



Être libre et heureux

Une petite chanson anglaise à écouter 1x avant et 1x après la lecture de ce texte-ci "I Am What I Am" de "Gloria Gaynor". Pendant la lecture vous pouvez écouter "Free" de "Stevie Wonder".

Je suis un homme libre et heureux !

§1. Pourquoi ce texte ?

Parce que j'espère qu'il pourra aider quelqu'un – ne serait-ce qu'une seule personne¹,
ou du moins, **se sentira inspiré.**

Si moi, avec mon passé qui pèse 30 tonnes, ma compulsivité et mon manque de discipline, je peux être heureux, alors, pourquoi pas vous ?!

§2. Comment est-ce arrivé ? Comment faire ?

En fait, je ne le sais pas très bien moi-même, mais je suppose que cela est lié à la liste des faits que vous trouverez ci-dessous. J'ai assimilé certains de ces faits depuis de nombreuses années, d'autres ne sont survenus que récemment. Cela n'a pas d'importance étant donné que nous sommes tous différents (difficultés et qualités) mais, avec que nous possédons les mêmes capacités de libération ! **Dans le §4 vous trouverez quelques indications / clefs / suggestions.**

1. J'ai commencé début 2008 à **vivre l'instant présent.**
C.-à-d. que je me donne, depuis cette période, **totalemment** à l'activité que je suis en train de faire. Je suis **engagé, passionné** et, une fois l'activité terminée, je laisse tomber toute attente. Il n'y a donc (quasi) plus de frustration car... il n'y a rien à espérer. Des désirs oui, des attentes, non.
Remarque : ce n'est pas un effet de ma volonté, cela se fait tout seul, je n'ai rien à faire, à vouloir, à changer !
2. Je vis **chaque situation** (autant que possible) **comme une situation neuve.**
Il n'y a PAS de répétition du passé.
3. **Je mange sain**, Bio et j'adore ça (fruits et légumes).
Je ne bois quasi uniquement de l'eau et du thé.
4. **Une acceptation (un accueil) inconditionnel de moi-même** ; chaque bizarrerie, étrangeté. Je suis fâché, BIEN ! Je condamne quelque chose : MERVEILLEUX ! Cette constatation était une vraie percée. Un jour, j'ai écrit (à deux personnes différentes) deux courriels indéliçats/maladroits avec comme résultat que les deux destinataires ne voulaient plus me voir. Eh bien, je n'avais AUCUN jugement par rapport à ce que j'avais fait. Une première ! Bien évidemment, j'ai essayé de rectifier le tir vis-à-vis de ces deux personnes mais leur jugement me laissait froid. Je me soutiens totalement.
5. **Je fais ce que j'aime bien faire** et j'évite tout ce que je ne désire pas.
Uniquement l'inévitable. C'est un conseil...
6. **J'aime l'inattendu, la surprise, le NON-SAVOIR !!! L'incontrôlabilité de la vie me réjouit** (là où avant elle me faisait peur).
Quand j'ai découvert cela, j'étais... ébahi. Parce que s'il y a quelque chose de tantrique, c'est bien cela (enfin, dans mon ressenti de ce moment-là). Devenir joyeux du fait qu'il se passe quelque chose de tout à fait inattendu. YES ! OUI ! Youppie !

¹ Jusqu'aujourd'hui, mardi 25 mars 2008, déjà 5 personnes se sont laissés inspirer YES, YES, YES!
Et ce en sont déjà 23 à la mi-mai.



7. En faisant totalement les choses, et surtout si c'est quelque chose d'irrationnel ou que les autres me reprochent, je grandis. Tout à fait dans l'optique de ce que Jean Cocteau suggérait :

« **Ce que le public te reproche, cultive-le, c'est toi !** »

Oui, je suis conscient du fait que si ça marche pour moi, cela ne marchera pas nécessairement pour vous... mon avis est que vous **trouviez ce qui marche pour vous, SANS AUCUN TABOU, SANS AUCUNE RESTRICTION**. Et si vous co-habitez et/ou si vous avez des enfants cela joue un rôle important bien sûr.

8. **Je danse environ 4x par semaine et je chante régulièrement, spontanément.**
Parfois un peu plus, parfois un peu moins.
9. J'ai **arrêté de m'améliorer**, de faire du **développement personnel** car cela ne m'intéresse plus et de toute façon... cela vient tout seul ! **Fini la discipline**, de faire des efforts etc. Je ne suis **plus non plus à la recherche, en quête** de quoi que se soit. Et, bien sûr, **fini la thérapie**.
À moins de le vivre vous-même, vous ne pouvez pas savoir quelle liberté cela donne et quel bien-être cela procure. C'est un point essentiel.
De plus, je sens maintenant dans toutes les cellules de mon corps qu'**il est impossible de s'améliorer**. La transformation vient de l'accueil de soi, non de l'effort fourni. L'effort ne peut qu'ajouter une couche de stratégie (= contrôle) supplémentaire... que tôt ou tard vous devrez quand même laisser tomber.
10. J'ai **une CONFIANCE ABSOLUE dans la vie** et je SAIS que tout ce qui se passe est juste. Ainsi, récemment, j'ai eu une **crise de douleurs physiques effroyables. Je hurlais de douleur** et je ne pouvais plus bouger mon corps tellement il était en *souffrance* (physique). Cela dura à peu près une heure. Durant tout ce temps, je continuais à m'émerveiller de la vie, du divin que je sentais en moi. Je le répète, **si je le peux, vous le pouvez aussi !**
11. Je vois le côté ludique, éphémère des choses. AUSSI si c'est moins amusant. Le côté non important. Et en même temps, lorsque je fais quelque chose, je m'implique totalement. Quand j'ai mal, je peux en ressentir la douleur sans commencer à me faire des soucis, à essayer de trouver « une solution ». Juste sentir sans sombrer dans la souffrance (mentale) ; merveilleux... tout simplement merveilleux.
12. Et bien sûr, c'est évident, **mon cœur est plus ouvert**. Je suis touché plus vite et plus profondément par les choses de la vie. Et, depuis bien longtemps, je ressens aussi beaucoup plus de gratitude.
13. Depuis ce bonheur, **ma libido n'en finit pas de couler (!)... et, elle est très forte**, tandis que justement je ne participe à aucun jeu amoureux. Peut-être que ce qui est le plus fabuleux est que je ne me sens pas frustré.
14. J'ai aussi **énormément de désirs**. Et ce qui est agréable c'est que cela n'a pas d'importance qu'ils soient réalisés ou non... Fantastique ! Merveilleux ! Je sais, je me répète.
15. **Je médite avec beaucoup plus de plaisir**.
16. Autres signes du bonheur : je m'extasie devant le changement des nuages (déjà depuis au moins 10 ans), J'éclate d'un fou rire de joie de pouvoir entendre une mobylette qui traverse le quartier. J'ai envie d'embrasser tout le monde. J'ai envie de faire l'amour à toutes les femmes que je rencontre... enfin presque toutes – 😊.

Remarque : pour ceux qui connaissent le tantra, il est évident que
**tout ce qui se trouve ci-dessus est la description même
d'une vie de tantrika.**



§3. Tentative d'explication

Je pourrais dire que c'est grâce à ma pratique spirituelle, mais j'ai la nette impression que c'est un cadeau divin, de l'univers et je remercie la vie chaque fois que je sens cet émerveillement, que je ressens cette béatitude, cet étonnement.

Pour le reste, mon gentil mental analyse que c'est peut-être aussi dû au fait que je compatissais ou même que j'acquiesçais à TOUT ce que mon ego désire et veut, qu'importe l'absurdité, l'irrationalité, la *non spiritualité* de la demande. Mon mental n'a donc plus rien pour se créer des soucis. La seule chose qu'il faut c'est du **courage**. Et de **l'amour**, de **l'amour-propre**, **énormément d'amour pour soi**. Et cela ne peut jamais être de trop.

À faire !

Succès !

Et beaucoup d'amour,

Sono

§4. Invitations / Suggestions

1. S'il n'y avait qu'une seule invitation à donner c'est celle d'**être vous-même**.

Quoi que les autres disent, et surtout... **quoique votre mental en pense!!!**

Pour cela il est utile d'**observer quand vous vous jugez** vous-même et de **ne pas écouter toutes ces petites voix**² dans votre tête qui disent « ça c'est pas bien » ou « fais ainsi ».

Arrêtez vraiment tout jugement de vous-même, allez vraiment dans le sens contraire de ce qu'on vous oblige de faire. Soyez rouge comme une tomate, si vous vous sentez gêné. Eclatez de colère. Et... prenez aussi pleinement la responsabilité de vos actes. Sentez ce que cela vous fait à vous et ne le déversez pas sur quelqu'un (et si vous le faites, réparez lorsque vous êtes redevenu calme). Prenez plaisir à juger – **intérieurement** – les autres. Prenez – par exemple – une demi-heure par jour pour juger (en pensées) tout ce que vous voyez et rencontrez. Cela peut vous sembler contradictoire avec l'invitation de ne pas vous juger vous-même, mais cela ne l'est pas. Si quelqu'un essaye de ne pas juger (pendant une demi-heure) les autres, il va probablement échouer. Par contre si vous apprenez petit à petit à vous accueillir vous-même et ne pas VOUS juger vous-même, cela marchera plus facilement. Ceci, combiné à la pratique de vous défouler (dans votre tête) une demi-heure par jour sur les autres, fera des miracles. Et petit à petit, en vous acceptant de plus en plus les jugements des autres diminueront aussi.

2. La deuxième est une série de choses que je vous laisse classer par priorité ; c.-à-d. que c'est vous qui déterminez quelle invitation est la plus adéquate pour vous, puis la seconde et ainsi de suite.

- respirez un peu plus profondément
- sentez pleinement vos sensations et vos émotions (et accueillez les autant que vous le pouvez)
- sentez votre corps (et prenez en soin)
- arrêtez-vous de temps en temps. Je veux dire : arrêtez TOUT ; lecture, vision, nourriture, action. Fermez les yeux et sentez votre corps, votre respiration ou toute sensation qui vient de l'extérieur. Observez c'est tout
- ne faites rien par obligation (notre vie en société est remplie d'obligations, n'en rajoutez pas)
- aimez vos défauts, non, adorez vos défauts ! Si vous fumez, jouissez pleinement de chaque inspiration ; inhalez avec plaisir, goûtez la saveur de votre tabac préféré et ne faites pas attention aux commentaires de votre mental
- changez vos habitudes ou changez au moins UNE habitude (de temps en temps, régulièrement)
- passionnez-vous pour quelque chose et mettez-y toute votre énergie ; impliquez-vous totalement ; aucune restriction. Défoncez-vous !
- vivez pleinement ; c.-à-d. lisez un peu moins, regardez un peu moins la télé, allez moins aux spectacles, « travaillez » un peu moins sur l'ordi. (**relis ça Sono !**), sortez, dansez, peignez, ...

3. Rayez de la liste ci-dessus tout ce qui ne vous parle pas. Un des plus grands pas pour moi (Sono), fût le jour où mon maître (ma maîtresse) de tantra me fit « comprendre » que je n'étais pas assez capable de

² à ne pas confondre avec « la petite voix » D'Eleen Caddy.



sentir. Qu'il me fallait encore beaucoup pratiquer. Bien qu'elle ne l'ait jamais exprimé avec ces mots-là et que c'est une interprétation de mon mental, ce fut le début d'une énorme transformation. Je n'ai pas à fournir d'effort ; je suis parfait (www.livingtantra.be/dicoP.htm#PERFECTION) tel que je suis, je PEUX être heureux.

Quelques autres exemples :

- a) si respirer plus profondément ne vous inspire pas vraiment, ne vous en occupez pas (même si Sono vous scie les oreilles à longueur de journée que c'est *une condition sine qua non* pour pouvoir pratiquer le tantra) ;
- b) si vous ne sentez aucune passion dans votre vie, c'est que vous n'en avez pas besoin (ou du moins pas dans cette période-ci de votre vie).

Tout ceci constitue le début de la vraie transformation, celle qui découle de l'amour de soi. Celle qui guérit, qui fait naître la grâce, la spontanéité, la compassion et la gratitude pour la vie.

§5. Résumé

1. Observez les chats et commencez à vivre comme un chat.
2. Ne craignez pas de vivre. Ayez plutôt peur de ne pas vivre (assez).
3. Fiez-vous à vos sensations, pas aux commentaires des autres.

§6. Bibliographie

1. Lisez la fable « *Le meunier, son fils et l'âne* » de Jean De La fontaine. Lien : www.livingtantra.be/stories.htm#MEUNIER
2. Avant d'aller vous coucher ce soir, lisez le poème « *La maison d'hôtes* » de Jalal al-Din Rumi (Roumi) que vous trouverez sur : www.livingtantra.be/poems.htm#HOTE

§7. Quelques citations

1. Une sérieuse. (source : **Pensée du jour (13 mai)**
« **Le Courage de changer** » **Al-Anon un jour à la fois, II**)
Aujourd'hui, j'aurai confiance en ma capacité d'agir. Quand le moment semblera opportun, je ferai le meilleur choix possible et je me permettrai d'en apprécier les résultats. « **Parfois notre enthousiasme devant les changements dépend de notre consentement à miser sur ce que demain nous apportera en risquant ce que nous possédons aujourd'hui** ».
2. Une tout aussi véridique. (source : **Henry Ford**)
« **Que tu crois que tu peux le faire, ou que tu crois que tu ne peux pas le faire, tu as raison dans les deux cas** ».
3. Sans doute la plus importante de tous. (source : – **inconnue** –)
« **Je préfère être détesté pour quelque chose que je suis, que d'être aimé pour quelque chose que je ne suis pas** ».



§8. Dernières citations

Si tu te regardais comme Dieu te regarde, tu sourirais beaucoup plus !

Ne demande pas ce dont le monde a besoin ;
Demande-toi ce qui te rend vivant et fais le.
Car, ce dont le monde a besoin, ce sont des gens qui sont vivants !

Ta douleur est le bris de la coquille qui détient ta compréhension.

Est-ce qu'une étoile essaie de devenir une étoile ?

Est-ce qu'un arbre veut devenir un arbre ?

Si tu cherches le bouddha, tu as été trop loin ;

Car tu ne peux pas chercher ce que tu es déjà...

(traduction libre d'une chanson pour Osho)

L'ego est ton serviteur !

Si tu redonnes le contrôle à ta source intérieure,

Elle utilisera l'ego pour accomplir l'unité et non la séparation.

Si tu penses avoir besoin d'obtenir quelque chose de quelqu'un,
Tu as oublié qui tu es vraiment.

Hier est le passé ;

Demain un mystère et

Aujourd'hui un cadeau...

C'est pour cela que ça s'appelle le PRÉSENT !

L'inquiétude est l'intérêt payé d'avance sur un problème avant qu'il existe.

(William Ralph Inge)

Un sourire est la solution la moins onéreuse pour améliorer notre aspect.

Il n'y a que deux façons de vivre la vie.

L'une est de ne rien considérer comme un miracle.

L'autre est de tout considérer comme un miracle.

(Albert Einstein)