale et authentique avec UNE personne, et ils se disent qu'en essayant souvent, ils vont y arriver. Le problème c'est que, à un moment donné, vous avez vécu une vraie belle expérience, une merveilleuse expérience d'amour, un vrai partage. Et vous savez ce que vous avez fait? Vous avez pris cette expérience, vous l'avez placée dans une boîte, et chaque fois que la vie vous offrait une expérience

semblable, vous vous disiez: ((Wao! C'est peut-être aussi bon que ce qui est dans ma petite boîte)), et vous allez voir. Vous passez tant de temps à comparer que vous n'expérimentez jamais totalement ce qui est en train de vous arriver, ici, maintenant. Alors? Alors, vivez pleinement, ici maintenant. Transformez-vous et le monde se transformera!

NO 72 CHANGER LE MONDE

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

No 73 BAGUETTE MAGIQUE

Aimeriez-vous vous lever demain matin et trouver près de vous une baguette magique? La voici, votre baguette magique: à l'instant que vous avez choisi, vous pouvez transformer complètement non seulement votre vie, mais aussi l'univers entier, et tout ce qu'il y a dans l'univers, tout simplement en le considérant comme étant ce qu'il est, c'est-à-dire en le regardant attentivement, en l'acceptant, en l'observant, en l'expérimentant, tel quel, avec ses joies et ses peines, avec ses naissances et ses décès, avec ses périodes de paix et ses époques de conflits. Regardez attentivement ce que vous êtes, où vous êtes, comment vous êtes. Regardez attentivement votre corps, votre logement, votre entourage, votre lieu de travail. Regardez attentivement tout ce qui fait partie de votre réalité. Et prenez la responsabilité complète de toutes vos réactions. Choisissez de vivre pleinement l'instant présent, d'être heureux à chaque instant présent: et la vie, c'est une série d'instant présents. C'est tout. Et c'est la volonté de Dieu!

NO 74 LA VOLONTÉ DE DIEU

Qui vous soyez, et quelles que soient vos options personnelles, vous vous faites sûrement une conception de Dieu. Dieu, tel que vous le concevez, c'est la Puissance Supérieure dont vous tenez compte, à votre manière, pour conduire votre vie. C'est l'Être Suprême, la Force, l'Absolu, le Tout, l'Infini, l'Énergie, la Source. Et, au fil des expériences, vous découvrez que vous choisissez de confier à cette Puissance Supérieure toute votre vie: votre corps, votre cerveau et votre âme, ainsi que votre pouvoir de choisir. Ensuite, vous lui demandez la lumière pour connaître sa volonté la force pour la suivre. Posez-vous cette

question: Si Dieu, tel que vous le concevez, vous disait exactement ce qu'il voudrait que vous fassiez, vous seriez heureux de le faire, que ce soit n'importe quoi, est-ce vrai? Alors, écoutez bien ceci: ce que vous êtes, ce que vous avez, ce que vous faites, c'est ce que Dieu veut que vous fassiez, que vous ayez, que vous soyez. Soyez heureux! Avec ou sans l'âme soeur!

NO 75 L'ÂME SOEUR

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

NO 76 PITIÉ

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

NO 77 DÉPRESSION

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

trouveriez d'autres raisons pour expliquer votre dépression! Que devezvous faire? Choisissez d'en sortir chaque jour:

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

2- Faites plusieurs petites siestes.

3- Prenez de longues marches.

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

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

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

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

Vous et vous seul pouvez choisir d'en sortir. Choisissez! Choisissez maintenant.

Regardez! Vous commencez déjà en sortir! Et faites cela sans jalousie!

NO 78 JALOUSIE

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

NO 79 BLÂMER

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

NO 80 RESPONSABLE

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

NO 81 GOUROU

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

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

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

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

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

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

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

NO 82 LE CHANGEMENT

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

pour transformer la qualité de votre vie rapidement: VOUS. Commencez: ce sera une initiation!

NO 83 INITIATION

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

NO 84 LE MOT DE PASSE

Un mot de passe, c'est le mot qu'il faut dire pour qu'on vous laisse entrer dans un endroit gardé, comme par exemple un fichier d'ordinateur. Dans des familles, le mot de passe c'est: ((Y a-t-il quelqu'un de malade?)) Dans des milieux de travail, la question est celle-ci: ((C'est quoi ton trouble aujourd'hui?)) Dans certains coins, on fait toujours référence au passé: ((Qu'est-ce qui est arrivé?)) Dans d'autres, on s'inquiète constamment du futur: ((Qu'est-ce qui va arriver?)) Et vous, quel mot de passe exigez-vous pour laisser les autres entrer dans votre espace? Surtout: quel est le mot qui vous sert pour passer d'instant de paix à un autre instant de paix? Selon mes observations, mes études et mes expérimentations, mon mot de passe c'est Obétex. Ainsi, j'en arrive petit à petit à évoluer vers un degré plus avancé où les mots sont: ((MOI, ICI, MAINTENANT.)) Et passez! Passez avec votre intelligence!

NO 85 L'INTELLIGENCE

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

NO 86 LES CHENILLES

Deux belles petites chenilles causaient ensemble.

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

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

L'une: ((Essayons quand même!)).

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

L'une: ((Essayons encore)).

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

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

NO 87 VOLEUR

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

NO 88 SENSIBILITÉ

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

émotions, vos sentiments, vos sensations. Votre vie, c'est à vous, vivez-la sensiblement! Et après! Et après!

NO 89 ET PUIS APRÈS

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

NO 90 ALPINISME

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

No 91 SAVOIR ÉCOUTER

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

confidentielles: vous êtes discret. Vous conservez ses secrets dans votre coeur, sans jamais les révéler à quiconque. Vous êtes chanceux: quelqu'un vous a confié un trésor! Conservez-le! Et soyez heureux comme un papillon!

NO 92 PAPILLON

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

NO 93 TEMPÊTE

Avez-vous déjà été pris dans une tempête, l'hiver ? Vous rappelez-vous du vent, du bruit qu'il fait, des objets qu'il déplace, du froid qu'il transporte, des craintes qu'il inspire ? Vous souvenez-vous de la neige qui tombe, des bancs qui s'accumulent, des cristaux qui fondent sur le front ? Ou encore, est-ce qu'un orage d'été vous a déjà surpris sur la route ? Pensez à la pluie qui ruisselle, frappe la vitre, passe sous la porte, subit la poussée du vent ! Pensez aux éclairs, au tonnerre, à la noirceur, aux nuages, aux dégâts, à l'inquiétude de tous les êtres vivants ! Pouvez-vous ramener à votre mémoire le pire des tempêtes ? Prenez un instant ! Faites-le ! Recréez l'événement. Prenez conscience que cet orage et cette tempête ont pris fin, à un moment donné. Alors, la prochaine fois que vous vivrez une telle expérience, au plan matériel, intellectuel ou spirituel, vivez-la, acceptez-la, observez-la étudiez-la. Vous pourrez mieux entreprendre.

NO 94 ENTREPRENDRE

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

détails, visitez quelqu'un pour obtenir des opinions. Les plus grandes réalisations étaient des projets que quelqu'un a osé entreprendre, à l'instant ? Osez ! Ça c'est de la détermination !

NO 95 DÉTERMINATION

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

NO 96 ILLUMINATION

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

NO 97 UN ANGE

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

Fin de la troisième session.

Expérimentez chaque session a 3 reprises a votre rythme.

SESSION 4

NOTE JE VOUS RECOMMANDE FORTEMENT DE LIRE LE LEXIQUE A LA PAGE 101 AVANT D'EXPIRIMENTER CHAQUE SESSION.

vos devoirs de la semaine 4

Cliquez sur les liens en bleu pour les télécharger.

EXPÉRIMENTEZ A 3 REPRISÉS DURANT LA SEMAINE LA TECHNIQUE PAS [ICI](#) AVANT CHAQUE SESSION.

LISEZ PARFOIS MES 52 PRASES DÉPOLARISANTES [ICI](#)

Expérimentez la cession no 4 a trois reprises avant de commencer la session no 5.

Expérimentez une méditation différente sous dessous avant chaque lecture des textes no 98 a 131 de cette session.

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTES + OU -

[Méditation 10](#) [Méditation 11](#) [Méditation 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 votre 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 choisissez 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! Simplement! 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 avez 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 existais 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 découvriez 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 jeux 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 l'**étudier** et à l'**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 avez 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 choisissez! 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 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! RelaxeZ! 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 troisième session.

Expérimentez chaque session a 3 reprises a votre rhyme.

SESSION 5

NOTE JE VOUS RECOMMANDE FORTEMENT DE LIRE LE LEXIQUE A LA PAGE 101 AVANT D'EXPIRIMENTER CHAQUE SESSION.

vos devoirs de la semaine 5

Cliquez sur les liens en bleu pour les télécharger.

EXPÉRIMENTEZ A 3 REPRISÉS DURANT LA SEMAINE LA TECHNIQUE PAS [ICI](#) AVANT CHAQUE SESSION.

LISEZ PARFOIS MES 52 PRASES DÉPOLARISANTES [ICI](#)

Expérimentez la cession no 5 a trois reprises avant de commencer la session no 6

Expérimentez une méditation différente sous dessous avant chaque lecture des textes no 132 a 156 de cette session.

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTES + OU -

[Méditation 13](#) [Méditation 14](#) [Méditation 15](#)

NO 132 CRÉER

Lisez, lentement ce qui suit, c'est important pour vous. Votre vie, c'est un jeu! Quand vous avez crée 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 terminer, 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!**“Ca marche

Écrivez- moi sur mon Skype **senecalyvon** Longueuil OU mon COURIEL A etinco2000@msn.com

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 jour 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 ennueie 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 personnelle, 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 meilleur 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 voulait 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 jouer. 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 philosophie anciennes et nouvelles, des auteurs antique 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 question 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 **Obétex & 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 chose et réalisez vous vous-même! Vous vous surprendrez à dire: ((JE CHOISIS MA VIE))

Fin de la cinquième session.

Expérimentez chaque session a 3 reprises a votre rhyme.

NOTE JE VOUS RECOMMANDE FORTEMENT DE LIRE LE LEXIQUE A LA PAGE 101 AVANT D'EXPIRIMENTER CHAQUE SESSION.

SESSION 6 ÉPILOGUE LA BROSSE

vos devoirs de la semaine 6

Cliquez sur les liens en bleu pour les télécharger.

EXPÉRIMENTEZ A UNE REPRIS LA TECHNIQUE

**PAS ICI AVANT CHAQUE LECTURE.
LISEZ PARFOIS MES 52 PRASES DÉPOLARISANTES ICI
Expérimentez la session no 6 a 3 reprises.**

Expérimentez une méditation différente sous dessous avant chaque lecture.

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTES + OU -

**1^{èr.} Lecture 2^{ièm.} Lecture
Méditation 16 Méditation 17**

Épilogue 1... Au commencement...

Comprenons-nous bien, tu as déjà tous lu; tu as terminé. C'est du passé. Tu en as eu pour ton argent, ou tu n'en as pas eu pour ton argent. Je t'offre maintenant une ((prime)) un peu comme une barre de savon qu'on donne gratuitement lorsque tu en achètes six au prix habituel. Maintenant que tu as lu jusqu'à la fin, j'aimerais te parler du commencement pendant quelques minutes, et bien sur, toute étude du commencement de quelque chose commence par la théorie. C'est pourquoi ce chapitre sera théorique et plein de (peut-être). Ainsi en est-il au commencement. Oh! Je devrais aussi te dire que tu découvriras peut-être le grand secret de la vie; voilà déjà un premier (peut-être).

Je veux que tu te lèves et que tu ailles chercher un dictionnaire avant de continuer à lire. Garde-le tout près de toi, à la portée de la main. Consulte ton dictionnaire pour bien saisir la signification des mots que j'emploierai durant ce chapitre sur le commencement et qui ne te sembleront pas suffisamment clairs. Inventons-nous un jeu: le dictionnaire, c'est le juge impartial. Vois-tu le dictionnaire renferme beaucoup de petites vérités... parce qu'il contient un langage qui nous vient de loin. Le dictionnaire constitue donc un excellent livre d'histoire puisque avant d'y inscrire un mot, les gens ont d'abord dû se comprendre et conclure une **ENTENTE pour communiquer clairement, et comme nous allons le voir très bientôt, entente et communication sont les deux éléments fondamentaux dans la vie.**

Pour l'instant, je veux simplement réviser quelques point avec toi, te définir plus clairement certains termes et t'inviter à faire l'expérience d'une autre activité intéressante. C'est là le chemin que j'ai choisi d'emprunter pour te ramener au commencement de tout et t'aider à bien comprendre.

Épilogue 2... En fait... qu'est-ce que ((choisir))?

*Dans la raison thérapie, je t'explique que dans la vie, tu ne disposais que de deux moyens pour arriver ou tu vas: tu peux soit **CHOISIR**, soit **DÉCIDER**. Lorsque tu décides, tu **CROIS** que ta décision doit porter sur l'éventail des possibilités offertes par le moment présent.*

C'est un mensonge, et il va te tromper... méchamment, si tu y crois et si tu agis sous sa dictée. Par contre, lorsque tu choisis, c'est que tu la connais, la vérité: tu sais que les options offertes sont **SANS LIMITE**. C'est-à-dire en nombre **INFINI**. **EN TOUT INSTANT LE NOMBRE DES POSSIBILITES EST SANS LIMITE--- MEME MAINTENANT**. Tu pourrais tout aussi bien choisir de fermer ce document "La Raison Thérapie", de la placer dans la corbeille, de courir à l'aéroport, de prendre l'avion à destination d'un milieu complètement différent de ton environnement actuel et de ne plus jamais donner de nouvelles à qui que ce soit. Tu pourrais aussi choisir de mettre à crier ou de manger de la crème glacée. Si quelqu'un te dit: ((Est-ce que tu voudrais que je mette un disque?)) tu pourrais très bien répondre en sortant dehors pour cultiver ton jardin.

Tu croiras peut être que certaines de tes possibilités ne sont pas très ((raisonnables)), mais cela ne les invalide pas en tant que possibilités de choix. Tu concluras tout bonnement que ce ne sont des possibilités qui s'offrent à toi, mais qu'elles semblent ((déraisonnables)) à tes yeux.

Je vais te répéter cette vérité encore une fois: tu disposes d'une **INFINITÉ** d'options que tu peux mettre en oeuvre dans la seconde qui vient. **SI TES POSSIBILITÉS DE CHOIX SONT LIMITÉES C'EST TOI QUI LES LIMITES**. Saisis bien cela avant d'aller plus loin. Fais-en l'expérience.

Demeure confortablement dans ta chaise ici maintenant, ferme les yeux et pense à quelques-uns des choix que tu **FAIS ENTRER** dans ton éventail de possibilités t'appartiennent en propre, à toi seul. C'est toi qui les as inventés; ce sont tes **IDÉES**.

Prend ton dictionnaire et trouve le mot ((**IDÉE**)) Vois-tu, une idée c'est une ((**conception**)) Trouve le mot ((**CONCEPTION**)) Tu vois maintenant qu'une ((**conception**)) naît de la ((**VISION**)) ou encore mieux qu'une conception c'est une (**brillante trouvaille**). Tes choix, ce sont donc tout simplement des conceptions, des trouvailles brillantes que tu fais, et dans la seconde qui suit tu les considères ensuite comme (**réalisables**) ou (**irréalisables**).

Épilogue 3... Un exercice sur le maintenant!

Pour que nous puissions discuter intelligemment du commencement, tu dois saisir que ta vie se passe et consiste en un **ENCHAINEMENT INCESSANT DE (MAINTENANT)**. À chaque chaînon de cet enchaînement incessant de ((maintenant)), tu disposes d'une infinité de possibilités de choix.

FERME LES YEUX et fais claquer tes doigts à peu près à chaque seconde et fais l'expérience de toutes les idées qui te viennent à l'esprit à chaque "Maintenant".

Vis le..... **MAINTENANT!**

MAINTENANT!

MAINTENANT!

MAINTENANT!
MAINTENANT!
MAINTENANT! de ta vie.

Fais ça, maintenant! Parfait. Tu peux faire un choix aussi souvent que ça. Et voilà en quoi consiste ta vie. Jetons maintenant un coup d'oeil sur l'expérience que tu viens de faire. Que s'est-il passé exactement en toi ? Je dois te dire que quand moi je le fais, l'ennui me prend vite. Imagine ça assis pendant toute une journée, à claquer des doigts à chaque seconde et à regarder passer les idées!

Que diable, ce n'est pas très amusant, même si c'est la substance de ma vie que je regarde. J'ai envie d'être quelqu'un, moi, de faire quelque chose, d'avoir quelque chose. Tu as sûrement vécu autre chose au moment où tu étais conscient des soixante ((maintenant)) que tu vis à la minute. Tu t'es probablement rendu compte que...

1 TU N'AVAIS PAS LE TEMPS D'ÉVALUER LES VISIONS QUI TE VENAIENT À L'ESPRIT ELLES SE SUCCÉDAIENT À UN RYTHME BEAUCOUP TROP RAPIDE;

2 TES EXPÉRIENCES ELLES-MÊME T'IMPORTAIENT PEU. ELLES SE SUCCÉDAIENT TROP VITE ET TU N'AVAIS PAS LE TEMPS DE LEUR ACCORDER UNE SIGNIFICATION QUELCONQUE;

3 AUCUNE MASSE, AUCUNE ÉNERGIE, AUCUNE MATIÈRE, AUCUN ESPACE N'EST ENTRÉ EN JEU. TU AS VÉCU CHACUNE DE TES VISIONS EN TANT QUE VISION, QU'IDÉE: PUIS TU ES TOUT SIMPLEMENT PASSÉ À LA SUIVANTE. TU AVAIS MÊME LES YEUX FERMÉS: TU NE VOYAIS DONC RIEN;

4 TU N'AS COMMUNIQUÉ AVEC RIEN, NI PERSONNE. TU AS TOUT SIMPLEMENT FAIT L'EXPÉRIENCE DE TES VISIONS DANS CET ENCHAÎNEMENT INCESSANT DE.. MAINTENANT! MAINTENANT! MAINTENANT! MAINTENANT!.....ET AINSI DE SUITE.

Pour tout résumer, disons qu'en fait ta vie se ((déroule)) dans cet enchaînement incessant de "maintenant" et que si tu te contentes de vivre cette seule expérience, tu vas vite t'ennuyer à mourir.

*Parce qu'à ce moment-là tu ne deviendras personne, tu ne feras rien; tu en feras tout simplement l'expérience ((Maintenant)) et tu n'auras pas le temps d'en faire l'évaluation, ni de te choisir des valeurs; tu ne disposeras jamais ni de l'énergie, ni de la masse, ni de l'espace, ni de la matière. Et tu n'auras jamais l'occasion de **COMMUNIQUER**. Tu feras seulement l'expérience de tes visions au fur et à mesure qu'elles te viendront à l'esprit.*

Épilogue 4... Comment l'univers fonctionne-t-il? Où quelle vision en as-tu?

*Dans la raison thérapie, nous avons examiné la (formule) qu'on t'a enseignée et que tu as probablement mise en pratique. Cette formule allait comme suit (AVOIR---FAIRE---ÊTRE). En d'autres mots, si tu veux ÊTRE tel type de personne, tu dois d'abord AVOIR les outils nécessaires pour ensuite ((FAIRE)) et si tu **ESSAIES** assez fort (et si tu es ((chanceux))) tu ((le)) **SERAS** peut-être un jour.*

*Nous avons aussi constaté ensemble que ceux qui t'avaient enseigné cette formule n'avaient pas tout à fait tort puisqu'ils avaient inclus tous les éléments fondamentaux; ils avaient tout simplement **INVERSÉ LA DÉMARCHE. EN FAIT, L'UNIVERS FONCTIONNE TOTALEMENT À L'INVERSE DE CETTE FORMULE.***

*Premièrement, tu te regardes et tu sais qui tu **ES**. Puis tu **FAIS**. Et ensuite tu **AS**. Nous allons maintenant assembler quelques pièces de notre casse tête et regarder comment fonctionne l'univers, **DANS SA TOTALITÉ.***

*Je veux tout d'abord que tu comprennes bien que tu disposes d'une somme illimitée d'options: tu peux être le genre de personne qui te chante, tu peux faire n'importe quoi, tu peux avoir tout ce que tu veux, dans la seconde qui vient. Et toutes les options qui te viendront à l'esprit, tous les choix qui s'offriront à toi seront de simples visions, des inventions brillantes, des idées. Saisis bien aussi que tes visions sont **ABSTRAITES**; tant et aussi longtemps que tes visions demeurent à l'état de vision, elles n'ont rien à voir avec la matière, l'énergie, la masse et l'espace. Elles ne constituent alors que des idées. Tu as compris ça?*

Si tu n'as pas compris, relis les épilogues 1, 2 et 3 jusqu'à ce que tu aies bien assimilé tout ce que je t'y ai expliqué. Parfait! Tu es maintenant prêt à faire l'expérience du ((courant)) naturel de l'univers, de son ((mécanisme interne))

EN VOICI LE SCHÉMA

| ETRE | FAIRE | AVOIR |
|--------------|-------------|---------|
| VISION | CONCRITISÉ | ENTENTE |
| IDÉE | COMMUNIQUER | CONCEPT |
| CHOIX | RÉALITÉE | |
| ABSTRACTIONS | | |
| EXPÉRIANCE | | |

*Tu viens tout juste d'examiner un schéma qui te révèle le **SECRET** de ton univers et qui t'explique comment tu peux le faire fonctionner de façon à ce que*

TOUT devienne une réussite personnelle pour toi. Vois-tu, au fond, tes visions te viennent à l'esprit **AVANT** Que tu ne concrétises **QUOI QUE CE SOIT. AVANT** que tu n'aies ce que tu appelles ta réalité.

EN FAIT TA RÉALITÉ ENTIÈRE NAIT DE TES VISIONS. SI TU N'AVAIS PAS D'ABORD UNE VISION DE TON UNIVERS TU NE POURRAIS JAMAIS LE CONCRÉTISER. LA CLÉ DE TON UNIVERS C'EST QUE TU PEUX CHOISIR.

1 D'ÊTRE CONSCIENT QU'UNE VISION TE VIENT À L'ESPRIT AVANT QUE TU NE CONCRÉTISE QUOI QUE CE SOIT: AVANT d'((AVOIR)) QUOI QUE CE SOIT.

2 DE NE CONCRÉTISER QUE LES VISIONS QUI VONT T'AIDER À ATTEINDRE TON BUT LES VISIONS QUE TU CHOISIS CONSCIEMMENT DE LES CONCRÉTISER, TU LES FAIS DEVENIR CE QUE TU APPELLES TA (RÉALITÉ) ET TA (RÉALITÉ) FAIT TON BONHEUR.

*Tu ramais à contre-courant sur ta rivière, vois-tu, parce qu'on t'avait dit de le faire! Et tu avais accepté. Tu avais fait de cette (vision) de toi, ta réalité, puis qu'au point de départ tu étais convaincu qu'elle était vraiment tienne. Un seul problème: tu savais très bien au fond que ce n'était pas ta vision, qu'il s'agissait tout simplement de quelque chose qu'on t'avait dit. Mais tu y as **CRU**. Notre schéma fait ressortir un autre point intéressant, une autre vérité renversante.*

LA SUBSTANCE DE CE QUE TU APPELLES LA ((RÉALITÉ)) EST UNIQUEMENT COMPOSÉE D'ENTENTES!

Prenons un exemple: je soutiens que tu ne réussiras pas à prouver qu'(hier) a existé qu'à partir du moment où tu concluras une entente avec quelqu'un à ce sujet. Il en va de même pour les chaises, les tables, les voitures et absolument tout ce qui existe dans l'univers.

*Sans entente, rien n'existe; sans entente, ce que tu appelles la réalité n'existe pas. Tout n'existe qu'au niveau de **L'EXPÉRIENCE** qu'on fait; sans cette expérience, tout n'est abstraction et tu as absolument besoin de conclure des ententes si tu veux que toutes ces choses fassent partie de ta ((réalité)).*

Il est aussi à remarquer que ces ententes sont des conceptualisations. Et tu ne peux vivre ni faire l'expérience d'un concept. Tu comprends, on n'a un problème que lorsqu'on (essaie) de résister à ce qu'on a bâti et aux ententes qu'on a déjà conclues. Les gens ont l'impression qu'il leur suffit d'être en désaccord avec un concept pour que la situation réelle change.

Ce qui équivaut à jouer un jeu qu'on est assuré de perdre. Parce que c'est procédé à l'inverse de la formule véritable. Voilà! Laisse tous tes concepts bien en paix. Tu as déjà ta propre vision (que tu en sois conscient ou non, peu

importe, tu l'as quand même), tu l'as concrétisée, tu as conclu tes ententes, et elle fait maintenant partie de ta réalité.

Tu veux t'en défaire peut-être? Très facile! Reconnais-en l'existence. Accepte les faits. Assumes-en l'entière responsabilité. Invente-toi une nouvelle conception, concrétise-la, conclus tes ententes.

Voici un exemple concret: le fossé des générations. Je soutiens que les différends entre parents et enfants éclatent parce qu'au point de départ chacun estime que l'autre est (déraisonnable), (stupide) (ou quel qu'autre qualificatif qui exprime ce qui les oppose). Puis ils se communiquent cette vision (ils la concrétisent) et ils concluent l'entente suivante: c'est un(e) imbécile!

Et de fait, c'est ce qui se réalise. Cette vision devient (la réalité). Ils sont tous les deux terriblement coincés; ils ((essaient)) tant et plus de résister à ce concept qui est pourtant le résultat de leur propre entente qu'ils ont concrétisée et qu'ils gardent en tête. Il y a pourtant une autre possibilité: il suffirait que le parent, ou l'enfant, crée une nouvelle vision, quelque chose du genre: "Bon, c'est mon fils (ou mon père) et je veux vraiment communiquer avec lui". Oui, je vais apprendre à mieux le connaître.

Tu vas alors retrouver ton fils et tu lui dis que tu veux communiquer avec lui. Et regarde si tu peux ancrer dans la réalité l'entente que vous faites pour vous accepter l'un l'autre.

Et les guerres! Sapristi, tu te fais une vision de la guerre AVANT qu'elle n'éclate! Tu concrétises la guerre. Tu t'entends avec un autre sur la guerre que tu lui feras; puis tu as une guerre sur les bras; sinon les guerres n'existeraient pas. Point, à la ligne!

CESSE DE TE RACONTER DES HISTOIRES!

Tu conçois que ton voisin soit un abominable imbécile, puis tu concrétises l'abominable imbécile, puis tu conclus avec lui l'entente que vous allez vous battre.

Ce que je veux te dire, c'est que l'abominable imbécile n'existait pas avant que tu t'en fasses une vision et que tu la concrétises; maintenant, tu l'as, ton abominable imbécile, il existe tel que tu l'as conçu. Tu es entièrement responsable pour tous les abominables imbéciles qui font partie de ta réalité. Ils sont le résultat de tes propres visions.

*Tu es entièrement responsable de ta réalité personnelle. Et non pas d' ((une petite parcelle)) de cette réalité. **TU ES RESPONSABLE DE TOUT!** Tu en étais tout simplement inconscient jusqu'ici. Tu en as maintenant pris conscience.*

*Si tu veux faire de ta vie une réussite, cesse de te raconter des histoires! La réalité est ce qu'elle est. Tu ne peux pas la modifier. Ça ne te donne donc rien d'opposer de la **RÉSISTANCE** aux ententes que tu as déjà conclues.*

*Par contre, à chaque instant, à chaque maintenant que tu vis, tu as de nouvelles visions et tu peux choisir **D'ÊTRE, DE FAIRE, ET D'AVOIR**. Seulement celles qui te chantent. C'est comme ça que tu vas gagner dans la vie.*

Et si quelque chose te trouble et t'inquiète maintenant, c'est probablement la ((vision)) sur laquelle tu as construit la ((réalité)) passée. Cette ((vision)) te dérange terriblement: tu as toi-même intégré ces ((déchets)) dans le jeu auquel tu as joué jusqu'ici.

*Saisis ceci: c'est ta pensée qui se met maintenant de la partie et te dit que rien ne doit changer dans ta vie si tu veux **SURVIVRE**. Ta pensée est en train de te convaincre que tu as toujours été **À LA BARRE** par le passé, que tu as **SURVÉCU** parce que tu as **RÉAGI** comme tu l'as fait, que pour survivre encore tu **DEVRAS ABSOLUMENT** continuer de jouer au même jeu.*

Et ne jette surtout pas le ((blâme)) sur ta pensée. Reconnais l'existence de ton passé, accepte-le, et choisis ensuite de jouer sans lui permettre de te faire obstacle.

TA PENSÉE NE PEUT RIEN CRÉER. ELLE NE PEUT QU'IMITER CE QUI S'EST DÉJÀ PASSÉ.

*Parlons maintenant de ta réalité à venir. J'ai l'impression que si je te disais posséder une ((baguette magique)) et que grâce à elle, tu pourrais créer ta réalité future **EXACTEMENT** comme tu le désires, tu serais prêt à vendre ton âme au diable en échange de cette baguette magique. L'idée est tellement séduisante que tu donnerais presque tout pour la réaliser, si c'était possible.*

ET BIEN, LA BAGUETTE, TU L'AS. SI TU EN AS LA VISION ET SI TU LA CONCRÉTISES, TU VAS L'AVOIR. SINON, PAS QUESTION.

Voici une autre vérité qui risque d'incommoder ta pensée :

IL T'EST IMPOSSIBLE D'AVOIR LA VISION DE QUELQUE CHOSE QUE TU NE PUISSES PAS ÊTRE, FAIRE, AVOIR.

Lorsque tu contemples une vision, tu y es déjà à ce point-là. Au niveau abstrait de ton expérience. Tout ce qu'il reste alors à faire pour ((avoir)) ce que tu visionnes, pour traduire cette vision dans ta réalité, c'est ceci.

--- 1 --- l'examiner de près pour savoir si c'est vraiment ce que tu veux.

--- 2 --- *accepter cette vision si ((déraisonnable)) soit-elle. En d'autres mots, **T'ENGAGER** à concrétiser la vision que tu veux intégrer à ta réalité.*

--- 3 --- **LUI DONNER CARTE BLANCHE.** *Tu sauras intuitivement ce que tu as à faire pour l'avoir.*

*Comprends bien ceci: ta réalité **DIFFÈRE** de tes visions, de ce que tu veux vraiment avoir, seulement lorsque ta **PENSÉE** se met de la partie et te dit: ((Mais voyons, tu ne peux pas faire ça!)) Et tu t'abtiens de le faire!*

OÙ

((Ce n'est pas ce qu'on t'a appris à faire!)) Et tu les as cru!

OÙ

Ce n'est plus pareil... ça change; Si tu n'agis pas comme par le passé, tu risques de ne pas survivre! Et tu as concrétisé cette même réalité que tu traînes avec toi depuis si longtemps.

OÙ

((Peut-être survivras-tu malgré cette nouvelle vision!)) Et ta réalité est devenue un ((peut-être)) une possibilité. Ça a peut-être marché; ça a peut-être échoué.

Saisis ceci: les humains hésitent beaucoup à s'engager à cent pour cent et à assumer l'entière responsabilité de leurs visions.

Pourquoi? Parce que t'engager c'est demeurer toujours ouvert et réceptif; tu crains d'être blessé si tu n'obtiens pas ce que tu veux, profondément blessé si tu n'obtiens pas ce que tu veux, profondément blessé. Conclusion Tu diminues tes paris. Tu joues la carte du (peut-être). Ta réalité ne diffère de tes visions que lorsque tu leur fais obstacle et que tu les gâches.

Examine les exemples suivants:

Jésus-Christ était un homme incroyablement bien. Il avait des visions, les acceptait puis les concrétisait: il les intégrait à sa réalité. Sans même (essayer). Une de ses visions à: marcher sur les eaux. Et il l'a fait!

Les ((guérisseurs)) ne font qu'une chose: dire aux gens de ((voir)) leur guérison. Certains la voient, acceptent leur vision et transforment leur corps en une autre réalité D'autres font obstacle à leur vision et elle ne devient jamais partie intégrante de leur réalité. C'est aussi simple que ça!

Qu'est-ce que la légendaire ((fontaine de Jouvence)? C'est ta vision de ce que l'âge de quelqu'un signifie, La vision que tu en acceptes. Et jusqu'ici, la vision que tu as acceptée, c'est celle qu'on t'a transmise. Donc tu vieillis.

Le premier homme qui a marché sur la lune a concrétisé une véritable vision. Quelqu'un a eu cette vision, il en a parlé à d'autres, ils se sont mis d'accord que c'était réalisable, et nous sommes allés sur la lune. C'est tout! Rien de plus! Les visions sont reflétées par la réalité.

*Voici un autre excellent exemple: les ghettos. Comprends-tu que l'essence des ((ghettos)) (et de tout le reste, d'ailleurs) ce sont les **ENTENTES** qu'on a conclues à ce sujet? Quelqu'un a eu la vision d'un ghetto, il en a parlé aux autres. ils se sont tous entendus à ce sujet et voilà, nous avons des ghettos. Et les adultes ont dit aux enfants: ((Saisis bien ceci; tu vis dans un ghetto et tu y es enfermé.) Et les jeunes ont intégré ou non cette vision à leur réalité.*

*Vois-tu le message ultime à lancer aux gens lorsqu'ils se retrouvent dans ce que tu appelles une **MAUVAISE SITUATION**, comme entrer dans un hôpital psychiatrique) est la question: ((Pourquoi as-tu la vision que tu te retrouverais ici, et pourquoi as-tu concrétisé cette vision? Tu sais comment tu as fait pour arriver ici et tu sais comment faire pour y rester. Ou pour en sortir. Est-ce que tu reconnais que tu as eu cette vision? Est-ce que tu l'acceptes? Est-ce que tu acceptes d'en assumer l'entière responsabilité?)) Parfait!*

Et maintenant, dis-moi... Jusqu'à quand choisis-tu de rester ici? Pendant combien de temps t'engageras-tu à concrétiser cette vision? Nous voici arrivés au moment de la vérité suprême:

AU MOMENT PRÉCIS OU JE TE PARLE, TOUT CE QUI EXISTE DANS L'UNIVERS, C'EST TOI QUI L'A CONCRÉTISÉ À PARTIR DE TA VISION DE CE QUI DEVAIT EXISTER. TU L'AS FAIT. CONSCIEMMENT OU INCONSCIEMMENT ET TOUT EST PARFAIT PUISQUE TOUT EST EXACTEMENT COMME TU L'AS VOULU. C'EST CE QUE TU APPELLES: LA RÉALITÉ. ET TOUT EST RÉEL. SI TU NE CROIS PAS CE QUE JE TE DIS, DÉBARRASSE-TOI DE CETTE RAISON THÉRAPIE. ET TOUT CE QUI EXISTERA DANS L'UNIVERS À L'INSTANT QUI VIENT REFLÈTERA PUREMENT ET SIMPLEMENT TA PROPRE VISION DE CE QUI DEVRAIT EXISTER. TU CONCRÉTISERAS TA VISION ET TU L'AURAS. TU LA CONCRÉTISERAS CONSCIEMMENT OU INCONSCIEMMENT ET CETTE VISION DEVIENDRA RÉALITÉ. TA VISION ENTIÈRE. TU PEUX AUSSI T'EN DÉBARRASSER SI ELLE NE TE PLAÎT PAS. OU TU PEUX EN ASSUMER L'ENTIÈRE RESPONSABILITÉ ET CHOISIR LA VISION À CONCRÉTISER À L'INSTANT QUI VIENT.

Es-tu prêt à faire face au plus grand piège que l'univers t'a préparé?

JE T'AI DÉJÀ EXPLIQUÉ LA CONCEPTION SUIVANTE: TA RÉALITÉ N'EST QUE LE REFLET DE TA VISION DE CE QUI DEVRAIT EXISTER DANS L'UNIVERS. TU ACCEPTERAS CETTE CONCEPTION OU NON. EN D'AUTRES MOTS, TU ACCEPTERAS D'ASSUMER L'ENTIÈRE

RESPONSABILITÉ DE TES VISIONS, RECONNAITRE QUE TU ES LA CAUSE DE TA RÉALITÉ OU TU REJETTERAS CETTE CONCEPTION ET CONTINUERAS DE SUBIR LA RÉALITÉ DÉJÀ ÉTABLIE. SI TU ACCEPTES CETTE CONCEPTION ET SI TU LA LAISSES SE DÉVELOPPER, TU ATTEINDRAS DES SOMMETS INESPÉRÉS. SI AU CONTRAIRE, TU REFUSES CETTE CONCEPTION, JE PARIE QUE TU PERPÉTUERAS LE MÊME JEU. ET LE TERRIBLE PIÈGE DANS TOUT ÇA C'EST QUE TU CHOISIS TOIMÊME TA CONCEPTION DE LA RÉALITÉ. CE QUE TU PENSES SERA CE QUI EXISTERA.

Les quelques idées suivantes t'aideront à accomplir ce que je viens de te dire si tu choisis de vivre à cent pour cent:

- 1. TU N'AS PAS BESOIN D'Y CROIRE;**
- 2. FAIS-EN PLUTÔT L'EXPÉRIENCE;**
- 3. IDENTIFIE CLAIREMENT TES VISIONS;**
- 4. ENGAGE-TOI À LES CONCRÉTISER;**
- 5. DONNE-LEUR CARTE-BLANCHE... NE FAIS RIEN!**
- 6. COMMENCE SUR UNE PETITE ÉCHELLE.**

*Exemple: tu as la vision de boire un verre d'eau. Examine-la Est-ce que tu veux vraiment boire un verre d'eau? Très bien! Choisis ensuite de boire, et bois. Tu as la vision de quitter ton siège. C'est la même chose. Examine avant de faire et d'avoir. La vision d'aller te mettre au lit. Et ainsi de suite. Continue par toi-même. Rends-toi ensuite dans ta salle de méditation ton refuge. Clarifie ta vision, puis choisis de la bâtir. ((N'essaie)) surtout pas. Tu n'as pas besoin d'essayer. Engage-toi tout simplement à concrétiser ta vision. Parles-en aux autres, communique. Conclue des ententes. Tu as découvert la clé de ton univers et tu t'en sers. Je suis au septième ciel de voir que **TU** as décidé de sortir de ta prison.*

Épilogue 5... D'où proviennent mes visions? Ou quelle en est la source?

Excellente question! Je suis très heureux que tu me l'aies posée. Parce que tu es maintenant prêt à regarder la vérité en face. Et cette simple vérité dérangera ta pensée au plus haut point lorsque tu la découvriras. Alors, la voici. Je te la dis et puis je te l'explique. Répétons la question et comprenons-la bien. D'où proviennent mes visions?

OÙ

*Quelle en est la **SOURCE**?*

Réponse: La source de tes visions n'est pas une chose (n'est rien), et tes visions ne viennent de nulle part, elles ne viennent pas d'un endroit.

Passons tout de suite aux explications (avant que ta pensée ne se mette de la partie et ne te serve tes vieilles images de frustration, et ne te dise de fermer cette raison thérapie au plus vite)

*Commençons par le commencement. Prends ton dictionnaire et trouves-y le mot: rien. Observe bien la définition: **AUCUNE CHOSE, NULLE CHOSE**. Mais attention... ce dont nous parlons, c'est quelque chose. Ce n'est cependant pas une ((chose)) au sens habituel du terme. Se pourrait-il que nous parlions d'une abstraction? De quelque chose qui n'a pas de substance, quelque chose d'immatériel? Quelque chose dont on puisse faire l'expérience en tant qu'idée, non en tant que réalité?*

*Dans la même ligne, trouve l'expression nulle part dans ton dictionnaire remarque la définition: **EN AUCUN LIEU**. Conjuguons ces deux éléments et nous avons en main quelque chose qui **EXISTE** (mais pas quelque ((chose)) que tu puisses toucher), et qui n'existe en aucun endroit. Je le répète: la source de tes visions n'est pas une (chose), (n'est rien) et n'est nulle part (en aucun lieu).*

*Mais nous voilà face à un problème: comme la source est en ce sens qu'elle existe, elle doit bien se trouver **QUELQUE PART**, n'est-ce pas? La réponse à cette question est: oui, la source est localisée quelque part. Et je veux que tu découvres où se trouve ce (quelque part). Je t'invite donc à réexaminer les image de ce que tu as vécues durant un exercice que nous avons fait précédemment: l'activité du (maintenant), celle où tu as fait l'expérience d'un (maintenant) à la seconde. Tu te rappelles que :*

-- tu avais les yeux fermés, tu étais seul et tu faisais l'expérience de ton maintenant.

-- tu ne communiquais avec rien ni personne;

*-- tu n'avais pas le temps de te situer face à tes visions. Elles passaient trop vite.
Tu te souviens aussi:*

-- qu'aucune vision n'a pris d'importance;

-- qu'il n'y avait aucune masse impliquée, aucune énergie, aucun espace et aucune matière;

-- que tu t'es vite lassé de ne faire que l'expérience du (maintenant) Lorsque tu as fait l'expérience du ((maintenant)) de toutes tes visions, tu as aussi fait l'expérience de ce qui se passait au tout commencement. De la source de tes visions

Vois-tu, au commencement, il n'existait rien. C'est-à-dire rien sauf toi. Au commencement tu étais complètement seul. et tu n'étais rien. Et comme tu n'étais pas une chose, tu n'étais donc nulle part (en aucun lieu) Lorsqu'il n'y avait que toi, vois-tu, il n'y avait évidemment pas non plus d'(en haut) ni d'(en bas). Par rapport à qui ou à quoi aurait-on pu établir un ((en haut)) et un ((en bas))? Il n'y avait rien d'autre que toi! Tu comprends? S'il n'y a que toi, tu dois par conséquent être PARTOUT.

Lorsque tu es seul, nulle part SIGNIFIE que tu es aussi partout. Il faut au moins DEUX entités pour qu'on puisse établir des liens et des comparaisons entre elles. Et ma théorie, c'est que tu as exactement fait ça. Il était un (maintenant) où tu étais tout seul, et tu faisais l'expérience de tout ton toi sans rien évaluer, sans accorder plus d'importance à ceci qu'à cela, sans temps, sans énergie, sans masse, sans espace et sans matière.

*Et tu es devenu terriblement las de cette situation. Alors tu en es venu la vision de t'inventer un petit jeu. Tu t'es dit à peu près ceci: ((Je m'emmerde ! Ce serait sûrement plus **AMUSANT de COMMUNIQUER!**) Tu t'es alors inventé un jeu de **MOTS**. C'est ça la vie! Un grand jeu de mots et rien de plus! Cesse immédiatement de te raconter des histoires! Cela a d'ailleurs déjà été écrit, presque au commencement de tout. Cela disait:*

**(ET LE VERBE ÉTAIT DIEU).
ET TOI
TU ES DIEU
TU ES L'ÊTRE SUPRÊME,
ET TU T'ES EMMERDÉ!**

Et tu peux encore t'emmerder. Ferme les yeux et remets-toi à photographier 60, 120 ou 1200(maintenant) à la minute. Tu viens tout juste de refaire l'expérience de ce que c'est que d'être L'Être suprême.

Être partout... et nulle part à la fois. N'être rien... et être tout à la fois. Sans opinion, sans rien évaluer. Sans temps, ni matière, ni énergie, ni masse, ni espace.

C'est emmerdant!

C'est alors que le grand jeu est parti: lorsque tu as eu la vision de communiquer. Tu as aussi eu la vision que tu t'amuserais d'avantage si tu communiquais.

*Tu as alors inventé le jeu de la vie et de la mort, et des êtres humains, avec l'intention de leur faire vivre la condition humaine et de communiquer entre eux. Mais au fond, tu **N'ES PAS** un véritable être humain, tu es tout simplement humain maintenant pour quelque temps, c'est tout. Et j'ai l'impression que tu vas finir par abandonner cette opinion de toi-même quand ta partie humaine va*

mourir et que tu ne seras plus que l'Être à nouveau. En vérité, c'est toi la **SOURCE** de tout ce qui existe; le vrai **TOI** est une abstraction et non pas quelque chose.

Ton corps, ce n'est pas toi. Ton corps, ce n'est que l'expression d'une de tes conceptions au sujet de l'univers. Ton corps reflète ta vision de ce que devrait être la ((réalité)); d'ailleurs tout ce qui existe dans l'univers ne fait que refléter ta vision. **EXACTEMENT ET PARFAITEMENT.**

Tu peux en faire une vérification scientifique: ton corps (ton cerveau y compris) **VÉHICULE** tes visions; il n'en est pas la source. En d'autres mots, aucune cellule de ton cerveau n'est à l'origine de tes visions; elles émanent de ta source et la source c'est toi, toi l'Être suprême.

Et tu pourrais très bien avoir la vision que tout ce que je t'ai dit n'est pas vrai. Au fond, c'est la vision que tous les êtres humains ont eue jusqu'ici et c'est précisément pourquoi personne n'a encore réussi à rehausser la **QUALITÉ** de la vie humaine.

Tant et aussi longtemps que tu te raconteras des histoires, tu auras problème par-dessus problème... parce que, vois-tu, à ce moment-là, tu as absolument besoin de justifier la valeur de ces histoires.

Prenons l'histoire d'Adam et Ève par exemple: lorsque j'ai examiné ce récit de près, j'ai bien vu ce qui s'est passé. Ces deux êtres se sont soudain rendu compte qu'ils avaient eux-mêmes créé la condition humaine.

Quelle découverte! C'est-à-dire qu'ils ont reconnu que les humains étaient mortels, qu'ils vivaient puis mouraient. Ils ont alors eu extrêmement peur et ils ont commencé à se raconter des histoires... ils ont refusé de reconnaître qu'ils avaient eux-mêmes inventé le grand jeu de l'humanité.

Ils ont aussi refusé d'accepter qu'il ne s'agissait là que d'un pur reflet de leur vision. Ils ont alors dit que c'était la faute de quelque chose d'autre qu'eux, que ce quelque chose (Dieu, si tu veux) était la **CAUSE** de tout cela, et ils se sont mis à défendre leur humanité.

Tu comprends? Ces deux êtres ont tout simplement **OUBLIÉ** qui ils étaient et ce qu'ils avaient fait au commencement. Ils se sont mis à penser qu'ils n'étaient que leurs corps. Maintenant peux-tu bien me dire si quelqu'un veut vraiment mourir?

Insensé! Parce qu'ensuite il ne restait plus qu'à nourrir le mensonge, et c'est alors que leur **PENSÉE** s'est mise de la partie et a désespérément tenté de faire **((SURVIVRE))** leurs corps.

Les humains ont alors commencé à s'inventer diverses opinions quant à la meilleure façon de ((survivre)); ils se sont mis d'accord puis regroupés autour de ces différentes idées. Chaque groupe s'est établi des ((frontières)) à défendre crée un (pays), et le moyen suprême de défendre son opinion, c'est de faire la **GUERRE** aux autres.

Regarde bien ça: nous avons tué des millions et des millions de gens pour nous porter à la défense **DE L'UN OU DE L'AUTRE DE NOS MENSONGES**. Au fond, tu vois, le grand jeu ne comporte aucune règle de moral tant et aussi longtemps que tu ne reconnais pas la vérité que

((TU ES LA SOURCE DE TOUT CE QUI EXISTE))

Voici un exemple: pourquoi aurais-tu une vision, la concrétiserais-tu, en posséderais-tu la réalité pour ensuite la **TUER**?

Un autre exemple: si tu peux créer tout à partir d'une simple vision, pourquoi **VOLER** quelque chose qui existe déjà?

Remarque bien aussi qu'il n'y a rien de bien ou de mal; une chose est mauvaise tout simplement quand elle n'a pas de **SENS**. Si tu partageais l'opinion contraire et croyais que Dieu existe et qu'il est la **CAUSE** première de tout ce qui existe: ((Il ne regarde peut-être pas, je peux donc voler ça je penserai aux problèmes plus tard)), ou ((Ça, ça ne compte pas, je n'ai entendu parler d'aucune loi qui m'empêche de le faire).

Ou...allons jusqu'à l'absurde: si tu croyais qu'il n'y a pas de cause, que Dieu n'existe pas, tu te retrouverais au beau milieu d'un jeu où tu serais seul contre le monde. Et tu ne chercherais alors qu'à te défendre à te protéger et à te créer un passage pour arriver à la porte de sortie.

Regarde tous ces gens qui croient qu'ils ne sont que l'ensemble de leurs biens. Ils sont littéralement devenus leur voiture, leur profession, leurs enfants, leur maison etc.

Tu vois que nous avons été terriblement imbéciles de nous cacher la vérité.

C'est aussi simple que ça!

La vérité, c'est que le vrai toi n'est pas une chose, il est **RIEN**.

Si tu n'es pas prêt à reconnaître la vérité, tu n'as plus la liberté du rien.

Tu agis tout comme si tu étais quelque chose.

Il est tout à fait acceptable d'agir comme si tu étais quelque chose en autant que tu sais que tu n'es rien. En fait, c'est ce qui rend le jeu amusant.

Tu auras des problèmes à partir du moment où tu croiras vraiment que tu es quelque chose, parce qu'à ce moment-là tu seras pris dans le jeu du perdant condamné à justifier son personnage.

*Et ceci nous fait boucler la boucle et nous ramène à la première case **TU N'ES RIEN! CHOISIS-TU DE TE LE CACHER?***

*Il y a, dans le monde que tu as créé, un terrain de jeu fantastique-- on l'appelle **LE BONHEUR.***

*Pour entrer, le prix d'admission est difficile à croire: **C'EST GRATUIT!***

Vois-tu, la vie, c'est une expérience absolument fantastique lorsque tu choisis de vivre avec la vérité.

*La voici, la vérité: le vrai toi voulait exprimer une opinion personnelle au monde lorsque tu as créé ton propre corps. En d'autres mots, tu avais quelque chose à **DONNER** au monde Cet incommensurable quelque chose que tu avais à donner s'appelle_____ (dis ton nom).*

Si tu choisis de regarder ce que tu as à donner au monde et de savoir ce dont il s'agit, tu n'((essaieras)) plus de soutirer quelque chose du monde, et tu te rendras vite compte que tu as finalement plus de ((chose)) en main que tu ne peux tenir.

Pour commencer ta démarche, il te suffit d'identifier ce que tu es.

Les vieilles expressions contiennent souvent beaucoup de vérité, vois-tu.

*Par exemple: **ÊTRE SOI-MÊME.***

*Personne n'a jamais dit: **FAIS-TOI** toi-même ton propre corps, ta personne, ni **AIE** toi même ton corps, ta personne.*

*Sauf tous ceux qui t'ont dit d'avoir la vision de vivre dans un monde ou tout fonctionnait selon la formule:(**AVOIR--FAIRE--ÊTRE.)***

La vérité? Tout fonctionne à l'inverse de la formule qu'on t'a transmise.

Les vérités suprêmes, les voici.

--TU ES LA SOURCE DE TOUT;

--TOUT EST UN JEU DE MOTS;

--LA ((RÉALITÉ)) EST LE PUR REFLET DE TES VISIONS. TOTALEMENT. PARFAITEMENT;

--TU N'ES PAS TOUT SIMPLEMENT UN ÊTRE.

--TU ES L'ÊTRE ÉTERNELLEMENT SUPRÊME PASSAGÈREMENT HUMAIN.

*Désolé, mais il n'y a rien d'autre.
PS" Tu viens de recevoir l'illumination!*

Épilogue 6... Quand le jeu a-t-il commencé pour moi?

*Voilà une autre excellente question, parce que la plupart des gens aiment croire qu'ils peuvent descendre du véhicule de leur responsabilité à un terminus appelé la **CONCEPTION**.*

En d'autres mots, ils parviennent à reconnaître qu'ils sont entièrement responsables de leur réalité passée jusqu'au moment où spermatozoïdes et ovules se sont unis pour entreprendre le voyage du ((toi)) que tu as cru être. À ce moment-là, ((mon sort était dans les mains de mes parents, ce sont eux qui ont fait ça, pas moi, je n'ai rien fait))!

Une autre histoire qu'on t'a racontée!

Laisse-moi t'aider à élucider ce mensonge.

*La vérité est tellement facile à comprendre que j'étais littéralement renversé lorsque j'en ai pris conscience pour la première fois. Oublie tout d'abord tous les détails techniques concernant ce qui se produit lorsque le spermatozoïde féconde l'ovule. Et comprends bien: **AVANT MÊME** que ne se forme la première cellule de ce que tu appelles ton toi, tu étais **EN VIE**. Il fallait que tu le sois.*

Si ton père avait couché avec une femme morte (ou vice versa), ton ((toi)) n'aurait pas existé. La vérité c'est que ton père et ta mère étaient bien vivants et que leur union a engendré un autre être vivant. Oublie tout ce qui a trait au mécanisme de l'acte. De la vie est née la vie.

*Ce qui nous ramène au tout début, lorsque toi seul existais et que tu faisais l'expérience du MAINTENANT,) de tout ce qui est nulle chose et nulle part. Lorsque tu as eu la vision de la vie et de la mort, tu as pris vie en tant que **CELLULE. EN TANT QUE CELLULE TU ES EN VIE DEPUIS LE PREMIER MOMENT OU LA VIE A EXISTÉ. TU N'AURAS JAMAIS PU NAITRE DE CORPS MORTS.***

Vois-tu, depuis que tu existes, en tant que cellule, tu occupes un certain **ESPACE**, tu as de l'**ÉNERGIE**, tu te composes de **MATIÈRE** et tu as une certaine **MASSE**. Et oui, depuis que tu as eu la vision et que tu l'as concrétisée. Tu as **TOUT** vécu, en tant que cellule. Au commencement tu t'es inventé un jeu, et tu y joues depuis lors.

Et tu vis dans le temps parce qu'à un moment tu as la vision que le temps serait un élément amusant s'il faisait partie de ton jeu. C'est pour cette raison que te viennent à l'esprit des images d'événements que ton ((corps)) actuel n'a pas vécus. Tu as choisi d'agrandir ton espace et de te manifester dans le corps que tu occupes présentement.

Je te le dis, tu vivras une des expériences enthousiasmantes de ta vie lorsque tu reconnaîtras qu'en fait, tu as choisi tes parents. Parmi toutes les femmes et tous les hommes qu'il y avait sur terre, tu as eu la vision des deux personnes qui devraient être tes parents et maintenant tu les as. Tu as choisi de vivre aujourd'hui et d'avoir l'âge que tu as. C'est toi qui as arrangé tout ça. Tout ça à partir de vision auxquelles tu as donné carte blanche.

Épilogue 7... Pourquoi donc ai-je fait ça ?

D'entrée de jeu je reconnaîtrai que tu as formulé ta question parfaitement. Je suis très content de voir que tu as saisi mon message.

Comme tu le sais déjà, la grande majorité des gens vivent de façon inconsciente et ils sont alors pratiquement obligés de jouer un jeu qu'ils vont perdre, celui de poser la mauvaise question: ((Pourquoi cela m'est-il arrivé, à moi?)

Je veux aussi te dire tout de suite quel est le but premier de ces dialogues: te sortir de cette condition où tu cherches toujours de **FAUSSES CAUSES** aux événements.

Tu la connais maintenant et tu es prêt à l'admettre.

Le ((ça)) du ((ça)), c'est toi; personne ni rien d'autre. Tu es la source de tout. Revenons maintenant à la question: ((Pourquoi ai-je inventé ce jeu-là?)

Je vais y répondre et je vais même te donner une prime:

LE ((POURQUOI)) DE TOUT L'UNIVERS.

Vois-tu, la réponse à cette question explique toute l'histoire de l'humanité à partir du tout début.

Cette réponse vaudra aussi pour chacun des gestes que tu poses:

VOICI LA RÉPONSE:

TU AS EU

**LA VISION QUE TU AS EUE
PARCE QU'À CE MOMENT-LÀ
ÇA TE SEMBLAIT
LA CHOSE À FAIRE.
POINT.
ARRÊTE ICI ET RELIS LA RÉPONSE.**

Tu connais maintenant tout le contenu rationnel du passé, de tout ce qui se trouve ((derrière toi)), de tout ce que contient ton album souvenir qui se trouve dans ton cerveau. Tu as toujours été, tu as toujours fait et tu as toujours eu exactement ce que tu croyais désirer à chaque moment.

Et tu es piégé parce qu'à l'avenir tu vas toujours être, faire et avoir à chaque moment.

*C'est d'ailleurs pourquoi tout est parfait dans l'univers. Et c'est aussi pourquoi **TU** es parfait et authentique.*

Le truc est d'avoir des visions juste avant de les concrétiser et de les introduire dans ta réalité.

Je t'en supplie, cesse de chercher des ((raisons)) à tout et vas-y, vis et obtiens les, les résultats que tu cherches! Je t'ai déjà révélé la raison ((universelle)) et elle explique toujours tout.

Tous les humains qui vivent sur terre font la même chose:

**EXACTEMENT ET SEULEMENT CE QU'ILS CROIENT DEVOIR ÊTRE À
CHAQUE MOMENT.**

Si tu reconnais que c'est ce que font les gens qui participent à ton jeu, tu t'ouvriras de nouveaux horizons pratiquement sans limite.

Fais cette expérience:

Choisis: noir ou blanc?

Bon!

Choisis: noir ou blanc?

Très bien!

Choisis: noir ou blanc?

Parfait!

Maintenant, dis-moi... pourquoi à chaque fois as-tu choisi ce que tu as choisi?

Si tu refaisais l'exercice 50 fois, tu te rendrais compte finalement, après avoir épuisé ta liste de raison possible, que tu la choisis. Tu n'as pas besoin de raisons. Tu as fait ce que tu as fait parce qu'à ce moment-là c'est ce qui te semblait la chose à faire.

Tu vois, lorsque tu regardes dans ton passé pour te trouver des raisons, tu gaspilles tout simplement ton précieux temps à regarder en arrière. Il se pourrait alors fort bien que tu en arrives à orienter toute ta vie contre le temps. Tu sais pourtant que le temps de ta vie te fuit à chaque instant, tu peux le voir fuir.

La solution est de choisir ce qui te convient dans ton ESPACE, et le temps prendra soin de lui-même. Choisir pour le maintenant que tu es en train de vivre. Examine et sache quoi choisir. Puis passe aux actes. Tout va très bien aller. Comme il en a toujours été ?

Épilogue 8... LE JEU

Tout au long de cette raison thérapie, j'ai parlé de la vie comme d'un jeu. Je ne t'ai jamais vraiment dit pourquoi je la vivais ainsi. C'est ce que je vais maintenant t'expliquer.

Prenons comme exemple un jeu que tu connais bien, le ((Monopoly)) de Parker Brothers. Quelle était leur vision fondamentale ou en d'autres mots, pourquoi ont-ils inventé ce jeu et t'ont-ils amené à y jouer?

Je te l'avouerai bien franchement, je ne suis pas entré en communication avec les frères Parker pour leur poser la question. Je suppose cependant qu'ils avaient la vision suivante au point de départ: ils voulaient que tu T'AMUSES en jouant à ce jeu-là. En d'autres mots, le ((Monopoly)) c'est tout simplement quelque chose à faire. L'aspect gagner/perdre n'est pas réellement important, sauf si tu imagines qu'il l'est.

*La vérité, vois-tu, est qu'au Monopoly, **PERDRE OU GAGNER N'A PAS DE SIGNIFICATION.***

Et c'est la même chose dans la vie.

***TOUT** ce qui existe dans l'univers n'est que le pur et simple reflet de tes visions.*

ET RIEN N'A EN SOI DE SIGNIFICATION PRÉCISE.

L'UNIVERS EST TOUT SIMPLEMENT LA CHOSE QUI SEMBLAIT ÊTRE À FAIRE.

Par conséquent, si une partie (ou l'ensemble) du grand jeu de la vie SIGNIFIE quelque chose pour toi, c'est toi qui lui as donné cette signification. Elle n'aurait pas pu exister sans toi. C'est toi qui en as établi la valeur.

JE LE RÉPÈTE:

EN VÉRITÉ,

TOUT CE QUE TU ES,

TOUT CE QUE TU AS FAIT,

TOUT CE QUE TU AS,

N'A AUCUNE SIGNIFICATION EN SOI.

ET C'EST POURQUOI LA VIE EST UN JEU. PEU IMPORTE DONC QUELLE ÉTAIT LA DERNIÈRE VISION ET PEU IMPORTE LA PROCHAINE. LE JEU EXISTE, C'EST TOUT. POINT. L'ARGENT N'A AUCUNE SIGNIFICATION. TA MÈRE N'A AUCUNE SIGNIFICATION. LE MOT ((CUL)) N'EST QUE TROIS LETTRES MISES ENSEMBLE.

Et comme c'est toi qui as inventé tout ça, rien ne signifie rien, tant et aussi longtemps que tu n'y donnes pas de signification. Que tu ne te formes pas un point de vue à ce sujet ? Mais la signification n'existait pas au commencement. C'est toi qui l'inventes. Je ne te dis pas que tu aurais avantage à te défaire de ton point de vue. Je t'affirme tout simplement que tu en es responsable. Qu'un autre choix s'offre à toi: continuer de lui accorder cette importance ou non.

Au fond, vois-tu, lorsque tu n'étais pas une chose et que tu faisais seulement l'expérience du ((maintenant)) de tout ce qui est, tu ne te formais pas de point de vue par rapport à tes expériences. Tu n'en avais pas le temps.

*Le jour où tu as mis un terme à cette expérience et que tu as contemplé la vision de te former un point de vue, quelque chose d'autre a vu le jour. C'est ce qu'on appelle depuis longtemps ton **MOI**.*

*Ton point de vue, ton moi, doit survivre. Survivre signifie prouver à ta pensée que tu as raison d'avoir ce point de vue. Comme tu t'en souviens très bien, ta pensée ne joue qu'un rôle dans ta vie: **TE FAIRE SURVIVRE** ou faire **SURVIVRE** quoi que ce soit que tu crois être.*

Vois-tu le fonctionnement du mécanisme? Lorsque tu te forme un point de vue par rapport à tes expériences, un moi, ta pensée n'existe que pour dominer. Dominer les autres, dominer leurs points de vue, et éviter tout conflit qui risquerait d'ébranler le cadre de tes point de vue.

Ta pensée est toujours convaincue que ta survie est en danger. Ne te racontes surtout pas d'histoires: la pensée qui croit en son devoir de défendre un point de vue sera prête à sacrifier ton corps pour avoir raison. Pense par exemple à la personne qui se précipite tête première dans un édifice en flammes pour tenter de récupérer ses bijoux. Ça c'est un parfait ((retour de flamme)) de la pensée!

Lance ta pensée par-dessus bord! Elle ne te rendra jamais service et ne t'aidera pas à gagner la partie.

Tu comprends, c'est ton existence même qui te donne vie dans le jeu; quand tu arrives à le reconnaître, tu n'es plus qu'elle. Créer un ((espace ou les autres se sentent en sécurité)) consiste tout simplement à reconnaître leur existence même. Elle est là, et c'est tout. Reconnais l'existence de ton point de vue,

accepte-le, assumes-en l'entière responsabilité et sois tout bonnement là, en présence d'un autre être. Ne donne pas l'occasion à ton point de vue de te tuer-- il n'a aucune signification, au fond.

Résumons toute la démarche que nous avons faite jusqu'ici: Lorsque tu étais l'Être suprême, tu t'es ennuyé, tu t'es lassé de ton maintenant abstrait. Tu as contemplé la vision que tu pouvais être quelque chose, faire quelque chose, avoir quelque chose. Tu t'es alors inventé le jeu de la vie et de la mort, d'être humain pour quelque temps. Tu as contemplé la vision que tu t'amuserais davantage si tu communiquais. Tu as déterminé toutes les règles du jeu. Tu es donc responsable de tout ce qui se passe dans ton jeu. Vraiment tout.

De tout ce qui existe dans l'univers.
Et cela n'a pas de signification.
Mais tu en es quand même responsable.

Tu endosses le rôle de jouer parce que c'est toi qui l'as décidé. Tu t'es placé en plein centre d'un gigantesque jeu de ((Monopoly)), différent des jeux ordinaires uniquement par son absence totale de limite. Tu peux choisir le chapeau hautdeforme ou le canon ou le vieux soulier. Mais tu ne peux pas choisir entre jouer ou ne pas jouer. Oh, non, tu es entraîné dans le jeu qu'on appelle la vie. Parce que c'est toi qui en as décidé ainsi. Le jeu, c'est toi. Choisis. Il n'a aucune signification. Choisis. La vie, c'est un grand (**ET APRÈS CHOISIS**).

Comme tu es là sur l'échiquier du grand jeu que tu t'es inventé, pourquoi ne pas t'inventer une fameuse de bonne partie, tant qu'à y être? Je te dis que quand tu y arrives-- et le vis-- (et après?) tu t'aperçois que tu es dans un jeu fantastique qui s'appelle "**VIVRE POUR VRAI**". À ce moment-là, tu te montres complètement tel que tu es pour que les autres puissent te voir et entrer en contact avec toi; tu as alors compris que tout ce qui existe est (**ICI ET MAINTENANT**). Vois ce qui se passe lorsque tu te débarrasses du temps. Vis dans l'espace.

Actuellement tu as le choix de conserver toutes ces valeurs inscrites sur tous les boutons-poussoirs que tu transportes pour quelqu'un les pousse et t'enclenche sur l'automatique, te transforme en machine. Mets-toi dans la tête que ton point de vue va disparaître quand tu mourras. C'est toi qui inventes le jeu de la vie et de la mort.

Tu saisis bien maintenant que tu aurais avantage à vivre et à être tout ce que tu es vraiment. À qui racontes-tu des histoires? **RIEN NE SIGNIFIE RIEN EN SOI!** Et toi, de Montréal ou d'ailleurs, pourquoi ton jeu est-il comme ça? Est-ce vraiment ton jeu? Si tu oublies tout ce qui s'est passé jusqu'ici, que choisis-tu maintenant?

Et toi, assis à une terrasse, est-ce que tu reconnais que tu t'es toi-même amené au point où tu en es? Que tu peux choisir de continuer à jouer ou faire autre

chose? Maintenant, qu'est-ce que tu choisis? Tu n'es pas pris au piège. Vas-tu encore être là demain matin, pour assumer la responsabilité de la vision que tu auras à ce moment-là? Il s'agira d'une simple vision et tu seras le seul à l'avoir.

Et toi qui joues à faire la guerre, assis au fond d'une tranchée, ton fusil à la main? Est-ce que tu reconnais qu'il se peut fort bien que tu donnes l'occasion à quelqu'un de te faire sauter la cervelle, et que tu en es entièrement responsable?

Si oui, dis-toi bien que c'est toi qui te fais ça à toi même.

Qui gagne quoi lorsque tu cours après l'occasion de te faire sauter la cervelle?

Maintenant, quel est ton choix? Où que tu sois en ce moment, maintenant, mets-toi la vérité bien en face: tu es où tu es et tu es entièrement responsable. Tu es responsable de la vision que tu as: continuer à jouer le jeu ou quitter les lieux.

Voici deux autres idées sur lesquelles j'aimerais insister. D'abord, tu peux maintenant percevoir que la vie est un enchaînement de **ET** sans **MAIS**. ((Mais)) te ramène toujours au passé; ((et)) t'invite à regarder le prochain maintenant qui vient, ce seul endroit où tu exerces vraiment un pouvoir. C'est pour cette unique raison que tu devrais être ici maintenant.

Deuxièmement, la substance du jeu, ce sont les ententes. Pour que le jeu existe, vois-tu, au moins deux personnes doivent s'entendre pour y jouer, sinon il n'y a pas de jeu mais un grand vide. Ceci nous amène à parler de l'Ancien et du Nouveau Testament. Savais-tu qu'un testament est un traité, c'est-à-dire une entente? Cherche ces deux mots dans ton dictionnaire. Nous disposons donc d'une ancienne et d'une nouvelle entente. Qu'est-ce que tu en dis?

Passons à autre chose. Tu as maintenant découvert le grand secret. Tu sais comment ((te représenter)) ce qui s'est passé depuis le début des temps si tu choisis de le faire.

Je te propose maintenant de revenir au présent, ici et maintenant, et de passer à la prochaine étape. Il s'agira pour toi de contempler la vision qu'à partir de maintenant tu vas jouer pour faire l'expérience de la vie, pour être en vie. Ou tu pourrais aussi choisir de jouer à avoir raison, à survivre, à dominer. Si tu choisis d'être tout simplement qui tu es et de jouer ce jeu à fond, tu découvriras au moins quatre éléments importants: la santé, le bonheur, l'amour. et la manifestation de toi même.

Être en **SANTÉ**, cela veut dire bien davantage que de ne pas être malade. Être en santé, c'est te lever le matin en même temps que le corps que tu choisis d'habiter, ni trois heures plus tard, ni après avoir bu quatre tasses de café. Tu te lèves et tu sens que tu as devant toi une journée extraordinaire et tu veux vraiment la vivre consciemment. Tu veux voir ce que tu vas créer, l'entendre,

l'être. Tu te lèves parce que tu as hâte de faire l'expérience de ce qui s'en vient, tu es enthousiaste. Tu n'auras plus besoin de reprendre ton souffle le soir après t'être démené pendant les trois quarts de la journée à essayer de trouver de l'énergie.

*Être **HEUREUX**, c'est savoir; j'ai bien dit que tu vas le savoir, que tu es parfait, que c'est toi qui inventes les jeux auxquels tu joues, qu'en soi le jeu n'a aucune signification; tu reconnais tout cela, et **TU ACCEPTES ENTIÈREMENT TOUT CELA**. Tous les êtres sont eux aussi parfaits. Tu les crées. Et le monde devient un endroit extraordinaire, tu aimes y être, en faire l'expérience, puisque tu es là et que tu le crées. Tu peux même sourire de bonheur! C'est toute une partie que tu joues là, pas vrai? Et c'est curieux comme tu t'es montré créateur, non?*

Tu savais depuis longtemps que rien n'avait de signification en soi. La vie est et c'est tout. Il n'y a qu'à s'y embarquer. Laisse le temps à cette vérité de t'entrer dans la tête. Puis fais-moi un de ces sourires à pleines dents. Merci.

***AIMER**, C'est regarder et savoir que tu es juste un être, et que tu as créé tous les autres êtres participant à ton jeu. Tu te rappelles alors que tu aimes d'autres êtres. Tu les as d'ailleurs toujours aimés. Tu vois qu'ils participent tous au même jeu, et comme c'est bon d'entrer en relation avec un autre être, de communiquer avec lui, avec elle, d'aimer et de lui manifester ton existence.*

C'est la vision que tu contempais lorsque tu as inventé ton jeu. Mais c'est lorsque tu as oublié ça que tout s'est compliqué dans la vie. Tu t'es choisi un point de vue sur tes expériences et tu as permis à ta pensée d'entrer en jeu et de défendre ce point de vue. Maintenant tout change: tu fais l'expérience de la perfection des autres êtres, et tu les aimes parce que ces êtres sont des êtres comme toi.

La prochaine fois que tu seras avec quelqu'un, sois vraiment présent. Vois plus loin que son corps, sa pensée; dépasse la simple, conversation et vois son être. Fais-en l'expérience. C'est ça, la vie. C'est ça vivre.

***TE MANIFESTER TOI-MÊME**, c'est ce dont tu feras l'expérience lorsque tu seras prêt à te ((sortir de ta coquille)) pour que les autres êtres aient enfin l'occasion de te voir. Pleinement, totalement, complètement. Oublie la peur qui t'a si souvent paralysé parce que tu cherchais encore de bonnes raisons de te manifester. En soi, ça n'a pas de signification. Dis la vérité et vois si ça marche. Rappelle-toi toujours que tu n'es pas vraiment tes manifestations; tu es l'être. Manifeste-toi aux autres êtres sans te poser de question.*

COMMUNIQUE TOTALEMENT POUR UNE FOIS DANS TA VIE. À QUOI TE SERT-IL DE TE ((RETENIR))?

Si tu n'aimes pas ton jeu actuel, si tu t'y sens mal à l'aise, inventes-en un nouveau et joue celui-là. Rappelle-toi cependant que tu as choisi d'être ou tu es, ici et maintenant. Mieux vaut donc que t'y mettes; c'est toi qui as choisi d'être là, soit consciemment, soit inconsciemment. Et c'est bien; tu as fait ce que tu as fait parce que c'est ce qui te semblait la chose à faire à ce moment là.

*Ta caméra est en marche, que choisis-tu maintenant? Tu découvriras que tu changes ta condition de vie lorsque tu te sens vivre en jouant: tu te mets par exemple à vivre les émotions à nouveau. Toutes tes émotions. Tous les sentiments que la sublimation et la peur réprimaient; tous ceux que tu ((étouffais)) dès leur apparition parce que tu ne voulais pas montrer ton vrai toi. Tous ceux que tu as écrasés parce que tu sentais qu'il était ((inacceptable)) qu'un adulte comme toi les manifeste aux autres. Permits-leur de faire surface! Ces sentiments n'ont pas de signification, eux non plus. Montre-les. Fais l'expérience du sentiment que tu éprouves lorsque tu sais que la vérité est là au grand jour, et que c'est toi qui as fait ça. Tu te sentiras aussi plein d'énergie; tu auras même l'impression que tu n'en épuiseras jamais la source. Ton énergie se régénérera continuellement parce que tu sais que tu peux tout créer, que tu es toujours le responsable et que tu acceptes tout tel que c'est. À ce moment-là, tu voudras vivre de plus en plus d'expériences et de plus en plus vite. Tu feras l'expérience de toutes ces bonnes choses que tu avais laissé échapper jusqu'à maintenant. Ton jeu s'améliorera de jour en jour parce que tu obtiendras les résultats que tu désires. **TON FROMAGE***

Tu te déferas de ces valeurs que tu véhicules depuis si longtemps et tous tes vieux courts-circuits ne se reproduiront plus. À la place, tu engendreras de l'enthousiasme. Tu sauras que tout ira bien à l'avenir parce que c'est toi qui te l'inventeras, et que rien n'a de signification particulière en soi. Par conséquent, mieux vaut prendre ta vie en main pendant que tu es en vie et que tu peux le faire.

TU CRÉES TES VISIONS, TU LES CONCRÉTISES ET TU EN AS ENSUITE LA RÉALITÉ. C'EST ÇA LA VIE, RIEN DE PLUS.

Enfin tu en viendras à te sentir inspiré. C'est alors que tu sortiras de ton personnage-- littéralement-- et n'y retourneras que pour simplement être et créer. Tu t'assois et tu admires tout ça, ce jeu magnifique, fantastique, fou, incroyable, que tu as toi-même inventé et mis en marche, et dont tu es entièrement responsable. Et tu reconnais tous ces faits. C'est alors que tu peux créer en entier ta réalité. Tu vois tous tes objectifs devenir réalité. Un vrai conte de fée! Sauf qu'il s'agit ici de ta vie.

Regarde ceci bien attentivement et permets à cette autre affirmation de pénétrer profondément en toi, c'est la clé de tout: dans le jeu que tu t'inventes, tu n'as le choix qu'entre deux façons de te rendre où tu vas. Tu peux d'abord t'y rendre inconsciemment ou en d'autres mots permettre à ta pensée de créer ta réalité à

partir des vieilles images tirées de ton passé. Car tu sais que ta pensée est toujours prête à le faire, c'est ce qu'elle veut le plus au monde... En fait, elle n'a aucune autre raison d'exister. Par contre, tu aurais aussi avantage à savoir qu'elle ne peut qu'imiter des situations antérieures, les répéter.

TA PENSÉE NE PEUT PAS CRÉER.

Au fond, ta pensée rejette toute idée de création et ne peut accepter qu'une chose disparaisse ou s'éteigne. Ça, c'est la première option qui s'offre à toi: permettre à ta pensée de faire de toi une machine pour t'amener à survivre. Il ne te reste qu'une autre option: prendre conscience de tes visions, permettre à ton existence même de faire surface et de créer la réalité. En d'autres mots, être là, sur la corde raide, toujours prêt à choisir. Et alors tu regarderas devant toi à chaque seconde pour voir les nouveaux développements de la partie que tu joues, pour regarder la vérité devenir réalité.

*Saisis ceci: tu **VAS** quelque part. En d'autres mots, la semaine prochaine, dans un mois, dans un an, dans dix ans, tu seras quelque part. Je veux te dire que c'est toi qui vas **CRÉER** cet espace où tu te diriges, soit en collaboration avec ta pensée et les vieilles images tirées de ton passé, soit en collaboration avec ton existence même. C'est le seul choix qui t'est offert. Ce sur quoi j'insiste, c'est que tu devrais considérer l'avantage qu'il y a à être conscient de tes visions et à cesser de les critiquer une fois qu'elles sont devenues réalité. Aucun ((accident)) ne se produit dans ta vie: tu as tes visions, tu les concrétises et tu en as la réalité.*

Il y a naturellement deux côtés à la médaille. Lorsque tu crées un espace désagréable, c'est toi qui agis. Lorsque tu te crées un espace qui te procure bonheur et plaisir, c'est aussi toi qui agis. L'enjeu consiste à ((gagner)) le plus souvent possible, peu importe ce que gagner signifie pour toi, et aussi à perdre de moins en moins souvent au fur à mesure que ce que tu crées devient meilleur.

Observe attentivement ce qui se produit en toi au moment où tu commences à prendre conscience et à créer les visions que tu veux vraiment avoir dans ta vie.

Puis, engage-toi à les respecter.

*Je te suggérerais également de cesser de te créer des **SYMBOLES**. Crée-toi plutôt des **EXPÉRIENCES**. Pour quoi? c'est très simple: si tu ne vis pas l'expérience elle-même, tu ne découvriras jamais suffisamment de symboles.*

En d'autres mots, même des montagnes d'argent, de bijoux ou une foule d'amis, etc., ne peuvent en soi être ou équivaloir l'expérience même du bonheur, de la sécurité, de l'amour ou de quoi que ce soit. Tu commences à faire l'expérience de ces états au moment où tu reconnais que tu es fondamentalement un être.

Au commencement tu n'étais pas une chose, maintenant tu es un être humain pour quelque temps. Lorsque tu auras vraiment reconnu ces faits, que tu les auras acceptés, et à ce moment-là seulement, tu pourras te mettre à prendre plaisir aux symboles.

Ça y est, mon ami(e). Si tu as soudain la vision que tu devrais maintenant me dire ((merci)) je t'en prie, oublie ça. Tu me diras merci lorsque j'aurai fait quelque chose ((pour)) toi. Je n'ai encore rien fait pour toi; Tu SAVAIS déjà tout ça. Je te l'avais dit au tout début. Tu n'as vraiment rien tiré de cette raison thérapie et je veux que tu en sois bien convaincu, j'ai tout simplement traduit en mots ce que tu savais déjà, c'est tout. Tu es entièrement responsable de la vision que tu as eue lorsque tu as ouvert cette raison thérapie et que tu as choisi de la lire. Je suis extrêmement heureux d'avoir inventé ce jeu et d'avoir participé au tien. Joue bien à partir de maintenant, veux-tu? Oh...un dernier mot avant que je n'oublie. Je t'aime.

ET CELA, C'EST LE COMMENCEMENT DE TOUT.

Épilogue 9... SUPER PRIME! COMMENT TOUTES LES PIÈCES S'EMBOÎTENT!

*Quand j'observe ce qui se passe dans l'univers, je vois que chacun de nous, au moment où nous avons choisi de devenir des humains, n'est arrivé dans la vie qu'avec quelques visions fondamentales qu'il voulait avoir dans sa réalité. À mon avis, il s'agit des quatre suivantes (mais pas nécessairement dans l'ordre mentionné). **ÊTRE HEUREUX AIMER SE MANIFESTER ÊTRE EN SANTÉ.***

*Disons-nous le bien franchement, si tu concrétisais ces quatre visions, si tu les avais dans ta réalité, que pourrais-tu demander de plus? Quand tu regardes bien, au fond, y a-t-il vraiment autre chose que ça? Les autres visions que tu veux avoir ne **DÉCOULERAIENT-ELLES** pas de celles-ci? Jette un bon coup d'oeil là- dessus. Parfait!*

Voyons maintenant ce qui se passe chez la plupart des gens. Au point de départ, tu as la vision d'être heureux, d'aimer, de te manifester et d'être en santé.

Et comme presque tous les gens sont inconscients, tu as fort probablement choisi des parents inconscients. Tu as cherché le bonheur auprès d'eux, quelqu'un à aimer, quelqu'un qui pourrait t'aider à demeurer en santé.

Cependant, comme ils étaient inconscients, et ignoraient par conséquent qui ils étaient ou en quoi consistait le grand jeu de la vie, tu t'es finalement retrouvé face à des gens de qui tu ne pouvais pas vraiment attendre d'amour, même pas un tout petit peu, parce qu'ils étaient eux-mêmes très occupés à tenter d'obtenir et de retenir tout l'amour possible, et qu'ils y dépensaient toute leur énergie. Te

permettre de te manifester? Alors qu'eux avaient dans leur vision l'idée qu'ils devaient eux-mêmes se taire le plus possible? Où le petit bonhomme ou la petite bonne femme de six ans aurait-il, aurait-elle, pu prendre l'idée de s'exprimer en toute liberté?

Et toujours être heureux? Hé, bon Dieu! Comme moi, tu sais très bien qu'il doit parfois nous tomber un peu de pluie sur la tête, non? Merde, les enfants, ne pourriez-vous pas être plus raisonnables? Tu as donc finalement découvert un peu d'amour ou pas du tout, tu as pu te manifester de temps à autre ou jamais, et tu as peut-être été un peu heureux.

Et tu as appris à être malade quelquefois. Qu'allait-il se passer ensuite? Tout est très logique. Tu t'es mis à explorer des avenues où tu n'allais pas découvrir de fromage. Tu as commencé à croire que tes visions de départ étaient fictives. En d'autres mots, lorsque tu t'es engagé à les concrétiser, à en faire ta réalité, tu t'es aperçu que tu n'éprouvais que de la frustration et cela fait mal. Alors tu as étouffé l'idée que tes propres visions étaient à l'origine de tout.

Plus ((les autres)) t'expliquaient quelles visions tu pouvais te permettre, ce que tu pouvais te permettre de faire et d'avoir plus, tu t'es tourné vers eux dans l'attente qu'ils te disent ta prochaine vision. Vois-tu, tu as tout simplement cessé d'avoir la vision que c'était toi qui engendrerais ta réalité (pourtant au tout début, c'est ce que tu faisais) et tu as commencé à subir la réalité.

*Tu t'es mis à dire: ((Parfait, dites-moi, quelle est la prochaine vision? Qu'est-ce que je peux être? Qu'est-ce que je peux faire? Qu'est-ce que je peux avoir?)
Et tu leur as permis de te le dire.*

Un problème. ((Ils)) ne voyaient pas, eux non plus, et ils ne savaient pas. Et ils t'ont tout bonnement dit ce que d'autres leur avaient dit. Ils y croyaient, et tu y as cru toi aussi. Ils t'ont dit à peu près ceci: ((Je sais au moins une chose: le monde est un environnement terrible. Si tu veux survivre, mon petit, saisis bien que tu dois faire en sorte de gagner le plus d'argent possible pour pouvoir t'acheter beaucoup de nourriture, une bonne maison où tu puisses être bien au chaud, te procurer ceci et cela, et avoir tout ce que tu peux avoir pendant que tu en as la chance.)) Tu es alors devenu un collectionneur champion.

Je parierais que tu ne peux même pas faire l'inventaire de toutes les ((choses)) que tu possèdes, et que tu es sûrement prêt à te porter à la défense de toutes et de chacune de ces choses.

*Et bien, essaie de saisir ceci: **AU FOND, TU ES LA SOURCE DE TOUT.***

Qu'est-ce que la source peut faire?

Lorsque tu accepteras la vérité, si jamais tu l'acceptes, tu t'apercevras que la

source ne peut faire qu'une seule chose: **DONNER.**

SAISIS BIEN: TOI LA SOURCE DE TOUT, TU NE PEUX FAIRE QU'UNE SEULE CHOSE DONNER.

*Au fond, tu donnes toujours **AVANT** de recevoir quoi que ce soit en retour dans ta réalité. Si tu donnes de la haine, je parie que tu en recevras amplement dans ta réalité. Je suis convaincu que si tu donnes ((peu)), tu reçois peu. La raison de tous tes agissements est uniquement que c'est ce qui te semble la chose à faire, étant donné que tu en es venu à croire ne pas pouvoir concrétiser tes visions humaines fondamentales. Au tout début, lorsque tu as essayé de les traduire dans ta réalité, tu t'es retrouvé sur des avenues sans issue et tu n'as découvert que frustration. Tu t'es alors mis à te mentir à toi même ((**INCONSCIEMMENT BIEN SUR**)): tu t'es dit: ((Ah, au fond, je ne voulais pas vraiment être heureux, ni aimer, ni être aimé, ni m'exprimer, ni être en santé.))).*

C'est alors que tu as commencé à accepter ((leurs)) visions et à faire ce ((qu'ils)) te disaient de faire. ((Ils)) t'ont dit qu'un Dieu mystérieux était à l'origine de tout ce qui existe ou ((ils)) t'ont dit qu'il n'y avait pas de Dieu. Et tu les as crus. Tu leur as dit: ((Très bien, j'ai compris l'idée.)) Alors pour toi. Dieu a existé ou Dieu n'a pas existé.

Un seul problème dans tout ça, un problème d'importance plutôt considérable: c'est que maintenant tu es à la veille de faire partie des ((ils)), et très rapidement. Ce qui veut dire que quelque part dans le futur, les gens diront: ((Ils disent que...)) et le ((Ils)) sera toi; tu auras créé et communiqué ce que les ((ils)) diront de la réalité.

Jusqu'ici, ((ils)) disaient: ((Tu n'es pas la cause, mais l'effet du réel)) Alors qu' ((ils)) pourraient dire: ((Tu choisis toujours ce que tu veux être, faire et avoir, ta réalité découle de tes visions. Tu en es entièrement responsable.)) Quel piège! Ça va te prendre au moins deux bonnes journées pour en saisir la portée.

Commence immédiatement.

Continuons à examiner ce que tu as créé jusqu'à maintenant au fur et à mesure que tu as vécu ta vie: comme tu as annulé tes propres visions et que tu t'es mis à faire ce qu'((ils)) te disaient qu'il fallait faire, tu t'es rendu compte qu'il était bien plus facile d'accepter leurs visions la plus grande partie du temps, sinon toujours.

Et certains humains un peu plus ((rusés)) que les autres ont compris que tu voulais qu'on t'indique quelles visions avoir. Ces gens-là, on les appelle de gourous.

Ton patron te dit par exemple: Tu te présentes au bureau à 9 heures le matin. Tu dînes à midi. À 13 heures, tu es de retour au travail, et ta journée se termine à 17 heures. Et tu reçois un chèque de \$\$\$ par semaine pour tes services. Et tu conclus cette entente avec lui: ((D'accord, j'ai compris et je vais faire ce que vous m'avez dit de faire)).

Et si tu es bien habile, tu peux faire part de tes visions à une foule de gens (des millions même) en même temps. Tu les amènes à se mettre d'accord avec toi, à concrétiser tes visions et à en faire leur propre réalité.

Pense à cette merveilleuse invention du vingtième siècle, la télévision. Te rends-tu compte de ce qu'elle fait? Elle dit simplement: ((Eh! Toi, aie la vision que pendant l'heure qui vient la chose à faire sera de regarder telle émission.)) Tu t'installes alors devant ton téléviseur, construisant l'émission dans ta réalité. Et lorsque vient le temps de la pause publicitaire, c'est au tour du commanditaire de te dire: ((Aie la vision que pour avoir plus d'amis tu dois te servir du savon que je fabrique, de mon désodorisant, de mon dentifrice, de mon rince-bouche, etc.))

Tu comprends facilement maintenant pourquoi McLuhan avait bien mis le doigt sur le bobo lorsqu'il: dit ((Le message, c'est le médium)).

Bien sûr, c'est bien vrai. Lorsque les gens sont inconscients, peu importe ce qu'on leur dit pendant un programme, en autant qu'on continue de leur indiquer quelles visions avoir et de leur éviter de se créer les leurs. C'est ce qui amène la pensée à entrer en jeu, à maintenir tout tel quel et à supporter l'idée de survivre.

Est-ce que tu sais en quoi consiste le service de création d'une agence publicitaire?

C'est bien simple: des gens qui ont la vision qu'ils peuvent avoir leurs propres visions et les traduire dans la réalité. Ce sont eux qu'on paie pour avoir les idées et les transformer en ces images que tu vois tous les jours à la télévision pendant les messages publicitaires. Ce qu'ils font, c'est d'amener les autres à reconnaître leur créativité. Ils peuvent alors se permettre d'avoir des idées et de les communiquer ensuite aux gens.

En fait, peu importe que tu travailles pour une agence publicitaire ou non, plus tu réussis à conclure des ententes et plus tu communiquez efficacement, plus tu gagnes d'argent, si tu choisis de le faire. En d'autres mots, plus tu amènes de gens à se mettre d'accord avec toi, plus tu réussis dans la vie.

Ce qu'il s'agit de faire est très simple à saisir: est-ce que tu choisis de te fier aux visions des autres? Est-ce que tu choisis d'agir comme ((ils)) te disent de faire? Est-ce que tu choisis d'avoir ce qu' ((ils)) te conseillent d'avoir?

*Tout d'abord, **VEUX-TU BIEN ME DIRE QUI SONT CES ((ILS))?***

Si tu as été inconscient jusqu'ici, vois-tu, tu as probablement la vision qu'il est normal de te créer des maux de tête de temps à autre. Comme tu as besoin d'une solution à ton problème, tu as l'occasion de choisir parmi toutes les marques de médicaments qu' ((ils)) t'offrent. Oui, c'est ça. Ils t'ont dit que tu pouvais choisir un de ces médicaments et tu les as crus. Et tu les crois chaque jour, chaque seconde.

*Maintenant, dis-moi quelque chose: quelle **DIFFÉRENCE** existe-t-il entre te dire que tu peux choisir un de ces médicaments et te dire que tu peux aussi bien choisir **D'AVOIR MAL À LA TÊTE** ou **NE PAS AVOIR MAL À LA TÊTE? POURRAIENT-((ILS)) APPARAÎTRE À L'ÉCRAN POUR TE DIRE TOUT SIMPLEMENT DE CHOISIR TA SANTÉ?***

Mais non! Ils choisissent plutôt de te dire des choses comme: ((L'économie nationale subit présentement une période de récession.))

*Bon Dieu! Ne vois-tu pas que pour **TOI**, la récession n'a de **SUBSTANCE** qu'à partir du moment où tu **ES D'ACCORD** avec leur vision? Tant et aussi longtemps que tu n'es pas d'accord avec eux, aucune récession ne se produit. Quelqu'un la concrétise, cette récession, comme tout ce qui fait partie de la réalité; la récession découle d'une vision sur laquelle un certain nombre d'individus se sont mis d'accord.*

Sans vision et sans entente, la récession n'existe pas.

*L'économie entre dans une étape de récession à partir du moment où une personne se lève quelque part un bon matin en a la vision et se dit: ((L'avenir me semble économiquement sombre. Et la vision se répercute bouches à oreilles jusqu'au rédacteur en chef d'un journal important, par exemple. Ce dernier retourne à son bureau en vitesse, s'installe devant sa machine à écrire et publie en première page: ((**LA RÉCESSION APPROCHE À GRANDS PAS!**))*

Puis dix millions d'autres personnes lisent le journal et se mettent d'accord avec lui: ((Eh bien, mon gars, ça y est. Ils disent que ça va empirer. J'imagine que je ne devrais pas changer ma voiture cette année. Mieux vaudrait que j'attende qu'ils nous disent ce qui va se passer après ça)). Une récession, ce n'est qu'un pur et simple enchaînement d'ententes entre les gens. Il en va de même pour un ((nouvel essor)) économique. Des ententes, rien d'autre.

À ton avis, comment est-ce que ça fonctionne à la bourse? Que sont ces transactions? Crois-tu que les prix apparaissent comme par magie ou viennent d'une source imperceptible? La vérité est tout autre! Un bon matin quelqu'un a la vision que ça vaut le coup d'investir chez Bombardier aujourd'hui. Quelques minutes plus tard, quelqu'un d'autre est d'accord avec lui et le téléscripteur reflète leur entente.

Lorsque tu percevras clairement ce mécanisme, tu te sentiras libre de te poser la question suivante: ((Jusqu'à quand vais-je me fier à leurs visions? Quelle est ma vision ?))

*Examine la situation et sache si oui ou non tu **CHOISIS** d'être qui tu es à partir du nombre incalculable de possibilités qui s'offrent à toi. Vois si tu **CHOISIS** de faire ce que tu es en train de faire; si tu **CHOISIS** ce que tu as.*

Si tu ne le fais pas, ne te plains pas. La seule raison de ton malaise c'est que tu ne trouves pas ((convenable)) de suivre tes propres visions. En d'autres mots, si tu veux porter plainte, consulte quelqu'un qui puisse faire quelque chose pour t'aider.

VA À LA SOURCE DU PROBLÈME. ET C'EST TOI, LA SOURCE. TU L'AS TOUJOURS ÉTÉ.

Te rends-tu vraiment compte que ceux qui ont inventé le monde ne sont que des gens qui ont eu des visions et se sont ensuite totalement engagés à les concrétiser, à les traduire dans la réalité? Au point de départ, ils ont tout simplement une idée; il n'y a rien dans leur réalité. Par contre, ils savent qu'ils vont y arriver, c'est tout. Grâce aux ententes qu'ils concluent, leurs idées deviennent réalité. Être inventeur n'a rien de mystérieux.

*Tu le vois, bien. Ceci nous ramène encore une fois à notre point de départ. **TES POSSIBILITÉS DE CHOIX POUR L'INSTANT QUI VIENT SONT INFINIES.** Tu pourrais tout aussi bien choisir de te défaire de toutes les choses que tu as. Pour ensuite faire autre chose. Tu n'as qu'à franchir une étape: regarde et comprends. Puis mets-toi en marche.*

Prenons un exemple: supposons que tu choisisses de débrancher ton téléviseur, de ne plus lire le journal et de jouer ton jeu en ne t'occupant plus de ce qui se passe dans le monde.

*Une question: **Y AURAIT-IL** une récession dans ton jeu? La bourse **EXISTERAIT-ELLE?** Et allons à la limite: **EST-CE QU'IL EXISTE AUTRE CHOSE QUE CE DONT TU FAIS L'EXPÉRIENCE?***

*À te regarder, je dirais que tu as choisi de prendre conscience de tes expériences par l'entremise d'une ((chose)) que tu appelles ton corps. Par conséquent, ce dont tu fais l'expérience en tant qu'être vivant, c'est **EXACTEMENT** et **UNIQUEMENT** ce dont un être vivant peut faire l'expérience.*

*Et tu as choisi de **NE PAS** faire l'expérience de ta sensation de vivre par l'entremise d'un arbre, d'un chien, de moi.*

Ce qui est une autre façon de dire que ce que tu es, ce que tu fais, ce que tu

as, est tout ce qui **EXISTE**, pour toi.

Examine les quelques exemples suivants (je pourrais t'en donner des millions et t'en parler pendant des heures) :

** À chaque jour, 1017 personnes meurent de la terrible maladie du sang noir. Par contre, tu n'en fais pas l'expérience. Est-ce que ça existe pour toi?

** À chaque semaine 17 personnes atteignent le sommet du mont Grand Pic, pour le simple plaisir de l'escalade, et chacune écrase une moyenne de 46 fleurs en chemin. Tu choisis de ne pas faire cette expérience, ni en vision, ni en réalité. Est-ce que ça existe pour toi?

** À chaque jour, aux États-Unis, on produit 746 voitures auxquelles manque un rivet important dans l'assemblage des freins. Tu ne fais pas l'expérience de cela; tu n'en es même pas au courant; tu ne fabriques pas ces voitures et celle que tu possèdes a un rivet (ou tu n'as pas de voiture) Est-ce que cette situation existe pour toi?

Je veux tout d'abord que tu saches que n'importe laquelle de ces choses pourraient devenir une véritable ((cause)) dans ta vie, si tu le choisissais ainsi.

Tu pourrais choisir de sortir de chez toi et d'aller faire une manifestation en faveur de ta cause.

Ce que je cherche à te dire est que ces exemples (et un nombre infini d'autres) prouvent un fait: lorsque tu ne fais pas l'expérience de quelque chose (au niveau de ta réalité ou de tes visions), **PEU IMPORTE QUE ÇA EXISTE OU NON, MERDE!**

Nous avons alors découvert la réponse à cette question vieille comme le monde que se posent les Hindous: ((Qu'est-ce que le bruit d'un arbre qui tombe en forêt si personne ne l'entend?))

C'est bien simple: ((**SI JE NE SUIS PAS LÀ**, le bruit d'un arbre qui tombe en forêt, c'est le bruit d'un arbre qui tombe en forêt.)) Point à la ligne.

Tu dois absolument saisir que tu es **ENTIÈREMENT** libre de choisir tes visions.

Ce qui signifie qu'au début, tes visions existent au niveau abstrait et que c'est toi qui choisis de les concrétiser, d'en faire des réalités. Tu as le pouvoir de faire passer un concept (comme la récession) du stade vision au stade réalité, et d'avoir ainsi une récession dans ta réalité. Tu as aussi le pouvoir de ne pas le faire. C'est tout ce qui existe, pour toi.

*Et lorsque tu le reconnaîtras vraiment, tu t'apercevras que deux choses se produisent simultanément: comme tu es la source de tout ce qui existe, tu as beaucoup plus de pouvoir que tu ne l'aurais cru, et tu t'en sers à tous les jours. Ta réalité le prouve bien. Tu découvres aussi **L'HUMANITÉ** parce que tu sais qu'on peut abuser de son pouvoir.*

*En d'autres mots, **TOUT** prend naissance en toi et tout se termine en toi. Par conséquent, si tu choisis de créer la non-existence de la guerre dans ta réalité (ou de ne faire l'expérience de la guerre qu'au niveau de tes visions, au niveau de l'abstraction), tu choisiras aussi de ne rien faire pour concrétiser la guerre, et la guerre ne fera jamais partie de ta réalité; tu ne l'auras pas.*

Qu'ils en soient conscients ou non tous les autres humains qui existent dans le monde peuvent eux aussi choisir leur réalité, y compris celle de la guerre, de la récession et de tout le reste.

*L'autre jour j'ai entendu un adage qui s'applique très bien à ce que je veux te communiquer ici: ((Ce n'est pas ce que tu ne sais pas qui te cause un faux pas. C'est ce que tu **PENSES** savoir mais que tu ne sais pas.*

TU SAISIS!

*Tu devrais te poser des questions sur ce qu'est **PENSER**. Et sur l'usage que tu en fais.*

*Et puisque tu y es déjà, examine ce qui se passe lorsque tu **CROIS** en quelque chose dont tu ne fais pas l'expérience.*

*Puis vois ce qu'est **ESPÉRER**, et identifie à quoi te sert cet outil-- ((tellement pratique)) -- que tu t'es fabriqué.*

Peut-être choisiras-tu de t'en débarrasser au plus vite?

Peut-être choisiras-tu aussi, ensuite, de t'examiner et de savoir qui tu es (tu es d'ailleurs le seul à le savoir), de commencer à faire et à concrétiser ce que tu es, pour ensuite l'avoir comme partie intégrante de ta réalité.

*J'ai remarqué que ceux qui **S'ABANDONNENT** et choisissent de vivre de cette façon sont au bout du compte heureux; Ils aiment les autres et on les aime, ils se manifestent et s'expriment librement et ils sont en santé.*

*Examine ce que tu aurais besoin d'abandonner; en d'autres mots, identifie les visions qui te séparent de ton bonheur permanent. Pourrais-tu être toujours en santé? Qu'est-ce qui t'empêche de **CHOISIR** de l'être immédiatement?*

*Quelles visions aurais-tu besoin d'abandonner pour en suite pouvoir **DONNER** aux autres l'amour que tu éprouves dans ton for intérieur? Pourrais-tu aimer les autres constamment? qu'est-ce qui t'empêche de choisir de le faire?*

En abandonnant les visions qu'((ils)) t'ont transmises, et en t'inventant les tiennes.

C'est ça, être en vie, vivre.

À mon avis, vois-tu, tu n'as qu'un but dans la vie: parvenir à reconnaître que tu es la source de tout, pour ensuite choisir d'Être ce que tu sais déjà que tu es.

À partir de ce moment-là, ta rivière suivra tout naturellement son cours.

Quelqu'un d'autre, il y a bien longtemps, disait

ÊTRE OU NE PAS ÊTRE. À VOUS TOUS MAINTENANT CONSCIENTS! NE VOYEZ-VOUS

PAS COMME CE PEUT ÊTRE FANTASTIQUE! D'AMENER LES HUMAINS À S'ENTENDRE POUR CRÉER LA RÉALITÉ DE FAÇON RESPONSABLE!

Et les questions ultimes sont celles-ci:

1. QU'EST-CE QUE VOUS CHOISISSEZ?

2. QU'ALLEZ-VOUS FAIRE DE VOTRE CHOIX?

3. QUELLE RÉALITÉ VOUS CRÉEREZ-VOUS?

ÊTRE! FAIRE! AVOIR!

Exercice méditation Dernière méditation pour te reposer de l'expérience que tu viens de vivre [Méditation 18](#)

FIN.



Étinco© no- 500-15-019654
BEAU R.A.R.E. TEL
BON + - QUEL
PARFAIT O.A.P.C.

[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 piger d'abord pour éclairer ensuite comme une vive lumière.*

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

LETTRE C

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

**Capoter:Chavirer.*

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

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

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

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

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

**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 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 agi 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 1320C'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.*

FIN

Amicalement M. Yvon Sénécal (Étinco)



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