

Bâtir son rêve

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

Citation de la semaine

«Le désir est le grand ressort providentiel de l'activité ; tout désir est une illusion, mais les choses sont ainsi disposées qu'on ne voit l'inanité du désir qu'une fois qu'il est assouvi.»

Ernest Renan
(1823–1892)



Citations

- **Epictète** (50 – 135) :
«Ce n'est pas par la satisfaction du désir que s'obtient la liberté, mais par la destruction du désir. »
- **Hazrat Ali** (Né en 599)
«Le désir est notre plus vivace ennemi. »
- **Alexandra David-Neel** (1868 -1969)
«Le désir est une source de trouble et de souffrance. »
- **Hafiz** (1320 -1389)
«Comment trouver le chemin qui mène au pays où vit ton désir ? En renonçant à tes désirs. »

Pleins feux sur :

Citation de la semaine	1
Réflexion de la semaine	1
Histoire ou métaphore de la semaine	2
Objectif de la semaine	2

contact@vivresonreve.com

Réflexion de la semaine

J'ai hésité un moment avant de me décider à vous parler du thème de la semaine. En effet, les opinions sur le sujet sont depuis des siècles partagées par des avis divergents voire contradictoires. Mon propos n'est certainement pas de tenter d'y mettre un terme ou encore d'essayer d'y apporter un éclairage nouveau. Il est simplement de partager avec vous une réflexion sur la place que nous devons donner au désir dans nos vies. Cette réflexion s'inscrit dans le cadre des idées que nous partageons depuis maintenant plusieurs semaines. Elle conduit finalement à la même conclusion. Celle à laquelle nous sommes déjà parvenus ensemble : **La vraie aventure est intérieure. Nous devons plonger en nous-mêmes et ne pas nous laisser distraire ou désorienter par l'idée que quelque chose d'extérieur puisse nous remplir et nous combler.** La plupart des personnes ne comprennent pas

spontanément le sens du message d'Epictète qui nous rappelle que « ce n'est pas par la satisfaction du désir que s'obtient la liberté, mais par sa destruction. » Tâchons de comprendre de quoi il est question ici. Observons attentivement un désir. Quel est son mécanisme ? Tout d'abord survient une excitation, une exaltation, la sensation que quelque chose de nouveau va survenir dans notre vie. Puis l'événement a lieu : nous achetons la voiture ou le bateau, nous nous installons dans la maison que nous convoitions, nous nous rendons au rendez-vous amoureux tant attendu. Puis, quelque temps plus tard, l'euphorie a disparu. Que s'est-il passé ? Notre mental se désintéresse très vite de ce qu'il a conquis. L'excitation vient de la poursuite. L'ivresse du désir nous fait oublier la sensation de vide qui nous ronge intérieurement. Quand « l'objet de nos rêves » est en notre

possession, la voiture devant notre porte, l'argent placé en banque, la nouvelle conquête à notre bras, cela ne nous stimule plus. Le vertige secret réapparaît et il nous faut un autre désir pour échapper à l'angoisse. C'est ainsi que nous courrons d'un mirage à l'autre, cherchant vainement à l'extérieur ce qui ne s'y trouve pas. Mille fois, la vie nous a appris que les désirs n'apportent que déception. Le but atteint réveille notre état de manque et la frustration nous lance à la poursuite d'un nouveau leurre. Très souvent celle-ci est fortement stimulée par notre société de consommation qui a compris depuis longtemps comment utiliser le ressort du désir. Quand nous comprenons qu'il n'est pas d'objet de notre désir qui puisse nous combler et que le désir lui-même est une source de trouble, ce jour là, marque le tournant d'une vie.

Bien chaleureusement,
Serge Touka

L'histoire ou métaphore de la semaine



« On échappe au désir
que pour être repris par
le désir. »

Jacques Brault

Chaque fois qu'un désir
est comblé, son objet
nous devient indifférent.

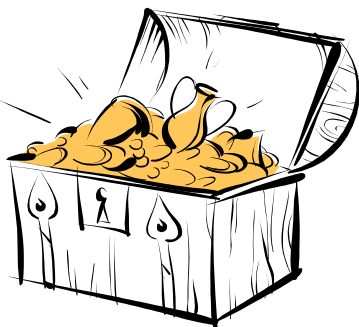
Harry Bernard
(1898-1970)

« On en vient à aimer son
désir et non plus l'objet de
son désir. »

Friedrich Nietzsche
(1844-1900)

C'est une perle rare en ce
monde que d'avoir un
cœur sans désir.

Bouddha
(1743-1826)



Une célèbre histoire soufie raconte qu'un monarque remarqua un jour un mendiant posté sur le trajet de sa promenade matinale.

- Que veux-tu ? lui demanda-t-il.

- Tu me poses cette question comme si tu étais en mesure de me satisfaire, répondit le mendiant. Blessé dans sa vanité, le roi rétorqua :

- Bien sûr que je peux combler tes désirs ! Que veux-tu ? Parle ! Le mendiant l'avertit :

- Réfléchis à deux fois avant de promettre quoi que ce soit. Sa présence n'était pas fortuite. Dans une vie antérieure, il avait été le maître spirituel du roi et lui avait promis d'essayer de l'éveiller dans la vie suivante : « Tu

ne réussiras pas cette fois-ci, mais je croiserai de nouveau ta route », avait-il annoncé. Le roi ne s'en souvenait pas, qui se rappelle ses vies antérieures ? Il insista donc :

- Je suis riche et puissant, que pourrais-tu me demander que je ne sois capable de te donner ?

- C'est simple, fit le mendiant, remplis mon bol. Le roi fit appeler ses vizirs et leur ordonna de remplir le bol de pièces d'or. Quelle ne fut leur surprise en constatant que les pièces disparaissaient en tombant dans le récipient ! La nouvelle que le roi ne parvenait pas remplir le bol d'un mendiant se répandit comme une traînée de poudre. Le roi s'en inquiéta et dit à ses vizirs :

- Même si cela me coûte mon royaume, je ne puis accepter d'être ridiculisé par ce va-nu-pieds.

On versa des perles dans le bol, des émeraudes et tout ce qu'on put trouver de précieux dans le trésor royal. Mais le récipient restait vide. Le soir venu, une foule silencieuse s'était rassemblée devant le palais pour connaître l'issue de l'affaire. Le roi sentit soudain toute velléité de suprématie le quitter. Il se prosterna devant le mendiant et dit :

- Tu as gagné, je le reconnais. Mais dis-moi de quoi ce bol magique est-il fait ?

- C'est un crâne humain, répondit le mendiant, il est fait de pensées de désirs c'est là son secret.

Objectif de la semaine

Le temps est venu de ne plus chercher à l'extérieur ce qui peut vous rendre heureux. Regardez en vous-même.

Je vous propose, cette semaine, de chercher à comprendre à travers chacun de vos désirs ce que vous recherchez réellement. Quelle partie de vous-même cherchez-vous à combler ? Faites l'inventaire de vos désirs et examinez-les d'un œil neuf. Identifiez ce que vous recherchez véritablement et trouvez-le en vous-mêmes. **Votre désir crée son objet**, mais ne cherchez pas en lui votre satisfaction. Vous la trouverez en vous-même. Mettez un terme à cette

course en avant qui vous conduit perpétuellement à toujours chercher dehors ce qui ne s'y trouve pas. Le mécanisme du désir est sans fin si vous n'y mettez pas vous-même un terme.

Le propos de l'enseignement de la semaine n'est certainement pas de vous faire vivre en ascète, sans désir mais au contraire de vous permettre de rétablir l'ordre des choses et ne pas vous laisser troubler par des chimères. Vous êtes maître à bord. C'est vous qui décidez de tout. Ne vous attendez pas à obtenir de l'objet de votre désir quoi que ce soit. Même si vous le créez,

vous le faite à dessein pour combler quelque chose en vous, et c'est là qu'est l'essentiel. Ce qu'il faut retenir, ici encore, c'est de garder la conscience claire, et de ne jamais rechercher ailleurs qu'en vous-mêmes, votre bonheur. Le désir vous distrait car il vous suggère que vous pourriez l'atteindre par la possession de quelque chose d'extérieur, c'est une illusion. En avoir conscience et se le rappeler, peut changer votre vie.

Osez entrer en vous, recherchez d'abord le royaume et tout le reste vous sera donné par surcroît.

Bien chaleureusement,

Serge Touka