

Bâtir son rêve

A tous ceux qui sentent qu'ils ne vivent pas encore la vie qu'ils devraient !

Citations

• Roger Mondoloni (1803-1882) :

« *Changer le monde commence par se changer soi-même.* »

• Gandhi (1869-1948) :

« *Commencez par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous* »

• Jean Dubuffet (1901-1985) :

« *Ceux à qui le monde n'apparaît pas à leur goût, je leur conseille de ne pas tâcher de changer le monde mais de changer leur goût.* »

Pleins feux sur :

Citation de la semaine 1

Réflexion de la semaine 1

Objectif de la semaine 1

Histoire ou métaphore de la semaine 2 & 3

contact@vivresonreve.com

Citation de la semaine

« *Le chemin de la sagesse ou de la liberté est un chemin qui mène au centre de son propre être.* »
Mircea Eliade (1907-1986)



Réflexion de la semaine

Dans quelle mesure pouvons nous changer le monde ?

Certains de mes étudiants passionnés ont, parfois, du mal à discerner ce qui est en leur pouvoir, et ce qui leur échappe. Ils sont emprunts de bons sentiments et souhaitent par exemple, la paix dans le monde, la fin des catastrophes naturelles, de la famine, des injustices, ou l'égalité des chances pour tous...

Si nous souhaitons apporter notre contribution, nous ne pouvons le faire qu'avec ce qui dépend de nous. **Il est inutile de gaspiller nos forces pour tenter d'agir sur ce qui échappe à notre emprise,** sur ce qui ne dépend pas de nous. Il

nous appartient, au contraire, d'agir à notre niveau sur ce que nous pouvons faire, sur ce qui est en notre pouvoir.

Ce qui est en notre pouvoir, c'est déjà l'idée, ou l'image que nous nous faisons des choses. Nous ne devons pas oublier que **nous donnons sens aux choses et non l'inverse.** Commençons donc par changer et ce que nous voulons changer autour de nous changera. **C'est en chacun que prend racine toute chose.**

Nous avons déjà vu, par ailleurs, que nous créons notre réalité par les pensées que nous entretenons à longueur de temps. Cela signifie qu'en modifiant nos pensées nous changeons égale-

ment notre réalité. Ou encore, en modifiant le sens que nous donnons, aux choses, à notre environnement, nous parvenons à les changer. Là est la clé.

Nous créons perpétuellement notre monde. Il est à notre image. Pour ainsi dire, nous ne voyons pas le monde tel qu'il est mais tel que nous le projetons. Et ce dernier ne peut, en aucun cas nous troubler. Seule l'idée que nous nous en faisons le peut. Et cette idée dépend de nous !

Comprendre cela c'est déjà cheminer sur le sentier qui nous conduit sur la voie de la sagesse et de l'acceptation.

Bien chaleureusement,
Serge Touka

Objectif de la semaine

Cette semaine, je vous propose comme seul objectif de méditer les enseignements du conte de la semaine. Lisez-le plusieurs fois. Arrêtez-vous en cours de lecture et réfléchissez à ce que vous venez de lire. Projetez-vous, faites des

parallèles avec votre propre histoire, et tâchez de mesurer le chemin que vous avez parcouru et celui qu'il vous reste à faire.

Ce conte est un peu plus long que d'habitude mais il est particulièrement riche. Tellement riche, que

si vous parvenez à faire le même chemin que le jeune prince dont-il est question, vous vivrez assurément une vie emplie de plénitude et de sérénité. Je vous le souhaite sincèrement, mais le sentier est escarpé.

Bien chaleureusement,
Serge Touka

L'histoire ou métaphore de la semaine



“Une partie importante de la sagesse et de la connaissance consiste à ne plus vouloir transformer les gens en ce qu'ils ne sont pas, mais à accepter ce qu'ils sont, à comprendre leur expérience de vie.”
Fun-Chang

“Evidemment nous devons prendre le monde tel qu'il est, car s'il n'est pas en notre pouvoir de le changer à notre gré, nous pouvons y vivre en le regardant sous un angle différent, en changeant d'attitude envers lui.”
Swâmi Râmdâs
(1884-1963)

Un Roi avait pour fils unique un jeune Prince courageux, habile et intelligent. Pour parfaire son apprentissage de la Vie, il l'envoya auprès d'un Vieux Sage.

«Éclaire-moi sur le Sentier de la Vie», demanda le Prince. «Mes paroles s'évanouiront comme les traces de tes pas dans le sable, répondit le Sage. Cependant je veux bien te donner quelques indications. Sur ta route, tu trouveras trois portes. Lis les préceptes indiqués sur chacune d'entre elles. Un besoin irrésistible te poussera à les suivre. Ne cherche pas à t'en détourner, car tu serais condamné à revivre sans cesse ce que tu auras fui. Je ne puis t'en dire plus. Tu dois éprouver tout cela dans ton coeur et dans ta chair. Va, maintenant. Suis cette route, droit devant toi.»

Le Vieux Sage disparut et le Prince s'engagea sur le Chemin de la Vie.

Il se trouva bientôt face à une grande porte sur laquelle on pouvait lire :
«**CHANGE LE MONDE**».

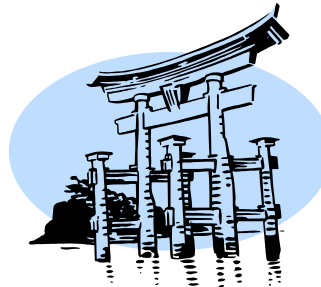


«C'était bien là mon intention, pensa le Prince, car si certaines choses me plaisent dans ce monde, d'autres ne me conviennent pas.» Et il entama son premier combat. Son idéal, sa fougue et sa vigueur le poussèrent à se confronter au monde, à entreprendre, à

conquérir, à modeler la réalité selon son désir. Il y trouva le plaisir et l'ivresse du conquérant, mais pas l'apaisement du coeur. Il réussit à changer certaines choses mais beaucoup, d'autres lui résistèrent. Bien des années passèrent.

Un jour il rencontra le Vieux Sage qui lui demanda : «Qu'as-tu appris sur le chemin ?» «J'ai appris, répondit le Prince, à discerner ce qui est en mon pouvoir et ce qui m'échappe, ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas». «C'est bien, dit le Vieil Homme. Utilise tes forces pour agir sur ce qui est en ton pouvoir. Oublie ce qui échappe à ton emprise». Et il disparut.

Peu après, le Prince se trouva face à une seconde porte. On pouvait y lire :
«**CHANGE LES AUTRES**»



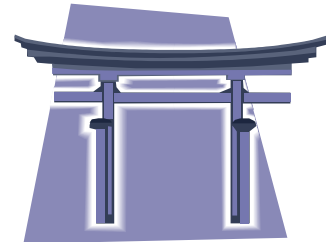
«C'était bien là mon intention, pensa-t-il. Les autres sont source de plaisir, de joie et de satisfaction mais aussi de douleur, d'amertume et de frustration.» Et il s'insurgea contre tout ce qui pouvait le déranger ou lui déplaire chez ses semblables. Il chercha à infléchir leur caractère et à extirper leurs défauts. Ce fut là son deuxième combat. Bien des années passèrent. Un jour, alors qu'il méditait sur l'utilité de

ses tentatives de changer les autres, il croisa le Vieux Sage qui lui demanda : «Qu'as-tu appris sur le chemin ?» «J'ai appris, répondit le Prince, que les autres ne sont pas la cause ou la source de mes joies et de mes peines, de mes satisfactions et de mes déboires. Ils n'en sont que le révélateur ou l'occasion. C'est en moi que prennent racine toutes ces choses.»

«Tu as raison, dit le Sage. Par ce qu'ils réveillent en toi, les autres te révèlent à toi-même. Sois reconnaissant envers ceux qui font vibrer en toi joie et plaisir. Mais sois-le aussi envers ceux qui font naître en toi souffrance ou frustration, car à travers eux la Vie t'enseigne ce qui te reste à apprendre et le chemin que tu dois encore parcourir.» Et le Vieil Homme disparut.

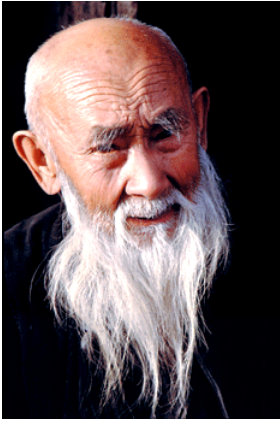
Peu après, le Prince arriva devant une porte où figuraient ces mots :

«**CHANGE-TOI TOI-MÊME**»

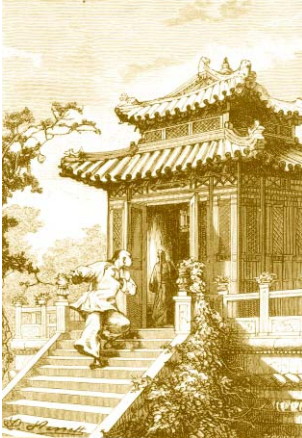


«Si je suis moi-même la cause de mes problèmes, c'est bien ce qui me reste à faire», se dit-il. Et il entama son troisième combat. Il chercha à infléchir son caractère, à combattre ses imperfections, à supprimer ses défauts, à changer tout ce qui ne lui plaisait pas en lui, tout ce qui ne correspondait pas à son idéal.

suite...



“La plupart des gens passent leur vie à chercher toujours quelque chose d’autre, ils traversent l’existence persuadés que leur objectif est fort lointain alors qu’autour d’eux se trouve tout ce dont ils ont besoin pour atteindre leur but.”
Fun-Chang



«Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l’être mais aussi la sagesse de distinguer l’un de l’autre. »
Marc-Aurèle
(121-180)

Après bien des années de ce combat où il connut quelques succès mais aussi des échecs et des résistances, le Prince rencontra le Sage qui lui demanda : «Qu’as-tu appris sur le chemin ?» «J’ai appris, répondit le Prince, qu’il y a en nous des choses qu’on peut améliorer, d’autres qui nous résistent et qu’on n’arrive pas à briser.»

«C’est bien», dit le Sage. «Oui, poursuivit le Prince, mais je commence à être las de me battre contre tout, contre tous, contre moi-même. Cela ne finira-t-il jamais ? Quand trouverai-je le repos ? J’ai envie de cesser le combat, de renoncer, de tout abandonner, de lâcher prise.»

«C’est justement ton prochain apprentissage, dit le Vieux Sage. Mais avant d’aller plus loin, retourne-toi et contemple le chemin parcouru.» Et il disparut.

Regardant en arrière, le Prince vit dans le lointain la troisième porte et aperçut qu’elle portait sur sa face arrière une inscription qui disait

«ACCEPTÉ-TOI TOI-MÊME»

Le Prince s’étonna de ne pas avoir vu cette inscription lorsqu’il avait franchi la porte la première fois, dans l’autre sens. «Quand on combat on devient aveugle, se dit-il». Il vit aussi, gisant sur le sol, éparpillé autour de lui, tout ce qu’il avait rejeté et combattu en lui : ses défauts, ses ombres, ses peurs, ses limites, tous ses vieux démons. Il apprit alors à les reconnaître, à les accepter, à les aimer. Il apprit à

s’aimer lui-même sans plus se comparer, se juger, se blâmer.

Il rencontra le Vieux Sage qui lui demanda : «Qu’as-tu appris sur le chemin ?»

«J’ai appris, répondit le Prince, que détester ou refuser une partie de moi, c’est me condamner à ne jamais être en accord avec moi-même. J’ai appris à m’accepter moi-même, totalement, inconditionnellement.» «C’est bien, dit le Vieil Homme, c’est la première Sagesse. Maintenant tu peux repasser la deuxième porte.»

À peine arrivé de l’autre côté, le Prince aperçut au loin la face arrière de la seconde porte et y lut :

«ACCEPTÉ LES AUTRES»

Tout autour de lui il reconnut les personnes qu’il avait côtoyées dans sa vie ; celles qu’il avait aimées comme celles qu’il avait détestées. Celles qu’il avait soutenues et celles qu’il avait combattues. Mais à sa grande surprise, il était maintenant incapable de voir leurs imperfections, leurs défauts, ce qui autrefois l’avait tellement gêné et contre quoi il s’était battu.

Il rencontra à nouveau le Vieux sage. «Qu’as-tu appris sur le chemin ?» demanda ce dernier. «J’ai appris, répondit le Prince, qu’en étant en accord avec moi-même, je n’avais plus rien à reprocher aux autres, plus rien à craindre d’eux. J’ai appris à accepter et à aimer les autres totalement, inconditionnellement.» «C’est bien, dit le Vieux Sage. C’est la seconde Sagesse, tu peux franchir à nouveau la première porte.»

Arrivé de l’autre côté, le Prince aperçut la face arrière de la première porte et y lut :

«ACCEPTÉ LE MONDE»

Curieux, se dit-il, que je n’aie pas vu cette inscription la première fois. Il regarda autour de lui et reconnut ce monde qu’il avait cherché à conquérir, à transformer, à changer. Il fut frappé par l’éclat et la beauté de toute chose, par leur perfection. C’était pourtant le même monde qu’autrefois. Était-ce le monde qui avait changé ou son regard ?

Il croisa le Vieux Sage qui lui demanda : «Qu’as-tu appris sur le chemin ?»

«J’ai appris, dit le Prince, que le monde est le miroir de mon âme. Que mon âme ne voit pas le monde, elle se voit dans le monde. Quand elle est enjouée, le monde lui semble gai. Quand elle est accablée, le monde lui semble triste. Le monde, lui, n’est ni triste, ni gai. Il est là ; il existe ; c’est tout. Ce n’était pas le monde qui me troublait, mais l’idée que je m’en faisais. J’ai appris à l’accepter sans le juger, totalement, inconditionnellement.»

C’est la troisième Sagesse, dit le Vieil Homme. Te voilà à présent en accord avec toi-même, avec les autres et avec le Monde». Un profond sentiment de paix, de sérénité, de plénitude envahit le Prince. Le Silence l’habita. «Tu es prêt, maintenant, à franchir le dernier Seuil, dit le Vieux Sage, celui du passage du silence de la plénitude à la Plénitude du Silence.»

Et le Vieil Homme disparut.