

BERARDINO NARDELLA



Désirs

Pourquoi nos rêves
ne se réalisent pas et
comment faire en
sorte qu'ils
deviennent réalité

Берардино Нарделла

Désirs

«Tektime S.r.l.s.»

Нарделла Б.

Désirs / Б. Нарделла — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304631-8

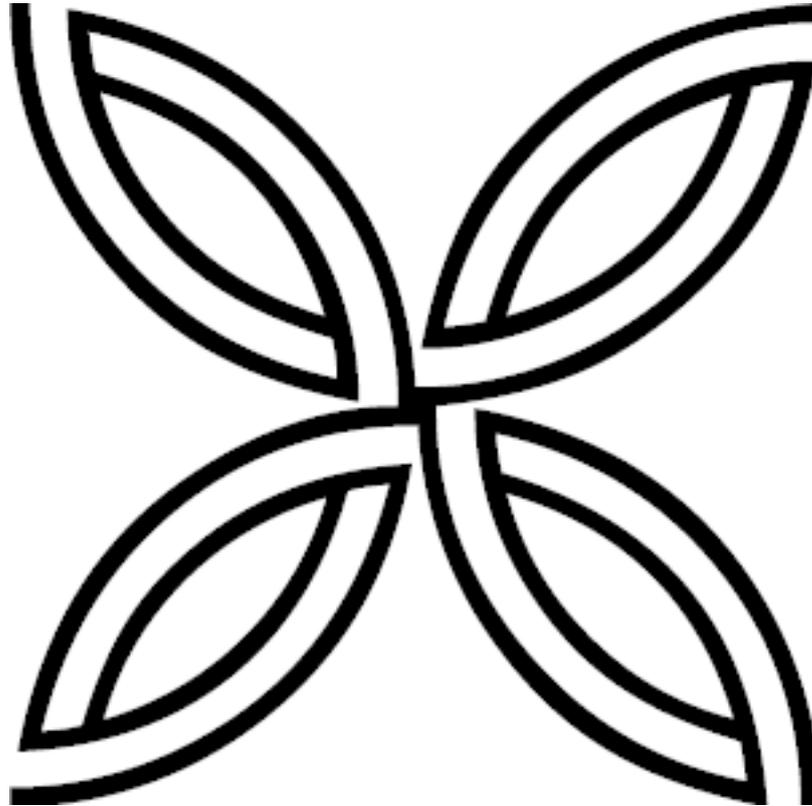
ISBN 978-8-87-304631-8

© Нарделла Б.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Berardino Nardella	6
CrÃ©dits	7
Table des matiÃ¨res	8
QUE REPRÃSENTE CE LIVRE ?	9
PremiÃ¨re partie	11
LE DÃSIR, ÃLÃMENT MOTEUR DE L'EXISTENCE	12
CARPE DIEM	16
FOI OU ATTENTE CONFIANTE	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Berardino Nardella



DÃ©sirs

Lâ##auteur de donne pas de consultation mÃ©dicale et ne prescrit pas, directement ou indirectement, de traitement pour problÃ©mes physiques, mÃ©dicaux ou psychologiques sans lâ##avis autorisÃ© dâ##un professionnel de santÃ©.

Son intention est dâ##offrir des informations gÃ©nÃ©rales portant sur le bien-Ã©tre personnel physique, affectif et mental.

Vous pouvez utiliser les informations contenues dans ce livre, ce qui est votre droit, mais lâ##auteur dÃ©cline toute responsabilitÃ© relative aux consÃ©quences de vos actes.

Illustration de couverture : "Ship of dreams" de Thomas Budach

Relecture et corrections par Marianna Rossi

Traduit par Lariustrans (<https://www.proz.com/profile/2299102>).

Crédits

Je tiens avant tout à remercier les lecteurs, sans lesquels écrire n'aurait aucun sens. Je remercie également l'univers, avec toutes ses créations et ses merveilles. Un grand merci à mes deux premiers lecteurs : Marianna Rossi, critique passionnée de ma prose, et Andrea Arciello, grand ami d'enfance.

Ma vision est celle d'un monde où chacun mène en paix une existence heureuse, dans lequel chacun puisse se réaliser et réaliser ses rêves, dans lequel chacun soit en mesure d'exprimer l'unicité de son être et contribuer à la beauté de la création. Ma mission est d'y croire, celle d'essayer. Bernardino Nardella

Table des matières

Crédits

QUE REPRÉSENTE CE LIVRE ?

Première partie Pourquoi nos désirs ne se réalisent-ils pas ?

LE DÉSIR, L'ÉLEMENT MOTEUR DE L'EXISTENCE

CARPE DIEM

FOI OU ATTENTE CONFIANTE

CONVINCTIONS AUTO-LIMITANTES

CONCENTRATION ET ATTITUDES MENTALES

PATIENCE ET PERSISTANCE

L'AMOUR DE SOI

SONT-CE LES MIENS OU APPARTIENNENT-ILS À D'AUTRES ?

EST-CE QUE JE LE VEUX RÉELLEMENT ?

JE PEUX LE FAIRE ?

JE LE FERAI, OU LA TERGIVERSATION

LES MYSTÈRES DE L'INCONNU

L'ACHÈVE

LES TATS D'ÊTRE, OU SAVOIR EN RIRE

Deuxième partie Comment parvenir à réaliser nos désirs ?

CONSCIENTS - CONSCIENCE

JOURNAL DE BORD

JOURNAL DES INTENTIONS

AUTO-SUGGESTION(S)

LA TECHNIQUE DES QUESTIONS

EN GUISE DE CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE

QUE REPRÉSENTE CE LIVRE ?

La mer enchante, la mer tue, peut étonner, effraie, fait même rire, disparaît parfois, se déguise en lac, ou bien constitue des tempêtes, elle découvre des navires, offre ses richesses, ne fournit pas de réponse, est sage, douce et puissante, imprévisible.

Mais par dessus tout, la mer nous appelle. Alessandro Baricco

Le but de ce livre est de parvenir à donner les ressources nécessaires au développement des capacités latentes, enfouies au tréfonds de chaque être humain. Chacun d'entre nous sommes en mesure de réussir ce qu'il ambitionne, de réaliser tous ses désirs, d'obtenir ce que les autres ont obtenu. Dès lors, comment se fait-il que certains réussissent là où d'autres échouent ? Pourquoi ne parvient-on pas à obtenir ce que l'on désire ? Tel est le sujet de ce livre: il analyse nos attitudes bloquent notre pleine et entière réalisation, il fournit des outils utiles pour organiser notre existence et orienter vers l'accomplissement de nos espérances. Notre vie est comparable à un voilier qui sillonne les mers. Nous sommes le commandant de ce navire et, avant toute chose, nous devons choisir une destination. En fonction de nos désirs, nous pourrions faire le choix de naviguer sur telle et telle mer, d'explorer de nouveaux territoires, de rechercher des trésors cachés en des lieux inaccessibles, d'essayer de dépasser les limites du monde connu et nos propres limites, de visiter des lieux exotiques, de faire le tour du monde.

Mais sans direction précise, sans réellement savoir où aller, nous partirions sans but ni réel enthousiasme; a contrario fixer un but nous donne l'émotion et l'ambition d'y parvenir, le bonheur d'approcher de la destination, enfin nous procure de la joie pendant toute la durée du voyage.

Fondamentalement il nous faut comprendre que nous sommes le commandant de ce navire: c'est nous qui vivons notre existence, donc nous devons obligatoirement le diriger vers le but désiré.

Si nous en abandonnons le commandement à d'autres, nous ne serons plus en mesure de le gouverner ni de rejoindre les rivages que nous nous étions promis d'aborder.

Si nous laissons quelqu'un d'autre prendre le commandement, notre voilier naviguera sur des mers que d'autres auront choisies pour nous et nous ne saurons pas si ce voyage pourra nous apporter joie et bonheur, satisfaction et réalisation de nous-même. Par dessus tout, nous ne serons pas en mesure de corriger le cap de ce navire dont nous n'aurons pas le commandement, de rectifier sa route lorsque nous verrons des obstacles capables de nous faire échouer ou de détruire notre bateau -tels que des écueils ou icebergs-. Nous ne pourrons pas éviter l'orage qui se profile à l'horizon: inévitablement nous y serons entraînés; inutile d'essayer de nous abriter pendant la tempête, nous serons le jouet des éléments d'échouage, du sort que nous réservera la mer. Naturellement il y aura toujours des tempêtes même quand nous maîtriserons notre voilier; en tout état de cause nous pourrons les éviter ou les affronter de la meilleure des manières, en carguant ta voile et en lançant une ancre flottante à la mer. Chaque tempête enrichira notre expérience et, à condition d'en tirer les enseignements utiles, nous serons mieux armés pour la prochaine. Ce ne seront ni les tempêtes, ni les vents contraires ou l'adversité qui ralentiront le commandant si ses objectifs sont fermes, si le but qu'il s'est choisi lui tient à cœur et fait partie intégrante de son existence: tôt ou tard il atteindra sa destination. Et lorsque que nous serons arrivés? Inévitablement ce sera une grande source de joie et de satisfaction.

Mais n'importe quel loup de mer ne saurait s'en contenter et, tôt ou tard, son navire lâchera l'ancre pour explorer de nouvelles mers, découvrir des terres émergées de nulle part, rechercher de nouveaux trésors, atteindre de nouveaux rivages.

Telle est l'existence: un voyage à la perpétuelle recherche de nous-mêmes et de ce que nous pouvons faire, une source inépuisable d'opportunités et de découvertes. Nous sommes les commandants qui naviguons sur ces eaux qui représentent le monde, la vie, notre existence et celle des autres.

Nous le faisons avec ce navire qui représente l'ensemble de notre être, de tout notre corps.

Il est donc important de s'en occuper, de faire en sorte qu'il soit en état de naviguer et n'embarque point l'eau - chose extrêmement dangereuse en pleine mer qui pourrait nous empêcher de rejoindre les terres promises -.

Une dernière pièce manque à cette image métaphorique de l'existence: notre esprit, rempli par l'équipage. Par esprit on entend ici l'inconscient, les neuf dixièmes des fonctions cérébrales dont nous ne sommes pas conscients.

Ces fonctions occupent de l'être vivant, à commencer par la survie laquelle priorise nos fonctions vitales, et aboutissent à cet ensemble qu'on appelle le caractère, c'est-à-dire la somme de nos expériences vécues (et imaginées) qui sont enregistrées dans notre inconscient.

L'équipage est fondamental sur un navire car le capitaine, seul, ne pourrait réussir dans son entreprise. Bien au contraire, le fait de disposer d'un groupe d'hommes robustes et fidèles rendra la navigation plus svelte et l'entreprise deviendra possible. Que faire d'un tel équipage chacun en faisait qu'à sa tête ?

Si les tâches n'étaient pas clairement distribuées ?

Si s'avisait l'anarchie ou si couvait une mutinerie ?

Notre vaisseau redeviendrait ingouvernable et les flots entraîneraient à la dérive. D'où l'importance de disposer d'un équipage sous les ordres du commandant: qu'il soit instruit sur ce qu'il doit faire, entraîné, rendu efficace grâce à un travail assidu et à l'expérience accumulée. Comme vous le savez le gouvernail doit être tenu en permanence car l'onde tend à le faire osciller à dévier le navire de sa route; il faut quelqu'un qui observe le cap indiqué par la boussole et qui le corrige tout instant.

Le capitaine pourrait le faire mais pas pendant l'intégralité du voyage.

Si nous avons bien entraînés nos hommes nous pourrions, en tant que commandant, passer des nuits tranquilles parce que nous leur ferons confiance, leur aide nous sera acquise, car notre volonté sera également partagée par eux. Arrivés à ce point et quoi qu'il advienne à l'extérieur, nous pourrions nous reposer sur notre monde intérieur, à la fois guide et assistance: nous pourrions faire confiance à notre fidèle équipage. C'est le but du présent ouvrage: nous faire assumer le rôle auquel nous sommes destinés, celui du commandant, prenant soin de son embarcation, la menant bon lui semble, entraînant et dirigeant l'équipage afin qu'il le soutienne pendant la traversée. Lorsqu'on assume une telle responsabilité, rien ne nous interdira d'ambitionner, de chercher, de vouloir, d'être ce que nous souhaitons être, qu'il s'agisse d'un pirate romantique, d'un aventurier ou d'un explorateur de l'inconnu. Quand on aperçoit que le voyage a déjà commencé mais qu'il n'est jamais trop tard pour redresser la barre, à ce moment-là débuttera réellement l'aventure. Finalement il ne tient qu'à nous de la vivre et, une fois établi le cap, le but sera notre port, les terres que l'on s'était promis de visiter nous tendront les bras. Enfin peut-être entrerons-nous un jour dans la légende, dans la galerie des personnages mythiques; reconnu comme précurseur, nous découvrirons d'autres continents dont nul avant nous n'avait envisagé l'existence. Bon voyage capitaine, bonne fortune dans votre route et que la mer vous soit favorable!

Première partie
Pourquoi nos désirs ne se réalisent-ils pas ?

LE DÉSIR, L'ÉLÉMENT MOTEUR DE L'EXISTENCE

Nous aussi sommes constitués du matériau des rêves ;
l'espace et le temps d'un rêve contiennent notre brève existence.

William Shakespeare

Le désir est l'authentique force que nous utilisons tout au long de notre existence.

À notre naissance nous venons au monde totalement aveugles : nous sommes des âtres qui ne se rendent compte ni d'eux-mêmes ni de l'univers environnant.

Les tout premiers temps de notre existence sont dominés par l'instinct de survie, comme n'importe quelle forme de vie sur la planète -minéraux compris qui, quoique privés de ce qu'on nomme la vie au sens biologique du terme, sont dans une sorte de compétition pour se gagner une place dans l'univers, à l'intérieur de l'existence-.

Même parmi nos cellules et au niveau des atomes -quoique nous soyons un ensemble complexe dont ils ne peuvent se détacher- une sorte d'instinct de conservation non conscient est bien présent.

Le nouveau-né se préoccupe instinctivement de sa survie : il est au niveau zéro de la pyramide de Maslow -cette pyramide créée pour représenter la hiérarchie des besoins humains en matière de réalisation personnelle-.

Cette échelle représente la réalisation de l'individu et, pour parvenir au sommet, donc à son entier accomplissement, il faut commencer par le premier échelon, le plus élémentaire et nécessaire, avant de parvenir au sommet.

À la base de la pyramide se trouvent les besoins physiologiques (faim, soif, sommeil) ; ensuite vient le besoin de sécurité et de protection ; au troisième niveau le besoin d'appartenance et d'amour (affection des autres) ; au quatrième les besoins d'estime (confiance et respect de soi, reconnaissance et appréciation des autres) ; le dernier niveau est l'accomplissement de soi.

Afin d'être satisfait, chaque besoin a besoin d'une énergie particulière qu'on appelle désir.

Sans désirs l'être humain ne parviendra jamais à la réalisation de soi ni à une position de prestige.

S'il ne le désire pas il ne pourra même pas fonder une famille et être entouré d'affection, il ne pourra pas se sentir en sécurité.

En fait, en ce qui concerne la survie, les désirs sont automatiques, inconscients, et sont ainsi faits que l'individu souhaite vivre avant toute chose.

Songez aux actes sexuels : la nature a bien fait les choses et ces actes procurent à tous ceux qui les pratiquent des sensations et des plaisirs tellement forts qu'on ne puisse s'en passer, ceci étant biologique au renouvellement de l'espèce.

Revenons à notre nouveau-né : à un certain point, dans la masse d'informations qu'il reçoit et qui lui fournit peu à peu une représentation du monde extérieur, donc de lui-même, apparaît ce qu'on nomme la personnalité, cet identifiant qui caractérise telle personne de façon univoque et non-réprochative.

Qu'est-ce qui, à ce moment, ressort de la personnalité au travers du jeu, la manière de s'exprimer du bambin selon le contexte dans lequel il se trouve ? Comment va-t-il affronter son existence ?

Grâce au désir.

Le désir naît comme élément moteur de l'existence des individus, intentionnellement, et il se manifeste tout au long de la vie.

Donc chacun de mes désirs est une intention et je désire tout au long de mon existence.

Ceci peut paraître étrange mais il en va effectivement ainsi : nous sommes habitués à percevoir nos désirs comme quelque chose de qui nous dépasse, d'irréalisable, d'inaccessible ou pour lesquels nous aurons à faire des sacrifices. Alors qu'en réalité notre existence est ponctuée de désirs, grands ou modestes : comme le désir de paraître, d'être, de sembler, d'obtenir, d'agir, d'essayer, de chercher, de croire, de savoir, de vouloir, de posséder, de pouvoir...

Ceci est clairement perceptible chez les enfants : il suffit de les observer pendant leurs jeux pour noter combien sont envahissants leurs perpétuels désirs ; l'adulte au contraire, bien que tout ceci n'ait pas disparu, s'efforce de masquer, du moins en partie, son monde des désirs, ne dévoilant que ce qu'il estime convenable ou réalisable selon les circonstances et les personnes présentes.

Le désir peut être défini comme l'élément moteur qui pousse tout notre être dans différentes directions, directions fixes par nous en fonction de nos désirs.

Le désir pousse à l'action, il provoque les comportements, tant le désir que son opposé, c'est-à-dire le souhait qu'il inverse quelque chose ne se produise pas.

Il est toujours question de désir, défini en négatif puisqu'il s'agit de quelque chose que nous ne souhaitons voir survenir ; ce qui nous conduit parfois à des situations en vue de l'accomplissement d'une non-réalisation !

Ceci peut sembler étrange quoiqu'il advienne assez fréquemment : le fait de focaliser nos pensées sur ce que nous ne voudrions pas qu'il nous arrive, de les ruminer, conduit notre subconscient à nous prendre au sérieux parce qu'il se limite à exécuter nos directives sans les juger *a priori*. Rappelez-vous de la métaphore de l'écuier : il ne discute pas les ordres du commandant et se contente de les exécuter.

D'où l'importance de donner des directives précises, un sujet qu'on abordera plus avant.

L'origine de toutes nos actions se trouve le désir et si celui-ci n'existait pas, nous n'agirions pas tout bonnement. De là découle le concept que tous les désirs ne nous poussent pas à agir, mais seulement celui ou ceux de plus grande intensité.

Concernant l'intensité du désir, on peut se poser la question suivante : si notre vie est autant et continuellement empreinte de désirs, qu'est-ce qui concourt à faire en sorte que nos désirs, du plus simple au plus compliqué, se concrétisent effectivement, deviennent réalité, notre réalité ?

On peut dire qu'en gros il faut gravir trois degrés en vue de l'accomplissement du désir : l'intensité du désir est le premier ; l'attente confiante en sa réalisation est le second ; le troisième est la volonté incessante et persistante orientée vers le désir lui-même.

La base d'un désir se trouve l'intensité qui l'accompagne et, plus le désir est d'une réalisation difficile, et d'autant croît l'intensité et notre envie qu'il se concrétise, qu'il se matérialise dans la réalité.

L'intensité du désir est comme la mise à feu de la mèche qui fera exploser nos potentialités, élément nécessaire sans lequel nous aurions une bombe potentielle mais sans amorce.

Cette intensité déterminera jusqu'à quel point nous ambitionnons ce désir ; les désirs qui naissent comme des caprices à un instant donné puis disparaissent avant de laisser place à d'autres caprices ne pourront jamais s'accomplir, n'ayant pas l'intensité nécessaire qui favoriserait leur réalisation.

C'est par l'intensité du désir que nous luttons pour qu'il se réalise car c'est ainsi que cette intensité est vécue : une bataille pour conquérir ce à quoi nous aspirons.

Toutefois un tel déploiement d'énergie ne suffit pas et, au contraire, il s'affaiblit si nous manquons d'éléments de second degré indispensables à sa réalisation : il faut attendre que notre désir se réalise, tôt ou tard, et ne pas abandonner la lutte au premier choc ou lors d'un premier échec.

L'attente est un passage nécessaire et obligé.

Songez au projet de construction d'une maison : le désir nait de l'envie de posséder une habitation aménagée selon certains critères. Lorsque ce point est acquis la maison ne devient pas réelle comme par miracle ; au contraire il y a les délais de réalisation et au cours du chantier peuvent survenir des changements inopinéés dans le projet ou des imprévus qui vont altérer le projet initial, prolongeant d'autant l'attente.

Mais tout ces contretemps ne feront pas déborder le constructeur qui, au final, obtiendra ce qu'il s'était fixé.

Quelque soit le désir, soit qu'il implique être et agir d'une certaine façon, soit qu'il pousse à rechercher autre chose dans l'univers environnant, l'attitude pertinente est de croire que le désir s'accomplira tôt ou tard, et cela tant que nous le voudrons.

Exprimé différemment, je ne pourrai jamais rien obtenir si je n'attends pas quelque chose et si je ne dirige pas mon monde intérieur vers le désir, vers un but précis à attendre.

Tout ce qui vient être critiqué peut prêter à malentendu parce qu'il serait facile d'objecter que, en voulant devenir riche je me retrouverai devant une impasse semblable à ce qu'annonce le proverbe : qui vit d'espoir meurt de désir.

Ici nous ne parlons pas toutefois d'espérer mais d'attendre avec confiance : je sais que je l'obtiendrai parce que mon désir est intense et ma volonté est constamment tournée vers sa réalisation. Ce qui peut également annoncer ainsi : un désir nait, devient pondérant au milieu de mes pensées, se transforme en attente confiante parmi mes sentiments ; enfin ma volonté pousse sa réalisation au travers de mes actions.

Ceci est plus qu'une simple spéculación intellectuelle ; si nous regardons autour de nous, et quoi qu'on en dise ou quel que soit le résultat obtenu, le désir a forcément emprunté ce chemin.

Rien de tout ce qui existe n'aurait pu être si un désir n'en avait créé la naissance, initialement au seul niveau mental.

Toute idée nait du désir : Archimède dans sa baignoire, au moment où l'intuition lui traversa l'esprit et qu'il s'écria *euréka* (*j'ai trouvé !*), avait le désir de couvrir cette chose ; autrement l'idée n'aurait fait qu'effleurer son esprit et, n'ayant pas trouvé de terrain approprié à la recevoir, s'en serait allée.

La confiance en soi est la meilleure qualité que chacun d'entre nous puisse posséder en propre, c'est l'ingrédient nécessaire pour réussir, en sus de l'espoir optimiste, le tout n'étant pas suivi aveuglément mais passé au crible de la raison.

Sans optimisme, sans confiance en soi, sans espoir, notre énergie s'éteint, nous cessons de lutter, nous jetons l'éponge.

Nous arrivons au troisième degré nécessaire, celui de la volonté, axée en permanence sur la réalisation

La volonté est une immense force à notre disposition qui littéralement nous permet de faire tressaillir le monde.

Cette dernière est très puissante et elle est illimitée en termes de disponibilité et capacité. Ce qui signifie que lorsqu'on veut quelque chose, initialement on la désire, puis on dirige instamment sa volonté sur l'objet du désir ; enfin la chose, tôt ou tard, advient par la force des choses après une attente confiante. Ceci parce qu'elle sera passée par toutes les étapes indispensables.

Toutefois la volonté a besoin de quelque chose qui l'aiguillonne : ce quelque chose n'est autre que l'ardeur du désir ; ainsi se conclut et recommencera de nouveau le cycle.

On n'échappe pas à cette règle : lorsqu'elle est appliquée on obtient toujours le résultat escompté. L'inverse, c'est-à-dire si on ne souhaite pas que quelque chose advienne, s'agissant d'un désir constamment présent à notre esprit lequel est transformé en attente confiante dans le fait que nous ne souhaitons pas que la chose se produise, a fait en parallèle agir notre volonté en ce sens.

La volonté est action, c'est le fait de se mettre en mouvement afin de concrétiser nos propres désirs, tout ce qui meut l'ensemble du mécanisme. En fait la majeure partie des personnes qui croient ne pas pouvoir réaliser leurs propres désirs est restée dans la phase passive du désir -celle du rêve, de l'imagination- mais n'a pas suffisamment de foi pour concevoir qu'un tel objet puisse être atteint ; ces personnes, par conséquent, ne parviennent pas à tirer de leur propre volonté ce qui les pousserait à agir dans la direction du désir.

Il suffit de le savoir pour obtenir ce qu'on désire ; si on n'y parvient pas c'est qu'entrent en jeu d'autres facteurs qui rendent vains nos efforts ; la suite sera une analyse plus approfondie de ces facteurs.

Parvenus à ce point nous verrons les mécanismes qui se déclenchent en nous pour saboter le premier et les deux degrés successifs, nous empêchant d'attendre nos objectifs.

CARPE DIEM

Cueille la rose quand vient l'instant, car tu sais que le temps vole...

Et la même fleur qui aujourd'hui est close demain se fanera

Walt Whitman

Carpe diem, cueille l'instant. C'est ici que commence l'analyse des blocages et des limitations de notre succès, de notre réalisation, de l'accomplissement de nos désirs.

Carpe diem est une locution latine extraite d'un poème d'Horace (Odes 1, 11, 8) que l'on traduit en français par : «Cueille le jour présent sans te soucier du lendemain» et librement traduite en «cueille l'instant» du fameux film interprété par Robin Williams, *Le cercle des poètes disparus*. Il serait opportun de la compléter avec la suite du vers : «*quam minimum credula postero*», et «sois la moins crâdule possible pour le jour suivant»

Il s'agit d'une invitation à apprécier ce que l'on a, de jouir chaque jour de ce que la vie nous offre tout autant que le futur n'est pas prévisible.

Une telle philosophie est basée sur le constat qu'il n'est pas donné à l'homme de connaître l'avenir ni de le terminer ; l'homme est libre de gérer sa vie et, par voie de conséquence, son temps.

En fait, dans le vers cité, Horace écrit : «*Dum loquimur, fugerit invida aetas*», «Pendant que nous parlons, le temps jaloux s'enfuit.»

L'homme ne peut agir que sur le présent et c'est donc en vivant dans le présent qu'il doit s'efforcer de cueillir les occasions, les opportunités et les joies qui se présentent au jour le jour, sans conditionnement d'irrigation hypothétiques espérances ni de crainte anxieuse pour le futur. Ce point est d'une importance fondamentale mais il est pratiquement ignoré par la grande majorité des individus.

Si nous devons nous demander qui nous sommes, ou quels termes nous définissent, la description que nous donnerions de nous-même serait indubitablement liée à un passé proche ; nous ferions référence à un nombre déterminé d'attitudes ou de définitions que nous nous serions auto-appliquées ou que d'autres nous auraient attribuées, voire un mélange des deux.

Parmi toutes celles-ci il y en aura, jeespère, de positives telles que, par exemple : je suis intelligent, je suis gentil, j'étudie bien, je joue bien au foot et ainsi de suite. Pour la grande majorité de la population toutefois, d'autres seront négatives ou limitatives, ainsi : je suis laid, je ne sais pas faire, etc...

Je renvoie pour l'analyse de ces propos au chapitre sur les convictions auto-limitantes où elles seront traitées de manière exhaustive. Pour le moment je désire mettre l'accent sur l'importance de l'instant présent, unique et éternel, si cher aux religions orientales.

Le temps compris comme un flux, comme le ruissellement des événements, est pour nous un grand mystère, une sorte de dimension dont nous ne pouvons nous détacher d'aucune façon.

En termes d'astrophysicien il est inséparable du mouvement des astres et constitue, selon la célèbre théorie de la relativité d'Einstein qui complète ce qu'avait énoncé Galilée dans le dix-septième siècle, l'espace-temps.

Le mouvement des astres crée le temps et nous, partie d'un tel système, y sommes assujettis, nous ne pouvons y échapper.

Bien que notre vie soit formée d'un ensemble de tranches de vie lesquelles, mises ensemble, forment la ligne temporelle dans laquelle nous avons vécu et continuerons à vivre, nous vivons pratiquement dans un éternel présent : au sens où chaque instant de notre existence,

d'ailleurs l'instant où il a été vu, devient du passé et ne peut plus être vu, sauf en esprit.

On peut en dire autant du futur, une série de possibilités logiques qui pourraient se vérifier mais qui, elles aussi, n'existent que dans notre cerveau.

Certes, d'un côté nous sommes assujetti au temps sans espoir d'échapper, d'autre part il est vrai qu'en réalité nous ne vivons que dans le présent, la seule dimension qui existe pour nous.

Une fois l'instant passé, tels que nous l'avons vécu tout à l'heure, il devient le passé et n'existe plus du point de vue physique ; il n'existe que comme effet de ce que nous avons fait et pensé.

Au contraire, le futur n'existe que comme dimension dans notre mode de pensée, il n'existe qu'à partir du moment où nous y projetons nos espoirs ou nos inquiétudes.

Donc nous sommes bien la somme de nos passés mais, bien que nous en soyons le produit, le passé a cessé d'exister et il pourrait disparaître à l'intérieur de nous-mêmes si nous cessions de nous y reporter et à nous juger par rapport à lui.

Le futur est déterminé par nos actions et nos décisions de l'instant présent et, bien qu'il soit lié à l'incertitude, à ce que d'autres aient accompli et à d'autres le destin, il demeure un sous-produit de ce que je fais à l'instant présent. Donc j'écrirai un livre dans le futur -et tout va bien- ; mais si je ne devais jamais taper sur un clavier d'ordinateur ou de machine à écrire (ou employer plume et papier, pour les amoureux de la belle écriture), ce futur ne se réalisera jamais.

L'inverse est également vrai : si tout porte à croire que le futur est déjà acquis par ce que nous faisons d'habitude -comme le fait de se rendre au travail tous les jours-, rien ne garantit que nous nous y rendrons demain ; nous pourrions tomber malade, avoir un accident ou rencontrer la femme/l'homme de notre vie ; nous pourrions dévier de notre route et nous rendre à l'aéroport ; nous pourrions devenir riches parce que le billet de loto acheté à l'époque nous rendrait gagnant du gros lot, et ainsi de suite.

De là découle l'importance fondamentale de l'instant présent, toujours contrastée par notre esprit lequel a tendance à s'attarder sur le passé ou le futur, précisément à cause du fait d'être présent : l'exposition de notre ego avec l'ensemble des actions passées. La vie est une succession de ces éternels instants présents ; notre esprit tend toutefois à les avoir en horreur parce que notre ego, c'est-à-dire notre personnalité basée sur la somme de nos passés, a besoin d'un continuum temporel pour pouvoir s'affirmer, afin d'exister.

Mais il est aussi notre prison parce dans le passé se dissimulent des événements qui nous ont blessés et qui ont encore une influence sur notre présent, comme nous le verrons par la suite.

Dans ce chapitre nous parlons au contraire de l'instant présent et comment, aux fins de réalisation de nos propres désirs, il soit de la plus haute importance d'être au bon endroit, au bon moment, ou bien d'accomplir l'action juste guidés par l'instinct ; donc vivre l'instant présent au lieu de le rejeter.

Précisément combien de personnes ont agi d'instinct, sans même y penser, action qui s'est réalisée plus tard comme la meilleure chose à faire dans certaines circonstances ?

Combien, au contraire, regrettent de ne pas avoir accompli les actions que, d'ailleurs eux, ils auraient dû faire mais que, avec l'ombre d'un doute, ils ont ajournées et, par voie de conséquence, l'occasion a été perdue ?

Ruth-Inge Heinze (1919 - 2007), anthropologue allemande, évoque un épisode qu'elle vécut en Allemagne au cours d'une attaque aérienne pendant la seconde guerre mondiale : n'ayant pas eu le temps de rejoindre un refuge, elle se trouvait sous le portail d'entrée d'un immeuble afin de s'abriter des projectiles et des bombes. Elle raconte : « un instant donné

J'ai eu l'impulsion de courir dans la rue jusqu'à l'immeuble le plus proche, distant d'une centaine de mètres. J'ai chappai par miracle aux éclats de shrapnel [*projectiles creux d'artillerie contenant des balles*] qui tombaient autour de moi. À l'instant où j'atteignais l'immeuble voisin, le premier édifice je m'étais abrité fut touché par une bombe et totalement détruit.

Que se serait-il passé si, au lieu de suivre cette impulsion, le Docteur Heinze s'était arrêté et réfléchi sur le danger qu'elle courait en sortant dans la rue ?

Ceci est un événement communément appelé à un pressentiment ou, selon l'expression du Docteur Julia Mossbridge, à une activité anticipatoire anormale.

Voici un extrait de la *Chartreuse de Parme* de Stendhal : « Tout à coup, une hauteur immense et ma droite j'ai vu un aigle, l'oiseau de Napoléon ; il volait majestueusement, se dirigeant vers la Suisse, et par conséquent, vers Paris. Et moi aussi, me suis-je dit à l'instant, je traverserai la Suisse avec la rapidité de l'aigle [!]. A l'instant, quand je voyais encore l'aigle, par un effet singulier mes larmes se sont tariées ; et la preuve que cette idée vient d'en haut, c'est qu'au même moment, sans discuter, j'ai pris ma résolution et j'ai vu les moyens d'exécuter ce voyage. »

Donc que se passe-t-il lorsque nous avons un désir ? Avons-nous la capacité et les forces pour le réaliser ? Dans quelle mesure le monde extérieur concourt-il à son éventuelle réalisation ?

Si nous voulons nous reposer sur un avis scientifique, arrivés à ce point il est nécessaire de parler de l'un des pères de la psychanalyse, le célèbre Carl Gustav Jung et son concept de synchronicité ou à un principe des relations acausales.

D'un point de vue scientifique, normalement dans tout ce qui survient il y a un lien, à chaque effet correspond une cause : c'est le principe de la causalité.

À l'inverse, Jung a découvert des phénomènes où cette règle ne s'appliquait pas et, pour cette raison, parle de liens acausaux.

La synchronicité est donc une série d'événements où le monde intérieur est relié au monde extérieur, sans lien apparent, comme si les choses et les personnes étaient reliées entre elles par un fil ou un réseau invisible.

Jung nomme ce réseau *inconscient collectif*, là où la psyché de chaque individu se fond avec celles des autres dans un champ sans espace ni temporalité. Dans ce champ peuvent se produire des phénomènes inexplicables d'un strict point de vue scientifique, du fait de l'absence du principe de causalité.

Dans un épisode célèbre de son livre à un La synchronicité, principe de relations acausales il parle d'une patiente très éduquée, au rationalisme cartésien si développé qu'il lui était devenu impossible de la faire progresser. Elle eut un moment décisif du traitement un rêve dans lequel elle recevait en cadeau un scarabée doré. Pendant qu'elle rapportait le rêve, un insecte, en volant, heurtait la fenêtre à l'extérieur : c'était un hanneton scarabéide qui offrait une étroite analogie avec le scarabée doré. Devant un tel cas, qui ne s'est jamais reproduit, la patiente a agi enfin positivement à la cure.

La synchronicité est quelque chose qui ébranle nos certitudes, brise notre vision érigée et préconditionnée de l'univers et nous dispose d'une façon différente par rapport à qui nous sommes et à ce que nous pouvons faire ; elle nous met en relations avec notre inconscient le plus profond et nous a introduit au mystère de la vie.

Les coïncidences, ou appelez-les comme bon vous semble, n'existent pas : tout survient selon des liens et des principes dont l'être humain n'est pas totalement conscient et qu'il ne parvient ni à contrôler et encore moins à prévoir.

Ceci ouvre la porte à l'émerveillement, à la stupéfaction, au tout est possible, au tout peut arriver, au miracle.

C'est ce qui fait sortir le génie de la lampe qui le contenait et nous permet d'exprimer et voir se réaliser nos désirs.

Cueillons l'instant, donc, n'hésitons pas lorsque surviennent des circonstances qui pourraient nous rapprocher de nos désirs : elle sont là pour nous aider.

Le doute et l'incertitude qui nous tenaillent nous font rater le coche et nul ne sait quand il repassera : c'est un axiome bien connu.

Aucune crainte, aucune incertitude, ne doivent nous assaillir lorsqu'adviennent des synchronicités en relation avec nos désirs ; elle viennent à nous parce que notre inconscient a travaillé pour nous afin d'obtenir ce que nous désirions et, dans son champ collectif, il nous a trouvés une chance, une voie à suivre.

Mais si nous ne les suivons pas, inutile de désespérer ensuite : nous avons fermé la porte qui, de façon quasi-magique, s'était ouverte devant nous.

FOI OU ATTENTE CONFIANTE

La foi finit la raison commence la foi.

Søren Kierkegaard

On traitera dans ce chapitre une qualité indispensable à l'accomplissement de nos désirs, les nécessaires fondations qui en forment la base et sans lesquelles toute notre construction s'effondrerait : à savoir la foi, la conviction qu'on obtiendra ce que l'on désire.

La foi: de quoi agit-il ?

Nous avons tous une idée approximative de ce mot, la quelle est probablement liée à des concepts religieux; mais cela ne donne qu'une idée partielle de ce que l'on veut exprimer par avoir la foi ou faire confiance.

En effet la religion nous fournit l'exemple le plus accompli de ces mots, en l'occurrence croire en un monde déterminé ou en un être situé au-dessus ou en dehors de notre univers, à propos duquel nous n'avons aucune preuve d'existence et sur lequel nous ne pouvons bâtir que des hypothèses.

Rien ne prouve que le texte sacré adopté par une religion donnée soit meilleur que les autres, voire inspiré par la divinité en personne.

En d'autres termes nous sommes invités à croire sans preuve à l'appui, à faire confiance à quelque chose indémonstrable.

Il est évident que tout le monde n'est pas disposé favorablement envers ces croyances parce que chacun entre nous fait siennes certaines convictions dans la vie ; chacun a son *credo*, pas qu'au sens religieux du terme, s'imaginer ou pas, croit savoir ce qui est juste et ce qui ne l'est pas, ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas, et ainsi de suite.

Le monde tel que nous le percevons n'est pas celui que nous percevons: il est la représentation que nous nous en faisons, créée par nos sens et nos croyances.

Dans la psychologie, la représentation que nous nous faisons du monde crée une carte dans notre esprit, carte à partir de laquelle nous évaluons ce qui nous entoure.

Rappelons toutefois que la carte n'est pas le territoire.

Aussi détaillée que soit une carte elle ne pourra jamais remplacer l'expérience directe, tout comme une description des îles Hawaii ne nous permettrait pas d'y être physiquement.

Dans chacun entre nous existe un système de croyances qui caractérisent toute notre existence, qui forment notre monde intérieur ainsi que notre représentation du monde externe.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.