

# Bâtir son rêve

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

## Citations

- **Eschyle**  
(-525/-456  
AVJ.C) :  
« *La discipline  
est mère du  
succès.* »
- **Michel  
Bouthot** :  
« *La discipline  
est la toile de  
fond de tous les  
exploits.* »
- **David  
Campbell** :  
« *La discipline,  
c'est de savoir  
ce que l'on veut  
et de ne jamais  
l'oublier.* »
- **Salvador Dali**  
(1904-1989) :  
« *Pas de chef-  
d'œuvre dans la  
paresse !* »

## 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](mailto:contact@vivresonreve.com)

## Citation de la semaine

**« Recherchez la liberté et vous deviendrez esclave de vos désirs. Recherchez la discipline et vous trouverez la liberté. »**

**Kôan Zen**

## Réflexion de la semaine

L'une des grandes difficultés que rencontre souvent mes étudiants est celle d'apprendre à se discipliner. Je ne veux pas dire par là qu'ils soient agités, ou qu'ils ne soient pas ordonnés, mais plutôt comme beaucoup d'entre nous, ils ont du mal à se soumettre à une saine discipline. Il est pratiquement impossible à quiconque souhaite atteindre un objectif ambitieux de ne pas accepter de suivre quelques règles ou obligations nécessaires. Sans elles, parvenir à son but devient totalement hasardeux. La principale difficulté réside dans le fait que nous sommes naturellement portés à nous laisser aller, à céder à la facilité. Or poursuivre un but nous oblige à ne pas céder à la tentation, mais au contraire à nous discipliner pour agir dans le sens qui convient. Avant toute chose la discipline renforce notre volonté. Les deux associées, elles nous permettent de garder notre attention solidement fixée sur notre but. Elles nous aident à penser et à agir de la bonne manière, à ne pas laisser notre esprit

vagabonder, nous évitant ainsi bien des désagréments.

Nous savons désormais qu'il ne suffit pas d'avoir appris ce que nous devons penser et faire. Nous devons véritablement le mettre en pratique. Cette discipline est nécessaire pour nous permettre de nous maintenir dans la bonne voie. Il s'agit ensuite, d'utiliser notre volonté pour penser et agir de la façon la plus appropriée.

Beaucoup commettent l'erreur de projeter leur volonté, dans l'espace extérieur pour « agir » sur les choses et les personnes. Or, il convient de garder notre esprit à l'intérieur de nous. Celui-ci y accomplira bien plus de choses.

Il nous suffit d'une image mentale claire de ce que nous désirons, de la nourrir de notre foi et de notre attention. Notre volonté disciplinée sert à faire fonctionner notre esprit de façon adéquate. Ainsi, plus notre foi et notre intention seront fortes et constantes, plus rapidement nous obtiendrons ce que nous recherchons, ce à quoi nous

aspirons. Ceci, parce que nous ne graverons que des impressions positives dans la Substance créatrice : impressions positives que nous n'annulerons pas, par d'autres impressions négatives, grâce à notre vigilance.

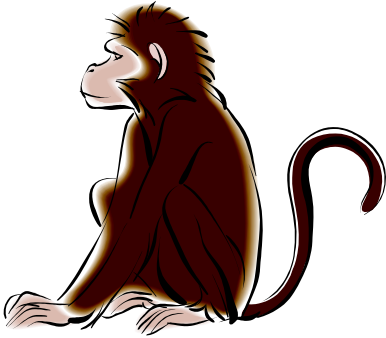
La Substance créatrice absorbera alors plus efficacement l'image de notre rêve, dynamisée par notre foi et notre intention. A mesure que cette impression s'étend, toutes les choses se mettent en mouvement pour la concrétiser. Chaque créature vivante, chaque objet inanimé existant et même ceux qui n'existent pas encore, s'activent pour produire l'objet de nos vœux. **A contrario, chaque instant laissé au doute, à la peur, ou à l'inquiétude, crée à travers toute la Substance intelligente un mouvement d'énergie opposé à nos buts.**

Voilà pourquoi, notamment, il convient de se discipliner et d'apprendre à diriger nos pensées.

Bien chaleureusement,  
*Serge Touka*



## L'histoire ou métaphore de la semaine



Contes Africains :

*La tortue paresseuse et le singe plus fainéant encore*

La tortue et le singe grelotaient de froid au pied d'un arbre. La nuit était glaciale et, en plus, il pleuvait. " Il fait trop froid ! " se plaignit la tortue. " Dès demain, nous abattons cet arbre pour nous confectionner dans son écorce des manteaux bien chauds qui nous protégeront du mauvais temps. " " Oui, dès demain ! " acquiesça le singe. Or, le lendemain matin, le ciel se dégagea. La tortue et le singe passèrent la journée à se

prélasser et à se chauffer au soleil. Paresseuse, la tortue estima : " Il me semble que ce n'est pas aujourd'hui que nous allons confectionner nos manteaux puisqu'il fait si beau. " Le soir vint. Le soleil se coucha, et une pluie froide se mit à tomber. La tortue et le singe, transis de froid, commencèrent à se plaindre au pied d'un arbre : " Il fait vraiment trop froid ! Dès demain, nous abattons cet arbre pour nous confectionner des manteaux chauds dans son écorce. " Hélas ! le beau soleil qui monta dans le ciel le lendemain

matin fit que la tortue paresseuse et le singe, plus fainéant encore, oublièrent leurs résolutions. Et il en fut toujours ainsi : lorsqu'il faisait froid, la tortue et le singe s'apprêtaient à se confectionner des manteaux dans de l'écorce d'arbre, mais dès que le beau temps revenait, ils oublièrent aussitôt leurs projets.

Ainsi, à l'heure qu'il est, la tortue paresseuse et le singe, plus fainéant encore, n'ont toujours pas de manteaux douillets en écorce d'arbre.

---

*"Après avoir lu la biographie de grands hommes, j'ai compris que la première victoire se remportait sur soi-même..."*

*L'autodiscipline vient toujours en premier."*

*Harry Truman  
(1884-1972)*

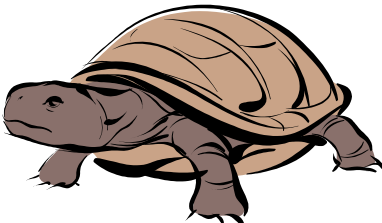
---

*«La paresse peut paraître attrayante, mais le travail apporte la satisfaction.»*

*Anne Frank  
(1929-1945)*

*«Le paresseux appelle chance le succès du travailleur.»*

*Proverbe anglais*



## Objectif de la semaine

Le conte de la semaine, ne vous rappelle-t-il rien ? Ne vous êtes vous jamais trouvé dans une situation, où le confort de l'instant présent, la fatigue, vous ont amené à reporter à plus tard ce que vous saviez devoir faire aujourd'hui ? Ne vous êtes-vous jamais trouvé d'excuses en vous disant, « ça peut attendre je le ferai demain ou un autre jour » ? S'agissant d'un régime, d'exercices, de devoirs que vous deviez faire, n'avez-vous pas déjà, peut-être de nombreuses fois, dit : « Je n'ai pas le courage de faire cela maintenant ! » ?

A chaque fois, que vous vous adonnez à la procrastination (*tendance à différer, à remettre au lendemain*) vous manquez de discipline. Vous ajournez d'autant la réalisation de vos objectifs. Et il y a

pire encore ! S'agissant de maîtriser vos pensées, lorsque vous décidez de mettre en pratique les enseignements de la pensée positive plus tard, et que vous continuez à pester, et à nourrir des idées noires, vous provoquez dans votre vie, infailliblement ce qui est en rapport avec les idées que vous entretenez.

Cette semaine, soyez particulièrement vigilant. Tâchez de repérer toutes les occasions où vous manquez singulièrement de régularité. Comme toutes les qualités, la discipline s'acquiert par une pratique répétée. Ceci formera ensuite une saine habitude. Apprendre la rigueur et l'attention c'est déjà les exercer. Lorsque vous rendrez cela systématique, vous en mesurerez le bénéfice dans votre vie. Vous ne percevrez

plus la discipline de la même façon. Elle deviendra pour vous une qualité première et nécessaire. Vous ne la prendrez plus comme une contrainte mais plutôt comme une alliée, vous permettant d'acquérir avec plus de certitude l'objet de votre désir. Au contraire la paresse, et le laisser aller, si doux et tentant, de prime abord, révéleront à vos yeux leur caractère sournois.

Cette semaine, obligez-vous. Contraignez-vous. Forcez-vous à faire et à penser de la bonne manière. Astreignez-vous et adoptez une saine discipline.

Commencez tout de suite et constatez combien vous progressez plus rapidement.

Bien chaleureusement,  
*Serge Touka*