

La clé du Bonheur

Mode d'emploi

Une grande partie de nos difficultés provient de nos *dépendances*. Ces dépendances conduisent à des émotions qui créent dans notre mental l'illusion d'être séparé des autres.

Nous sommes en dépendance lorsque nous *résistons* à quelqu'un, à quelque chose ou à une situation ou lorsque nous voulons avoir raison... Nous employons alors des expressions comme : « C'est inadmissible... C'est impensable... C'est intolérable... C'est insupportable... ». Nous ressentons alors de la *colère*.

Nous sommes en dépendance lorsque nous nous *accrochons* à un objet, à une substance, à une personne, à une maison ou à un lieu, ou encore à une situation professionnelle. Nous nous accrochons parce que nous avons en fait *peur de perdre* cet objet, cette relation ou cette situation... Nous voulons croire que cet objet, cette relation ou cette situation nous sont indispensables pour être heureux et en même temps nous sommes conscient que tout ce à quoi nous nous accrochons subit la loi de l'impermanence. Un être aimé peut disparaître avant nous ou choisir de nous quitter, une situation peut changer, un objet peut nous être retiré par usure, par perte ou par vol...

Nous sommes en dépendance lorsque nous *ignorons* la voix de notre sagesse intérieure, les messages de notre corps, lorsque nous refusons de voir, lorsque nous sommes dans le déni. Nous nous emprisonnons alors dans des *illusions*.

La fiche « **La clé du bonheur** » nous donne la clé :

Passer de la *dépendance* à la *préférence* :

« Je préférerais que ... » à la place de « J'exige que ... »...

En choisissant de modifier notre langage, nous passons de la *résistance* à l'*acceptation* et donc de la *colère* à l'*amour*. Au lieu de nous *accrocher*, nous mettons en place cette confiance en nous-même et en la vie, nous *lâchons prise* : « Tout ce dont j'ai besoin est en moi maintenant... » et *notre peur de perdre* fait place au *sentiment de plénitude*.

Au lieu d'*ignorer*, nous choisissons de *nous souvenir* de qui nous sommes et de ce que nous avons appris. Nous nous souvenons de nos expériences passées et nous en tirons les leçons acquérant ainsi plus de *discernement*.

Nous avons donc le choix... entre rester campé dans nos dépendances ou *transformer nos dépendances en préférences*.

En pratique, ce changement passe par une modification de notre langage : « Je préfère ... » remplace « J'exige... ». La fiche « **J'ai le choix** » nous rappelle que c'est nous qui décidons de rester dans une dépendance ou de passer dans les préférences.

A la 1^{ère} étape, nous repérons l'émotion négative qui est le signal d'une dépendance. Cette émotion appartient à l'une des trois listes nommées :

Centre de sécurité

Centre de sensations

Centre du pouvoir.

Après avoir identifié l'émotion, nous exprimons ce qui – selon nous – génère cette émotion :
Quelle est notre demande qui dans cette situation est à l'origine de notre émotion négative ?

A la 2^{ème} étape, nous recherchons le message de l'émotion, quelle est son intention positive ?

La liste « quelques intentions positives » nous en propose un certain nombre. Nous choisissons dans cette liste l'intention que nous percevons intuitivement comme la plus juste ou la plus appropriée.

A la 3^{ème} étape, nous prenons en charge notre besoin profond. Grâce à notre partie créatrice, nous imaginons trois moyens de satisfaire cette intention positive. Ces trois moyens doivent être sous notre contrôle et sous notre responsabilité.

Le **tableau** qui suit la fiche « J'ai le choix » synthétise ces trois étapes en les présentant sous la forme de colonnes.

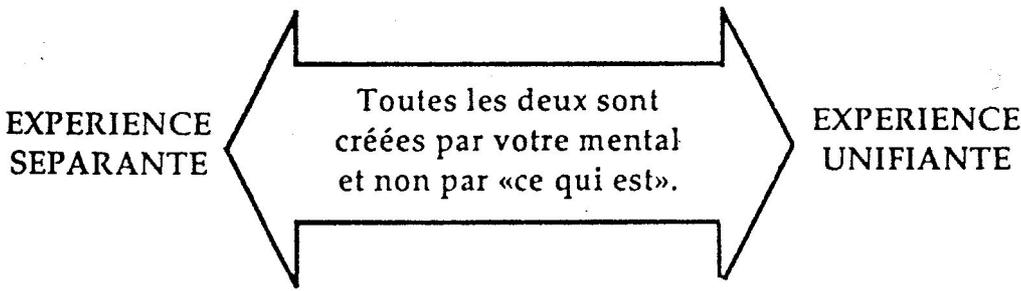
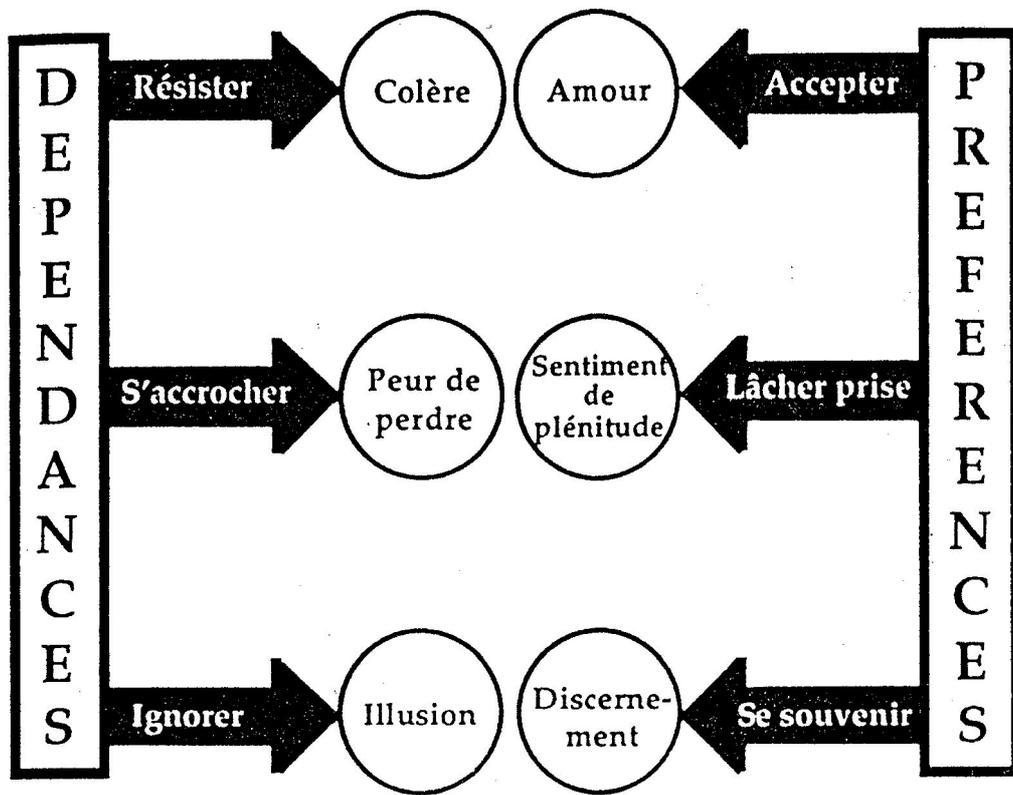
La colonne « méthodes » correspond aux trois moyens ou actions que nous pouvons accomplir pour satisfaire l'intention positive.

Enfin les « **douze sentiers** » constituent en eux-mêmes une des méthodes. Les apprendre par cœur permet le moment venu de rechercher quel est le sentier dont nous avons besoin de nous souvenir pour passer de la dépendance à la préférence. Il est préférable de les apprendre sous la forme où ils sont présentés. Cependant, pour les comprendre et les assimiler, il est utile de les réécrire dans notre propre langage en dégagant la signification qu'ils ont pour nous avec nos propres mots.

Le bonheur se trouve ainsi enfin à notre portée puisque nous en avons la clé.

Sachons le saisir !

LA CLE DU BONHEUR



L'égo vous trompe en vous donnant l'impression que votre expérience trouve son origine dans «ce qui est» et non dans vos dépendances ou vos préférences.

J'AI LE CHOIX

1. Je repère l'exigence

Je crée cette expérience de

.....

parce que ma demande, ma K7 fait que

(formulez clairement ce que vous voudriez)

EMOTIONS SEPARATIVES

CENTRE DE SECURITE :

Peur, appréhension, souci , crainte, nervosité, anxiété, panique, désespoir, tristesse, manque d'énergie, sentiment d'être abandonné, d'être seul, chagrin, honte.

CENTRE DES SENSATIONS :

Frustration, ennui, déception, jalousie, dégoût, chagrin

CENTRE DU POUVOIR :

Colère, irritation, impatience, exaspération, ressentiment, provocation, haine, frustration, jalousie, hostilité, indignation, fureur, dédain.

2. Mon intention positive est :

de me voir comme

d'entendre dire que je suis

de paraître

de me sentir

QUELQUES INTENTIONS POSITIVES

ETRE :

Acceptable, accepté, reconnu, vivant, apprécié, attirant, beau, calme, capable, confortable, compétent, complet, confiant, quelqu'un sur qui l'on peut compter, plein d'énergie, enthousiaste, ravi, éveillé, excité, authentique, vrai, heureux, en super forme, solidaire, fraternel, plein d'humour, important, intelligent, joyeux, savant, aimable, aimant, aimé, nourri, en paix, prospère, détendu, responsable, crédible, sûr, satisfait, méritant, de valeur, brave, courageux, captivant, merveilleux, unique, différent, préféré, intéressant, de loin le meilleur.

3. Je pense à trois moyens que j'ai de nourrir cette intention positive.

a)

.....

b)

.....

c).....

.....

(Choisissez quelque chose que vous puissiez initier et maintenir vous-même.)

Date	Je crée l'expérience de :	Parce que mon scénario réclame que :	Centre de conscience :	Intentions positives :	Méthodes :

Date	Je crée l'expérience de :	Parce que mon scénario réclame que :	Centre de conscience :	Intentions positives :	Méthodes :

LES DOUZE SENTIERS

VOUS GUIDANT VERS LES PLANS D'UNE CONSCIENCE SUPERIEURE D'AMOUR INCONDITIONNEL ET D'UNITE

JE ME LIBERE

1. Je me libère des demandes aliénantes (sécurité, sensation et pouvoir) qui m'obligent à contrôler fortement les situations de ma vie, et m'empêchent de m'aimer, d'aimer les autres et de vivre en paix.

2. Je découvre comment les aliénations qui dominent ma conscience créent en moi une vision illusoire du monde, des gens et des situations autour de moi.

3. J'accueille favorablement et positivement ce que mon expérience vécue d'instant en instant m'apporte (même si c'est inconfortable et pénible), comme une opportunité de devenir conscient(e) des aliénations que je dois reprogrammer, afin d'être libéré(e) de mes automatismes émotionnels négatifs.

ÊTRE ICI ET MAINTENANT

4. Je me rappelle que j'ai toujours tout ce qu'il me faut pour jouir du moment présent ici et maintenant, sauf si je permets à ma conscience de se laisser dominer par des aliénations et des demandes basées sur un passé déjà mort ou un futur imaginaire.

5. Je prends l'entière responsabilité ici et maintenant de tout ce que je vis et en particulier de mes émotions, car ce sont mes propres programmations qui en sont la source, qui influencent mes actions et aussi influencent les réactions des gens autour de moi.

6. Je m'accepte totalement ici et maintenant et je vis consciemment tout ce que je ressens, pense, et dis, y compris mes émotions négatives. J'expérimente et j'accepte ces émotions comme faisant partie intégrante de mon processus de croissance qui m'amène pas à pas vers la réalisation d'une conscience supérieure.

ÊTRE EN RELATION

7. Je m'ouvre authentiquement à tous en consentant à communiquer entièrement mes émotions les plus profondes car je comprends qu'en me cachant à quelque degré que ce soit, je m'emprisonne dans mon illusion d'être séparé(e) des autres.

8. Je réponds avec compassion et amour aux problèmes des autres, sans toutefois me faire prendre dans les mêmes situations qui leur apportent les messages dont ils ont besoin pour grandir.

9. J'agis librement quand je suis ouvert(e), centré(e) et aimant(e), par contre j'évite autant que possible d'agir lorsque je suis émotionnellement bouleversé(e) et que je me coupe alors de la sagesse provenant d'une conscience sereine, large et aimante.

DÉCOUVRIR MA CONSCIENCE-TEMOIN

10. Je calme constamment l'activité incessante de mon mental rationnel afin de percevoir les énergies subtiles qui me permettent de me sentir un avec tout ce qui m'entoure.

11. Je suis constamment conscient(e) à partir duquel des Sept Centres de Conscience je fonctionne, et je sens mon énergie, ma perception, mon amour et ma paix intérieure grandir à mesure que j'ouvre tous mes Centres de Conscience.

12. Je perçois chaque personne, incluant moi-même, comme un être en éveil et en croissance, et qui est ici pour réaliser son droit de naissance aux niveaux de conscience supérieurs que sont l'amour inconditionnel et l'unité.

