

# Prendre de la hauteur ?

---

*« Si vous avez l'impression d'être trop petit pour pouvoir changer quelque chose, essayez donc de dormir avec un moustique et vous verrez lequel des deux empêche l'autre de dormir »*

Dalāi Lama

Pour faire suite au billet [précédent](#), je vous partage quelques éléments vécus ou observés cette semaine. Ces expériences concrètes interrogent sur les possibilités de se laisser inspirer par des perspectives plus vastes que la lorgnette que nous utilisons très (trop ?) souvent.

J'évoquais dans mon dernier texte l'intérêt de se laisser guider, avec confiance, par les intuitions provenant de notre esprit, lorsqu'il est sain, et en vérifiant la résonance de ces intuitions dans notre ressenti de bien-être et de paix intérieure.

J'ai transformé la plupart des exemples qui suivent, de manière telle qu'ils puissent vous toucher en les « dépersonnalisant » et en faisant en sorte de vous laisser questionner, si vous vivez (ou avez déjà vécu) telle ou telle situation.

- Dans une situation où vous vous sentez lésé<sup>1</sup> ou blessé et pour laquelle vous attendez une excuse d'une autre personne ou vous maintenez un conflit vivant, pouvez-vous sentir que vous vous accrochez au passé, tant pour vous que pour l'autre ? Ici et maintenant, tout au fond de vous, voulez-vous avoir raison ou être heureux ? Avoir raison, faire payer l'autre vous fera certainement vous maintenir dans la situation en vous empêchant de voir son évolution. Au final, vous allez peut-être « gagner » mais à quel prix ! En gaspillant énormément d'énergie voire même d'années. Dans l'autre attitude proposée, vous vous retournez vers votre senti et tentez d'agir uniquement pour vous amener des expériences, situations et pensées qui vous apaisent. Pour votre ego vous aurez perdu, mais pour votre cœur ? Pour votre entourage proche ? Pour votre bien-être et votre disponibilité à vous ouvrir à d'autres situations n'aurez-vous pas gagné ? Et durablement ?
- Lorsque vous vous surprenez à vouloir contrôler quelque chose ou quelqu'un, pouvez-vous sentir que, la plupart du temps, vous vous contractez, vous ne faites pas confiance à l'autre, vous éprouvez de la peur que la manifestation ne se fasse pas selon votre vision (inévitavelmente plus réduite que celle de la Vie), que cette peur provoque des tensions et fermetures bien éloignées d'un calme propice à ressentir du bien-être et de la paix intérieure ? Etes-vous inspiré-e à laisser cette peur et à vous ouvrir à d'autres manières d'être ?
- Pouvez-vous sentir et apprécier la joie de sentir que quelqu'un compte pour vous et que vous comptez pour quelqu'un ? Même si vous vivez seul-e ? Est-ce que simplement choisir de sentir cette joie n'entraîne pas une prise de hauteur naturelle par rapport à votre quotidien ?
- Confronté-e à des choix de Vie importants, vous laissez-vous emmener par vos certitudes ? par les croyances populaires ? par vos valeurs profondes révélées plus par le cœur que par la tête ? ou par la Vie elle-même ? Peut-être que vous pourriez tenter la boussole de l'intuition

---

<sup>1</sup> J'utilise le masculin pour faciliter la lecture mais évidemment que je ne fais aucune différence de genre

avec la vérification de votre ressenti de paix et de bien-être comme indicateur de la « justesse » du chemin ?

- Si vous êtes envieux-se de personnes qui réalisent un projet que vous aimeriez réaliser, pouvez-vous vous élever, sortir de ce sentiment limitant et enfermant ? Peut-être en vous réjouissant sincèrement pour ces personnes ? Ou en ressentant de la joie et de la satisfaction pour ce que vous pouvez réaliser, ici et maintenant ?
- Dans une situation où vous avez un avis opposé à la majorité des personnes d'un groupe, pouvez-vous sentir la différence entre
  - entrer dans une danse de combats d'idées et de paroles pour avoir raison ou vouloir changer les avis des autres interlocuteurs ?

et

- sortir du jugement de cet avis mais simplement vous recentrez sur ce qui est essentiel en vous ; puis exprimer simplement votre avis comme un autre point de vue, sans autre intention. N'avez-vous pas souvent observé que cette attitude engendre une plus grande chance que cet autre avis soit entendu car il n'aura pas généré une attitude défensive auprès de vos opposants propice à renforcer leurs certitudes ?

Ce week-end, j'ai remué la terre de mon jardin pour la dernière fois car je déménagerai en fin d'année : j'ai trouvé étonnant comme cette conscience de la dernière fois m'a permis de constater et de savourer avec gratitude le plaisir éprouvé à faire pousser mon petit jardin durant ces années. Et de découvrir que la seule chose qui existe réellement, dans l'instant, ici et maintenant, c'est le sentiment lié à ce vécu, la quantité d'amour que j'y ai mis (et plus du tout l'action elle-même). J'ai même eu la chance de partager une joie similaire, lié tant au senti de la terre qu'au fait de se laisser guider vers des projets inhabituels pour nous, avec un ami qui s'est lancé dans la création d'un verger d'essences anciennes d'arbres fruitiers.

Si l'image et la musique facilitent une prise de hauteur, je vous invite à visionner mon dernier montage, réalisé le week-end dernier, dans lequel s'est invité longuement un gypaète barbu : <https://www.youtube.com/watch?v=2DIspnHyldc>

Belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 19 octobre 2015

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux anciens billets en cas d'intérêt !