

CLÉS POUR MODIFIER VOTRE DESTINÉE

Source: FINLEY, Guy . Tiré de *Les clés pour lâcher prise*, Le Jour Éditeur, 1995.

Aujourd'hui est le premier jour du reste de votre vie; alors pourquoi ne pas vous donner la chance de vivre mieux, en paix avec vous-même, les autres et les événements? Rappelez-vous qu'il ne sert à rien de se torturer à cause d'un passé que l'on ne peut de toute façon pas changer ou encore à cause d'un avenir dont nous ne savons que très peu de choses.

- 1. C'est le moment, maintenant, de sortir de la course et d'entrer dans votre vie.**
Osez ralentir. Ralentissez, tout simplement. Voici comment. Voyez que, même s'ils se déplacent à des milliers de kilomètres à l'heure, les pensées et les sentiments d'anxiété ne nous conduisent nulle part. Pour trouver ce qui est éternel, osez vivre comme si vous aviez tout votre temps. Sortez de la précipitation. Faites-le maintenant.
- 2. C'est le moment, maintenant, de prendre votre vie en main.**
Votre attitude envers ce que la vie vous apporte est une expression directe de ce que vous êtes. Et ce que vous êtes se confond parfaitement avec ce à quoi vous attachez secrètement de l'importance. Pour prendre votre vie en main, vous devez voir que vous éprouvez tel ou tel sentiment parce que vous estimez ce que vous faites.
- 3. C'est le moment, maintenant, de refuser de faire des concessions quant à votre vraie nature.**
Laissez tomber toute pensée ou action qui entraîne un conflit dans le moment présent en promettant un meilleur sentiment à venir. Votre vraie nature est *maintenant*. *Le futur n'existe pas*. Vous ne pouvez pas être à la fois divisé et satisfait. Choisissez d'être complet. Commencez par refuser consciemment de faire des concessions quant à votre vraie nature.
- 4. C'est le moment, maintenant, de vous rappeler que vous n'êtes pas seul au monde.**
Même si vous en avez l'impression, vous n'êtes pas le seul à souffrir. C'est pourquoi vous ne devez pas craindre de bien regarder un autre être humain. Cela vous aidera à moins vous soucier de ce que vous ressentez à l'égard de vous-même et vous en éprouverez un soulagement bienvenu. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul au monde.
- 5. C'est le moment, maintenant, d'aller au-delà du mieux que vous croyez pouvoir faire**
N'importe qui peut faire comme tout le monde, c'est-à-dire le minimum pour obtenir le maximum. Faites plus que cela. Faites le pas que vous êtes certain de ne pas pouvoir faire. Vous verrez que le «vous» qui s'en croyait incapable n'était qu'une pensée. Comprenez ceci. Puis allez au-delà de vous-même.
- 6. C'est le moment, maintenant, de comprendre qu'on ne gagne rien à blâmer.**
Si vos chaussures vous font souffrir parce qu'elles sont lacées trop serré, vous n'allez pas vous plaindre qu'on vous a forcé à les enfiler. Alors pourquoi blâmer un autre quand ce sont vos sentiments qui vous font mal? Si le fait de ressentir des émotions pénibles signifie que vous devez en supporter la pression, ayez l'audace de les laisser tomber. Vous vous sentirez beaucoup mieux. Le blâme ne rapporte rien que de la douleur.
- 7. C'est le moment, maintenant, d'avoir un esprit léger.**
Le coeur se serre quand la pensée dit que les choses ne sont comme elles devraient être. Mais votre vraie nature n'est ni pensée, ni émotion. Elle est esprit. Et votre esprit a toujours le coeur léger. Il est trop sage pour se chercher ou se trouver dans une sombre pensée. Regardez la vie à travers ses yeux. Ayez un esprit léger.
- 8. C'est le moment, maintenant, de descendre de votre trône de juge**
La chose la plus facile au monde est de marcher en éprouvant un sentiment de supériorité par rapport à tous ceux que l'on rencontre. Mais qu'est-ce qui vous sert de mesure? Un esprit critique? Un esprit porté à juger? Quel type doit regarder les autres de haut pour se convaincre de sa supériorité? Descendez de votre trône de juge.

9. C'est le moment, maintenant, de faire face à vos peurs.

Les situations instables n'existent pas. De sorte que chaque fois que vous vous mettez à trembler, n'en cherchez pas la raison autour de vous. C'est le sol sur lequel vous vous tenez intérieurement qui n'est pas solide. Toute faiblesse que l'on affronte en regardant dans cette nouvelle direction devient le fondement d'une nouvelle force. Faites face à vos peurs. Vous vous en libérerez.

10. C'est le moment, maintenant, d'aider quelqu'un d'autre à s'élever.

Un moi séparé, cela n'existe pas. Aussi, tout ce que vous faites pour encourager une autre personne à faire mieux, à aller plus loin, vous hisse un peu plus haut. Soyez gentil même si ce n'est pas ce que vous ressentez dans le moment. Cela viendra. Aidez une autre personne à s'élever.

11. C'est le moment, maintenant, de laisser aller tous vos ressentiments.

Voyez que votre attachement à une blessure ou à la haine qu'ont entraîné les actions passées d'autres personnes fait de vous leur esclave ici et maintenant. Est-ce bien ce que vous souhaitez? Apprenez à demander quelque chose de nouveau en refusant de revivre ce qui vous déchire. Cette requête supérieure vous libérera de vos ressentiments brûlants.

12. C'est le moment, maintenant, de faire ce qui est vrai peu importe les conséquences.

Quand vous choisissez ce qui est vrai malgré la peur de ce qu'il peut vous en coûter, vous vous donnez une vie exempte de peur. Rien de ce que vous craignez de perdre ne peut être la source de votre absence de peur. Faites ce qui est vrai sans égard aux conséquences. Tout ce que vous risquez de perdre, c'est votre peur.

13. C'est le moment, maintenant, de laisser le vide se remplir de lui-même.

Rien de ce que vous avez fait jusqu'ici n'a réussi à combler le vide que vous ressentez intérieurement. Aussi, cessez de vous donner des choses à faire. Laissez l'espace vide afin qu'il puisse se remplir de lui-même, ce qu'il veut faire de toute façon, avec une chose que vous ne pouvez vous donner vous-même: la fin de votre sentiment de vide. Restez en dehors de cela. Ne comblez pas votre vide. Laissez-le se remplir de lui-même.

14. C'est le moment, maintenant, de cesser d'expliquer ce que vous êtes aux autres.

La seule différence entre votre besoin d'expliquer sans cesse votre vie aux autres et le sentiment que vous devez vous excuser d'être en vie réside dans le fait que, pendant que vous vous expliquez, vous avez au moins l'impression que vous avez une bonne raison d'être excusé. Vous n'avez pas besoin de vous expliquer à qui que ce soit. Cessez maintenant.

15. C'est le moment, maintenant, de rire au nez de l'échec.

L'échec n'est rien d'autre qu'un mauvais souvenir. Et aucun souvenir n'est animé d'une vraie vie. Ce qui signifie que les seules fois où vous devez ressentir la douleur de l'échec sont celles où vous le demandez en vous laissant aller à des pensées troublantes sur une perte passée. Vous pouvez rire au nez de l'échec. Apprenez à rire maintenant.

16. C'est le moment, maintenant, de suivre ce que vous aimez.

Faites passer ce que vous aimez avant tout. Le reste de votre vie prendra soin d'elle-même parce que l'amour trouve toujours une façon. L'amour ne tient jamais compte de la peur. Et en prenant l'amour comme guide, votre succès dans la vie est assuré puisque sa nature est déjà le prix parfait. Suivez ce que vous aimez. Vous êtes certain de trouver le bonheur.

17. C'est le moment, maintenant, de recommencer votre vie à zéro.

Vous pouvez recommencer votre vie à zéro quand vous le voulez. Et vous pouvez prendre autant de nouveaux départs que vous êtes prêts à laisser derrière vous toutes vos idées sur vous-même. Voilà ce que signifie recommencer à zéro. La vie peut seulement être aussi neuve que vous choisissez de l'être. Réveillez-vous. Recommencez votre vie à neuf maintenant.

18. C'est le moment, maintenant, de garder la tête haute.

Même si toutes vos pensées vont vers le bas, ordonnez à votre tête de ne pas tomber. Tout en obéissant, elle donnera un message à votre cerveau: «Courage!» Votre tête aidera ainsi vos yeux à regarder vers l'avant afin de voir, enfin, que vos pensées sont souvent aveugles. Gardez la tête haute. La conscience aime les hauteurs. Suivez-la!

19. C'est le moment, maintenant, de lâcher prise.

Vous avez essayé de tout faire vous-même et jusqu'ici, votre spectacle avait plutôt des allures de cauchemar ponctué de quelques intermèdes divertissants! Remettez votre vie entre les mains d'une force supérieure. Renoncez à diriger votre spectacle. Puis observez le dénouement heureux qui se produira bientôt.

20. C'est le moment, maintenant, de cesser de regarder en dehors de vous-même.

Votre vie est complète dans la mesure où vous l'êtes. Ni plus ni moins. Chercher un sentiment de plénitude dans ses relations, dans son travail ou même dans les événements heureux, c'est comme tenter de coller un sourire sur son reflet dans le miroir tout en continuant de froncer les sourcils . Pour être complet, il faut d'abord comprendre, puis sentir. Cessez de chercher en-dehors de vous-même. Cherchez la compréhension. Cherchez-la en vous . Le sentiment suivra.

21. C'est le moment, maintenant, de prendre votre vie en main.

Vous ne pouvez trouver de la satisfaction dans la peur de déplaire aux autres. Tenir compte de l'opinion des autres à l'égard de ce que l'on veut dans la vie et modifier la sienne en conséquence, c'est comme croire que l'on peut ressentir la chaleur de son pull même si c'est un autre qui le porte! Le seul vrai plaisir découle du fait de savoir que l'on est aux commandes de sa vie. Prenez-les maintenant.

22. C'est le moment, maintenant, de mettre votre vie en parfait ordre.

L'océan n'existerait pas sans les gouttes de pluie. La rivière coule vers la mer parce que chaque ruisseau trouve son cours et l'alimente. Un certain ordre règne sur toutes choses. Le puissant naît de ce qui est petit et le petit n'est plus petit. Rappelez-vous, chaque jour de votre vie, qu'il existe déjà un ordre. Laissez-vous porter par le courant. Et vous verrez que vous n'êtes plus petit.

23. C'est le moment, maintenant, de plonger dans la bataille.

La vraie force est la fleur de la sagesse, mais sa semence est l'action. Pour apprendre, vous devez plonger dans la bataille. Ne craignez rien. Vous ne pouvez pas être blessé dans cette bataille-là. Toute faiblesse que l'on affronte volontairement permet d'accueillir une force supérieure. Ne laissez jamais votre peur vous empêcher d'accéder à cette nouvelle force. Plongez dans la bataille maintenant.

24. C'est le moment, maintenant, de découvrir la différence entre votre coeur et votre tête.

Vous ne pouvez trouver le bonheur en y réfléchissant, mais une seule pensée sombre suffit à vous déprimer. Les émotions positives et lumineuses naissent dans le coeur. Les sentiments lourds ne peuvent exister sans la présence de pensées négatives. Cela veut dire que la tristesse n'est qu'un mauvais tour de l'esprit. Pour percer votre tristesse, faites la différence entre la tête et le coeur.

25. C'est le moment, maintenant, de lever les yeux!

Une lampe sans ampoule est aussi inutile qu'un seau sans fond. De même, cette vie est vide sans sentiment du sacré. Le divin est toujours présent. Pourquoi attendre de toucher le fond avant de lever les yeux? On peut toujours avoir un aperçu de ce qui est supérieur, mais il faut se rappeler de regarder dans la bonne direction. Levez les yeux! Regardez maintenant.

26. C'est le moment, maintenant, de terminer une tâche.

Peu importe la charge de travail qui vous incombe, terminez une tâche! Puis encore une. Mettez consciemment de côté tout autre souci. Faites ce qui est en votre pouvoir. Refusez de vous occuper de ce qui ne l'est pas. La plus belle tapisserie se compose de dix mille fils individuels.

27. C'est le moment, maintenant, de vous calmer.

La recherche frénétique d'une réponse ne fait qu'apporter des réponses frénétiques. N'ayez pas peur de vous calmer. Il est bien de ne pas savoir. Savoir que l'on ignore quoi faire, c'est se mettre en mesure d'apprendre. De même que vous pouvez voir plus loin par un jour ensoleillé, toute compréhension nouvelle s'épanouit dans un esprit tranquille. Calmez-vous maintenant.

28. C'est le moment, maintenant, de séparer la réalité de la peur.

La réalité d'un problème et la peur que l'on éprouve à son égard sont deux choses tout à fait différentes qui ont l'air d'en être une seule. Elles se confondent seulement dans la pensée selon laquelle l'une ne peut exister sans l'autre, ce qui revient à dire que l'on ne peut éprouver un frisson sans subir l'épreuve. La peur engendrée par une situation n'a d'égale que vos exigences à l'égard de celle-ci. Séparez la réalité de votre peur maintenant.

29. C'est le moment, maintenant, de vous prendre sur le fait.

Le problème avec les rôles que l'on joue tient au fait que notre vie ne peut à la fois être un spectacle et être réelle. La personne qui désire l'attention des autres et qui l'obtient grâce à son jeu n'est pas plus réelle que vous n'êtes aimant parce que vous souriez à votre reflet dans le miroir. La vie est réelle seulement quand vous l'êtes. Prenez-vous sur le fait. Puis laissez tomber.

30. C'est le moment, maintenant, de savoir que le seul temps qui existe est le présent.

Vous ne pouvez changer le type de personne que vous êtes plus tard. Le futur n'existe pas. C'est toujours maintenant ou jamais. Vous ne pouvez être gentil plus tard. Pas plus que vous ne pouvez apprendre plus tard. Mais même si vous avez parfois l'impression que vous ne pouvez recommencer votre vie à neuf, gardez cette vérité à l'esprit. Vous pouvez toujours recommencer à zéro. C'est maintenant que vous devez modifier votre destin.»

Posez-vous toujours la question suivante face aux choses qui vous tracassent: «Puis-je y changer quelque chose?» Si votre réponse est affirmative, faites ce qui doit être fait; sinon, à quoi vous sert-il de vous tracasser alors que, de toute façon, vous n'y pouvez rien?

Heureuse liberté!