



Module n°4 • La tête dans les étoiles

COURS N°25 • SUIVRE LE FLUX DE LA VIE

Voici un petit cours trèèèèèèèè facile à comprendre, mais beaucoup moins facile à mettre en oeuvre. En effet, il demande de la pratique, de la pratique, de la pratique. Car il s'agit tout simplement de vivre ce qu'est la vie : non pas une série de problèmes à résoudre mais un mystère dans lequel entrer ou plus exactement, un mystère avec lequel faire corps, un mystère à embrasser, en sachant que nous n'aurons jamais toutes les réponses pour le comprendre.

L'OBSERVATION

Suivre le flux de la vie nécessite un préalable : celui de l'observer. Il s'agit donc dans un premier temps de développer une vigilance ou plutôt une conscience aiguë de ce que nous vivons : quels sont les événements qui se manifestent, quelles sont les émotions que nous ressentons, comme s'organise notre environnement ?

Il s'agit aussi de raisonner en termes de synchronicités plutôt qu'en terme de hasard ou de fatalité.

Exemple : ma voiture tombe en panne.

> *Quelles sont les questions que je peux me poser ?*

Observer le flux de la vie, c'est observer ce qui a tendance à se produire et ce qui a tendance à ne pas se produire. Il y a toujours une direction, une tendance. Si l'on regarde bien, tout notre environnement nous envoie des messages, des signaux, que nous captions plus ou moins bien, avec plus ou moins de conscience : nos émotions, notre corps, notre ordinateur, notre voiture, notre ordinateur, nos animaux (et même ceux que nous n'avons pas).

Tous les événements que nous vivons nous donnent des indications sur qui nous sommes et sur qui nous ne sommes pas mais aussi pour savoir dans quelle direction aller ou ne pas aller.

> *Exemple : je veux joindre quelqu'un au téléphone.*

Il y a en réalité toujours deux tendances :

- la tendance des choses à se produire. Tout est fluide, se déroule à la perfection. Les événements s'enchaînent facilement et logiquement, sans heurts et sans retard. Je dispose des bonnes informations au moment où j'en ai besoin, je rencontre les bonnes personnes au bon

***La vie est vraiment simple.
Mais nous insistons à la
rendre compliquée.***

CONFUCIUS



moment.

- la tendances des choses à NE PAS se produire. Il y a un grain de sable (ou la plage entière) dans l'engrenage. Je dépense de l'énergie sans résultat, je ne trouve pas les personnes dont j'ai besoin ou elles ne sont pas disponibles, je n'ai pas accès aux informations nécessaires pour faire avancer mes projets. Tout semble difficile et compliqué, j'ai l'impression de devoir déployer des montagnes d'énergie pour arriver à mon objectif. Et même, parfois je n'y parviens pas.

Mais alors, pourquoi est-ce qu'on ne veut pas écouter ? Parce qu'on veut en faire à notre tête. Parce qu'on a décidé avec notre mental que c'était ça que nous voulions et pas autre chose. Que la vie va se plier à nous et pas l'inverse. Parce que nous avons tellement été brimé dans notre besoin de liberté que nous avons une revanche à prendre. La revanche à prendre sur père, c'est le Père qui va en faire les frais. Qu'est-ce que je veux dire par là ? Nos parents ont souvent limité l'expression de notre besoin de liberté, à tel point que devenus autonomes, nous ne supportons plus la moindre autorité, même celle qui consiste à prendre les informations que la vie nous envoie pour mieux nous guider. Il arrive aussi que nous subissions l'autorité dans un domaine de notre vie (une hiérarchie professionnelle par exemple), nous conduisant à vouloir nous affranchir de tout ce qui pourrait de près ou de loin être apparenté au contrôle d'une entité supérieure dans un autre domaine de notre vie.

Si vous vous reconnaissez dans ce portrait, vous allez devoir redoubler d'attention et de vigilance pour devenir capable d'observer le flux de la vie et éviter la tentation de mettre sous le tapis les informations qui ne vous conviennent pas.

LA DÉCISION

Une fois que l'on observe ce qui a tendance à se produire et ce qui a tendance à ne pas se produire, nous prenons une décision : celle de lâcher ou celle de lutter.

> Le lâcher-prise, c'est quand je décide d'aller dans la direction de ce qui a tendance à se produire, même si j'en ai peur.

Je dis « même si j'en ai peur » car cette dimension est loin d'être négligeable. Hé oui, parfois la vie nous emmène si fluidement vers une destination que cela nous paraît suspect... Ou encore, la vie nous emmène fluidement vers quelque chose qui nous vraiment fait très peur. Et la tentation est grande dans ce cas-là de continuer dans le « connu », même si celui-ci est inconfortable ou désagréable. Là nous rejoignons le deuxième cas de figure, la lutte.

> Le lâcher-prise, c'est aussi quand je décide de ne pas aller dans la direction de ce qui a tendance à ne pas se produire. Je prends acte que les portes sont fermées et je ne cherche pas à les enfoncer. Même si j'en ai très envie.

Encore une fois, ce « même si j'en ai très envie » prend toute son importance. Il peut être très difficile de renoncer à un projet particulièrement important, on peut s'acharner longtemps en refusant l'évidence « ce quelque chose n'est pas pour moi ».



A l'inverse, si je ne vais pas dans la direction de ce qui a tendance à se produire (en général parce que j'ai peur) ou que je vais dans la direction de ce qui a tendance à ne pas se produire (en général parce que j'en ai envie quand même), alors je bascule dans la lutte.

Vous voyez à quel point suivre le flux de la vie est la plus haute forme de décision qui soit. Elle implique une conscience très affûtée et un très grand sens de la puissance du libre-arbitre. Suivre le flux nécessite très souvent de sortir de notre zone de confort et de sortir de nos conditionnement.

C'est à expérimenter pleinement et en toute conscience notre liberté (nous avons toujours le choix de suivre notre peur et notre envie) que nous invite le flux de la vie. Suivre ou ne pas suivre le flux de la vie nous donne déjà la possibilité d'observer la vie à l'oeuvre, de sentir la vie nous traverser, nous toucher, nous parcourir. Et nous permet d'observer notre manière d'y répondre. C'est là encore une merveilleuse occasion d'apprendre à se connaître, d'apprendre à s'aimer.

En devenant plus conscients de notre processus de décision et de notre manière de réagir à ce que la vie nous propose, nous exerçons notre libre-arbitre. La conscience de soi et le libre-arbitre est ce qui nous différencie du règne animal, ce qui nous caractérise en tant qu'être humain. L'utiliser en pleine conscience nous rend plus humain, nous permet d'embrasser notre destinée humaine.

A mon sens, la véritable spiritualité consiste à utiliser le plein pouvoir de ce libre-arbitre, en cherchant à l'aligner le plus possible sur le flux de la vie. Tout en s'aimant et en s'acceptant quand cela n'est pas possible parce nous avons trop peur ou trop envie de ne pas renoncer à ce qui nous fait plaisir.

L'important est de comprendre qu'il y a toujours deux options et que nous avons toujours le choix. Il n'y a jamais qu'une seule option. La dualité du monde de la matière fait que plusieurs possibilités existent toujours. Chaque fois que nous disons « je n'ai pas le choix », nous renonçons à notre liberté, mais plus important encore, nous abdiquons de notre statut d'être humain. Nous devenons les objets de nos conditionnements au lieu d'être les sujets de notre vie.

ACCOMPLIR LA VOLONTÉ DE DIEU

C'est une autre manière de parler du flux de la vie. Plus exactement, c'est ce qui se passe quand on a pris la décision de suivre le flux de la vie. On va mobiliser son temps, ses ressources, son énergie, ses compétences au service du flux de la vie.

Une décision implique toujours un processus de mise en oeuvre. Quand une décision n'est pas assortie d'un plan d'action, cela reste une intention.

Exemple : si j'ai soif.



Alors que signifie accomplir la volonté de Dieu ? Une fois que j'ai repéré le sens du flux, la direction et que j'ai décidé de le suivre, même si j'en ai peur ou même si je dois pour cela renoncer à quelque chose qui me faisait très envie, il me faut devenir capable de ne pas saboter le processus en ne faisant qu'à moitié ce qui m'est indiqué comme étant le plus approprié.

Il s'agit de passer de « qu'est-ce qu'on me demande encore ? » à « youpi, on m'indique une direction claire, qui correspond 100% à la manifestation de mon potentiel : heureusement qu'on me montre le bon chemin, autrement j'aurais perdu mon temps et mon énergie pour rien (et sans doute même mon argent, peut-être beaucoup d'argent) ». Si on est dans « qu'est-ce qu'on me demande encore ? », on risque de suivre le flux de la vie dans le même état d'esprit qu'un ado à qui on demande d'interrompre son jeu vidéo pour venir aider à faire la vaisselle... La tentation de mal faire la vaisselle histoire qu'on ne lui redemande pas la prochaine fois sera très grande. C'est un mécanisme d'auto-sabotage assez bien huilé.

A l'inverse, dans le « youpi ! », je vais saisir la perche qui m'est tendue et m'assurer d'être à 1000% compétent pour accomplir ce qu'on me demande et acquérir ce qui est nécessaire en termes de savoir, savoir-faire et savoir-être.

En prononçant le « que ta Volonté soit faite, sur la Terre comme au Ciel » du Notre Père, c'est à cela que je m'engage : à devenir compétent pour m'aligner pleinement sur le flux de la vie, sur le plan divin.

LA SÉRENDIPITÉ

Voici une notion qui peut beaucoup nous aider à accepter de suivre le flux de la vie.

On ne s'en rend pas toujours compte sur le moment, mais quand nous portons un regard sur de nombreux événements de notre passé qui ne se sont pas produits malgré une envie très forte de notre part, il arrive très souvent que nous nous disions « heureusement que ce truc-là ne s'est pas réalisé ».

La sérendipité, c'est l'attitude qui consiste à se dire, quoi qu'il arrive, « heureusement que », mais au présent, cette fois-ci. C'est considérer le bien en toute chose. C'est avouer en toute humilité que je n'ai pas toutes les clés pour comprendre ce qui se passe et que si je les avais, je dirais spontanément « heureusement que ». C'est tirer profit de chaque circonstance, même si elle ne correspond pas à ce que j'attends.

La sérendipité me conduit à voir les épreuves de la vie comme des occasions de grandir. La sérendipité me permet de transformer mes peurs en amour. La sérendipité me permet de cultiver ma foi dans le plan divin. La sérendipité me donne l'occasion de développer une confiance en la vie.



