

Bâtir son rêve

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

Citations

• **Otta Rank**
(1884-1939) :
« Ce que nous accomplissons à l'intérieur modifie la réalité extérieure. »

• **Franz Kafka**
(1883-1924) :
« La croissance de l'homme ne s'effectue pas de bas en haut mais de l'intérieur vers l'extérieur. »

• **Roland Topor**
(1938-1997) :
« Plus on est monté haut, plus on est descendu profond à l'intérieur de soi-même. »

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

contact@vivresonreve.com

Citation de la semaine

«Celui qui a commencé à vivre plus sérieusement à l'intérieur, commence à vivre plus facilement à l'extérieur.»
Ernest Hemingway (1899-1961)



Réflexion de la semaine

Cette semaine, je reviens sur l'importance de porter notre attention sur ce qu'il y a en nous, et plus particulièrement sur les pensées que nous entretenons à longueur de temps. De veiller à ce que nous pouvons appeler notre ambiance mentale, c'est à dire la somme de ce que nous pensons de nous-même, des autres et de notre existence.

L'agitation du monde nous distrait et nous éloigne de l'essentiel, remuant devant nous de nombreuses chimères après lesquelles nous courons en vain. Le monde moderne parvient à tirer notre attention vers l'extérieur. Nous sommes entraînés par un tel rythme, pris dans un tel tourbillon, sollicités par tant de choses et de messages que les occa-

sions qu'il nous reste de nous concentrer sur nous-même deviennent exceptionnelles, voire totalement inexistantes.

Ce conditionnement extrêmement puissant finit par nous faire oublier le sens des choses. Il nous fait tellement dériver, que nous en oublions que nous sommes créateur de notre propre existence et que **tout se crée d'abord à l'intérieur avant de se manifester à l'extérieur.**

Il est nécessaire à celui ou celle qui veut gouverner sa vie de s'arrêter un instant pour réfléchir et ordonner ses pensées. Retirons-nous un instant du grand fatras de la vie moderne, de son agitation perpétuelle et tournons-nous vers nous-même.

Lorsque nous tentons d'agir de l'extérieur vers

l'intérieur, nous commettons une action fautive dans la mesure où nous n'avons pas préparé nos pensées. Dans l'action juste, nous mettons d'abord nos pensées en ordre. Ensuite nous agissons.

Une action fautive est toujours stérile. Alors qu'une action juste porte toujours ses fruits. La véritable activité s'exprime toujours du dedans au dehors. L'activité fautive s'exerce toujours en sens inverse. L'une est centrifuge, l'autre centripète. Dans le premier cas, notre action sera vivante, productive. Dans le second, notre action sera stérile et aura sur nous un effet pernicieux.

Bien chaleureusement,
Serge Touka

Objectif de la semaine

Depuis combien de temps ne vous êtes-vous pas retiré dans le silence ? Depuis combien de temps n'avez-vous pas réfléchi à la tonalité et à la qualité des pensées que vous entretenez ?

Il est d'une importance capitale de le faire. Car **ce que nous semons en pensée, nous le récol-**

tons dans notre vie. Et ce qui importe, c'est la qualité habituelle de votre pensée. Voilà ce qui gâche ou enrichit votre vie. **Ce n'est pas tellement une pensée particulière – bonne ou mauvaise – mais la valeur et le ton habituel de vos pensées qui déterminent votre sort.**

C'est pourquoi je vous propose cette semaine de trouver d'abord, au moins une heure pour estimer la qualité de vos pensées. Et ensuite de veiller au moins toute une journée à n'avoir et à n'entretenir que des pensées positives et constructives.

Serge Touka

L'histoire ou métaphore de la semaine



« Toute attention prêtée à une chose extérieure, trouble ou altère l'intérieur. »

Jean Grenier
(1898-1971)



« Tout se trouve en vous. Ecoutez en dedans de vous-même et suivez les directives de ce guide intérieur. »

Sathya Sai Baba

« Ni les situations ni les gens ne peuvent être améliorés par un facteur externe. Si amélioration il doit y avoir elle doit venir de l'intérieur. »

Dale Carnegie
(1888-1955)

Contes des sages taoïstes (Pascal Fauliot. Ed Seuil)

Le Sage et la Pie

Au temps des Royaumes combattants, le Fils du Ciel n'avait plus d'empereur que le titre. La Chine était livrée aux seigneurs de la guerre qui se disputaient sans répit les dépouilles de l'empire. Le roi de Wou avait décidé de conquérir le royaume de Chou dont l'armée était, selon plusieurs rapports, bien inférieure en nombre et moins bien équipée que la sienne. Pendant les préparatifs, ses espions lui signalèrent qu'un autre roi voisin massait des troupes aux frontières, attendant sans doute que l'armée de Wou quitte le royaume pour l'envahir. Le souverain ne voulut rien entendre et persista dans son projet de conquête. Ses ministres étaient très inquiets. L'un d'entre eux eut l'audace de lui parler ouvertement des ses craintes et il fut révoqué sur-le-champ.

Tchouang-tseu, à cette époque, déambulait avec son chapelet de disciples dans le royaume de Wou. Le dignitaire destitué lui rendit visite pour lui demander d'intervenir auprès du roi avant que le pays ne soit jeté en pâture au dragon de la guerre. Le sage promit de tenter quelque chose.

Quelques jours après, Tchouang-tseu fit irruption dans la salle du trône,

hirsute, les mains ligotées, prisonnier d'un rustre qui portait l'uniforme des gardes-chasse royaux ! Le roi de Wou, au comble de l'indignation – car il avait reconnu le sage vénérable qu'il était allé plusieurs fois consulter – demanda aussitôt que l'on délie les mains du prisonnier. Il réprimanda le garde-chasse pour tant d'inconséquence et le démit aussitôt de ses fonctions. Mais celui-ci se prosterna à plusieurs reprises et se défendit en expliquant qu'il avait surpris le dénommé Tchouang-tseu en train de braconner dans le parc royal de l'Ouest. Il exhiba l'objet du délit : un arc qu'il avait arraché des mains du contrevenant. Le roi, perplexe, se tourna vers le vieux maître et lui demanda ce que cela signifiait.

Tchouang-tseu caressa sa barbiche crayeuse et répondit : -Eh bien, Sire, il m'est arrivé une étrange aventure. J'étais parti chasser dans la prairie qui borde le parc de Votre Majesté, avec la ferme intention de n'en point franchir les limites, ayant bien vu les bornes où était gravé votre sceau. Je marchai donc parmi les hautes herbes, guettant l'envol d'une proie, quand, soudain, l'aile d'une pie frôla mon chapeau. Elle se posa à la lisière de votre parc. Je me suis dit : comme c'est étonnant,

elle m'a frôlé sans me voir et elle est maintenant à ma merci, à portée de flèche de mon arc ! Intrigué, je m'approchai de l'oiseau pour découvrir ce qui lui avait fait oublier toute prudence. Il fit quelques sauts dans le sous-bois, je le suivis et il s'immobilisa tout à coup comme s'il allait fondre sur une proie. Je m'avançai encore sans que la pie ne me remarque et je vis qu'elle attendait qu'une mante religieuse, cachée derrière une feuille s'empare d'une cigale, pour bondir et manger les deux insectes à la fois ! Voulant profiter de cette double ration, elle n'avait pas vu le chasseur derrière elle. Et je me fis la réflexion suivante : ainsi est la nature animale ; aveuglé par leur appétit, les bêtes oublient de se garder du danger. C'est alors que votre garde-chasse me surprit et m'arrêta comme un vulgaire braconnier ! Et je me fis la réflexion suivante : ainsi est la nature humaine ; captivé par le monde extérieur, l'homme oublie de se garder lui-même !

Et le roi de Wou comprit la leçon. Il abandonna son projet d'invasion, échappant ainsi de justesse au piège qu'avaient ourdi ses voisins.

