

Vie et Créativité

Pour poursuivre la ligne des précédents billets sur la préservation de son [énergie essentielle](#), je vous propose dans les prochaines semaines quelques pistes/outils/réflexions complémentaires.

Pour ce faire, je vais me baser sur l'outil « *Une piste pour créer...* » décrit au bas de la [page](#) « Outils pratiques gratuits » de mon site Web. Cet outil¹ décrit avec des mots simples 7 facettes possibles pour comprendre le fonctionnement de la force qui crée tout (et que vous nommez Dieu, Univers, Force Universelle, Vie, etc. en fonction de vos croyances).

Utilisant régulièrement depuis quelques années tout ou partie de ces 7 facettes, je vais vous présenter dans les prochains billets quelques découvertes et apprentissages effectués lors de cette expérimentation.

Ce billet s'arrête sur une première caractéristique de cette force : la **créativité**.

Il suffit de se promener, dans la Nature, sur une place publique, dans un musée, dans une usine, etc. et de se donner le temps d'observer : pouvez-vous alors voir, entendre, sentir la diversité qui vous est alors offerte qui a été créée par la Vie? Et observer alors, qu'a priori, tout cela a été créé dans un équilibre parfait (même si nous ne le voyons/percevons/comprenons pas...)?

En observant ces richesses, ne pouvons-nous pas nous laisser inspirer par cette force créatrice bien plus puissante que la force de notre ego pour utiliser ses principes de création? C'est cette imitation de cette énergie créatrice qui m'intéresse dans ce billet.

Les dernières avancées en termes de connaissances en neurosciences (neuro-plasticité, etc.) ont prouvé que nous n'avons pas terminé le développement de notre cerveau après l'adolescence et que ce dernier peut continuer à se développer tout au long de notre vie. Et la physique quantique a montré depuis quelques décennies que cette énergie créatrice crée dans nos vies exactement ce sur quoi nous portons notre attention (en termes de pensées et d'émotions) : sans jugement, exclusion ou complaisance.

¹ Tiré du livre audio « Le pouvoir de l'intention » de Wayne W. Dyer

L'imagination est plus importante que la connaissance [le savoir]. Car la connaissance est limitée, tandis que l'imagination englobe le monde entier, stimule le progrès, suscite l'évolution.

Albert Einstein



Source : <http://www.citation-ou-proverbe.fr/medias/albert-einstein/albert-einstein.1727-monde-savoir-imagination-connaissance-progres.png>

Et donc, et ce n'est pas nouveau², ces pistes peuvent nous inviter à utiliser beaucoup plus notre **imagination** pour commencer par dessiner sous forme de rêves, de pensées ce que nous désirons vivre le plus **fortement**. Puis en demeurant dans cette visualisation imagée, à **ressentir les émotions** associées à ce rêve et d'y rester **focalisé**. Enfin, dans cette focalisation sur son ressenti dans cette situation imaginée, éviter de faire les briseurs de rêve en vous inquiétant du « comment » cela va se faire. Faites plutôt confiance à la créativité de la Vie ☺.

Ce processus a le pouvoir d'amener plus ou moins rapidement dans votre champ d'énergie ce que vous désirez vivre avec force.

Le plus important à comprendre ici (et qu'il m'a fallu du temps pour intégrer) : cette force créatrice est à l'œuvre en permanence, que vous le vouliez ou non ; sans votre attention à penser ou à ressentir des choses différemment d'hier, elle fonctionne en « pilote automatique » en créant dans vos vies globalement toujours la même chose. Et ça a été le cas pendant des siècles et cela a fait que l'évolution de l'humanité s'est effectuée relativement lentement en regard avec ce que nous visons aujourd'hui. Cependant, les dernières découvertes sur la compréhension du pouvoir de cette force universelle entraînent notre monde dans une évolution qui effraie peut-être beaucoup de monde mais qui est en marche, que nous le voulions ou non.

La seconde difficulté que j'ai rencontré (et rencontre encore parfois) est celle de faire confiance en la Vie plutôt qu'à ma **volonté** de réussir. Dans une phase de « volonté », je me préoccupe alors bien trop du « comment » et, ce faisant, la plupart des solutions que je trouve sont les mêmes que j'ai toujours trouvées, et donc la réalisation de mon désir devient plus difficile, surtout si le désir est nouveau et devrait entraîner des nouveautés créatives pour l'assouvir.

Pouvez-vous trouver quelques exemples de vos vies où vous avez déjà expérimenté explicitement et/ou inconsciemment cette force en action ?

Personnellement, toutes les importantes évolutions vécues l'ont été (d'abord inconsciemment dans ma phase de jeunesse, puis de plus en plus consciemment ces dernières années) en lâchant toute « volonté de réussir » mais en me focalisant, avec attention et discipline, sur ce que je voulais ressentir et sur les valeurs auxquelles je désirais donner vie, détaché du résultat final.

Ce concept est difficile à comprendre et à pratiquer au quotidien car notre société occidentale prône actuellement des valeurs bien différentes : à mes yeux, le développement personnel, à la mode aujourd'hui, vante souvent un accomplissement de soi très basé sur l'ego et sa capacité à réussir quelque chose de parfaitement défini (rôle social, accomplissement sportif, réussites matérielles diverses, etc.), souvent sans se préoccuper de ce que la personne ressentira vraiment sur le chemin

² Einstein et bien d'autres personnes moins « connues » en parlaient déjà il y a plus d'un siècle

de l'accomplissement vers ce résultat. Souvent les personnes très volontaires « réussissent alors » mais, la plupart du temps, en faisant un usage exclusif de leur volonté, certaines que c'est elles (leur ego) qui a rendu leur réussite possible.

J'ai longuement expérimenté cela mais au prix de beaucoup de tensions et surtout d'un lent et perfide processus qui, petit à petit m'a coupé de mes ressentis profonds. Comme la réussite était souvent au rendez-vous mon ego était bien nourri ce qui me rendait globalement satisfait. Aujourd'hui j'ai compris que cette manière de faire ne me convient plus. J'ai eu la chance d'expérimenter le fait de me préoccuper plus de ce que je désire faire vivre en termes de valeurs et de ressentis/émotions puis de laisser agir la créativité de la Vie pour qu'elle m'amène ce qui le plus nécessaire pour moi, ici et maintenant, même si je ne le comprends pas, pour développer mes valeurs de cœur. Et cette expérimentation ainsi qu'une profonde observation de la Nature m'ont également appris un principe essentiel de toute création, principe souvent bafoué aujourd'hui à l'ère de l'instantanéité et du « tout tout de suite » : la loi de « *l'effort moindre* ». Enfin, j'ai redéfini mon concept de ma grande ambition de réussite en comprenant que pour moi, la vraie réussite consiste bien plus à rivaliser avec soi-même et à désirer simplement être aujourd'hui un peu « meilleure » qu'hier qu'à se mesurer aux autres...

Une création « en équilibre » ne se fait-elle pas à son propre rythme, ni trop vite ni trop lentement ? Cette notion de temps est essentielle à mes yeux ! Avez-vous déjà expérimenté que « tirer sur un brin d'herbe, la fait pousser plus vite » ? Je suis certain que vous pouvez vous remémorer des exemples personnels où des apprentissages se sont effectués rapidement, d'autres plus lentement ; et que chaque fois où vous allez voulu aller trop vite pour intégrer des nouveautés ou trop lentement par peur d'agir, vous avez expérimenté la souffrance...

Chaque fois que j'ai pu consciemment vivre ce processus, la Vie m'a amené dans des lieux ou des situations non-imaginées. Et même si j'ai souvent résisté à ces cadeaux offerts en m'obstinant à croire que je voulais aller ailleurs (ego), au final, dès que je laissais cette force créatrice agir pleinement, elle m'a donné tous les ingrédients pour que j'évolue pour le bien-être tant de mon être intérieur que pour celui de mon entourage.

Et, pour faire le lien avec les billets précédents, j'ai pu observer et expérimenter que, pour que ce processus créatif fonctionne mieux pour moi, il était important que j'ai purifié mon énergie, que je l'ai nettoyée le mieux possible de ses impuretés (croyances limitantes, perceptions figées ou erronées, etc.)

Cela vous touche ? Pouvez-vous trouver dans vos vies des exemples et des contre-exemples à ceci ?

Et, au besoin, les questions suivantes peuvent-elles vous aider ?

- Est-ce que j'évolue dans un environnement favorable pour créer ?
- Suis-je régulièrement focalisé sur le pur plaisir de créer, ici et maintenant ? (plutôt que sur le résultat final ou sur une quête de succès et/ou de reconnaissance)
- Arrivé-je à imiter la fraîcheur d'un enfant lorsque je crée (en me rappelant que l'imagination d'un enfant ne fait pas de distinction entre rêve et réalité) ?
- ... (et celles que vous pourrez vous créer 😊)

Belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 12 octobre 2014