



La Pensée du moment par Sifu Lelaquais

*Automne 2008
TAOM Université Libre*

Pensée 45

Il n'y a pas de victime heureuse ça n'existe pas.

Ce que nous vivons se grave en nous (et se stock dans la moelle des os), conditionnant la façon dont on voit le monde, dont on se comporte, nos relations avec les autres, nos émotions... Le résultat de tout cela est que ça nous cause des problèmes et nous rend malheureux. Notre vie sera médiocre tant que nous la vivrons ainsi. Il nous faut donc opérer quelques changements.

Les expériences font évoluer nos points de vue, qui nous amènent à dépasser nos craintes, nos doutes, nos angoisses.

L'attitude des autres à notre égard est conditionnée par notre propre comportement. C'est nous-même qui induisons leurs réactions. Quand on s'oblige à ne pas décevoir les autres, pour répondre à leurs attentes, cela pousse certaines personnes à devenir très exigeantes avec nous, comme si elles sentaient que c'est notre devoir de nous soumettre à leurs désirs.



Nous devons apprendre à surmonter nos appréhensions pour accepter d'être en désaccord avec notre entourage, à oser contredire pour exprimer nos désirs et obtenir ce que l'on veut. Ensuite il va falloir accepter de ne pas forcément correspondre aux critères ou aux valeurs en vigueur, mais oser afficher notre différence, parfois même quand elle dérange. Bref, lâcher prise sur l'image que l'on souhaite donner, de ce qu'ils pensent de nous.

En fin de compte, nous pourrions ainsi apprendre à mieux communiquer. La liberté est en nous. Ne nous attendons pas à ce qu'elle vienne de l'extérieur.

L'être humain a peur du changement, de la nouveauté, et il préfère très souvent demeurer dans son contexte habituel, même s'il est très pénible, plutôt que de le quitter pour une situation nouvelle qu'il connaît mal.

La résistance au changement : voilà la principale différence entre l'enfant et l'adulte : l'enfant à envie d'évoluer. L'adulte fait tout pour ne pas changer.

La plupart de nos peurs ne sont qu'une création de notre esprit. La réalité revêt parfois la forme d'un dragon effrayant qui s'évanouit dès qu'on ose le regarder en face. En quoi l'admiration des autres pourrait-elle compenser notre déficit d'estime de soi? Ce qui est extérieur à nous ne peut pas réparer ce qui est blessé à l'intérieur de nous-mêmes.

Pour qu'il se passe vraiment quelque chose de magique dans une relation, il faut s'autoriser à aimer l'autre. C'est la clé de toutes les relations, qu'elles soient amicales ou professionnelles. Il faut trouver le moyen de pardonner suffisamment son comportement odieux pour parvenir à l'aimer un peu, juste un peu... C'est seulement à cette condition que l'autre peut s'ouvrir à nos idées, nos propositions. Mais comment trouver le courage d'aimer son pire ennemi?

Il est nécessaire de développer en soi la conviction qu'on est «capable» d'embrasser l'univers de son prochain, et il

s'ouvrira à nous. Chercher à comprendre l'autre avant de chercher à être compris.

Embrasser l'univers de l'autre, c'est d'abord faire mûrir en soi l'envie d'entrer dans son monde. c'est s'intéresser à lui au point de vouloir expérimenter ce que c'est que d'être dans sa peau : prendre plaisir à essayer de penser comme lui, de se mouvoir comme lui...

« Être humilié en public, c'est ce qu'il y a de pire ».

C'est incroyable comme une salle remplie de gens porte en elle une sorte d'énergie qui lui est propre. C'est plus encore que la somme des émotions et des pensées individuelles qui la composent. C'est une énergie collective, émanant du groupe tout entier comme d'une entité distincte.

On ne peut rien construire dans le conflit ou le rapport de force. Tandis que le respect invite au respect. La confiance invite celui qui la reçoit à s'en montrer digne. On ne peut pas changer les gens. On peut juste leur montrer un chemin, puis leur donner envie de l'emprunter.

Le moment était sans doute venu que les disciples se libèrent du maître. Il y a un paradoxe à guider quelqu'un dans l'atteinte de la liberté. Ils doivent se libérer de l'emprise du maître pour devenir vraiment libre... Ce n'était pas à moi d'affranchir. ça doit venir d'eux, sinon... Ils n'auraient jamais véritablement gagné leur liberté.

Ceux qui se conforment aux règles évitent de réfléchir. Si nous raisonnons en restant dans le cadre, nous ne trouverons jamais de solution autre que celles auxquelles tout le monde a déjà pensé. Il faut sortir du cadre...

La vie n'est pas une théorie. Je ne crois qu'en la vertu de l'expérience vécue sur le terrain. Il n'y a que ça de vrai pour changer. Tout le reste n'est que bla-bla ou masturbation intellectuelle.

Apprendre à mieux communiquer avec les autres est fondamental.

Laurent Gounelle