

« L'art » de permettre

« Il n'y a que deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme si tout était un miracle. »

Albert Einstein

Pour faire suite au billet [précédent](#), je vous propose une petite réflexion pour faciliter cet « art » de permettre qu'un désir, qui nous est cher, se réalise, plutôt que de combattre ce que nous ne voulons plus voir dans notre réalité.

L'exemple que vous avez peut-être identifié la semaine dernière est peut-être intéressant pour voir ou sentir si la réflexion de ce billet est parlante pour vous ?

Comme déjà partiellement évoqué dans certains billets précédents, j'expérimente, avec plus ou moins de succès et d'aisance, que la réalisation de mes désirs et/ou objectifs a de moins en moins à voir avec l'action et, de plus en plus, avec la **conscience de mes émotions**, de mon ressenti dans cette phase de transformation.

J'évolue de moins en moins en mettant en place des stratégies de réalisation d'objectifs ou de projets. Et, de plus en plus, avec une attention aux émotions provoquées par ce que l'environnement extérieur m'offre et une attention aux interactions entre les événements extérieurs et mes « plans ». Si ces émotions sont agréables ou confortables pour moi, je continue à agir dans la direction actuelle. Sinon, avant d'entreprendre quelque action que ce soit pour combattre ce qui me perturbe, je cherche des pensées ou des ressentis qui soulagent mon état émotionnel. Et c'est seulement dès ce soulagement constaté, que je me laisse inspirer des actions, actions qui vont peut-être corriger le processus, voire même modifier mon objectif initial ou mon idéal.

J'illustrerai cela sur deux exemples.

- Si je vise un objectif chiffré (professionnel, privé, sportif, etc.), un état émotionnel d'excitation me mets dans un état d'ouverture à tout ce qui peut nourrir cet objectif et, alors souvent, des actions me mènent aisément vers sa réalisation. Par contre, un état émotionnel anxieux aura tendance à me faire me focaliser uniquement sur cette peur, sur ce qui ne correspond pas à ce que je veux ; à vouloir combattre cette peur et me « tendre » encore plus.
 - Peut-être avez-vous déjà expérimenté que si vous réussissez à vous calmer, à sortir de ces pensées de peur, votre esprit se calmera et vous serez plus à même de laisser venir des actions inspirées et apaisées pour aller en direction de votre objectif ?
 - Un autre avantage que je perçois de cette expérience est que, plus aisément, je lâche mon ego et la croyance de pouvoir réaliser cet objectif en contrôlant tout. Au profit de l'intelligence qui crée toute vie sur terre.
- Si je vise un idéal (situation plus « lointaine » dans sa manifestation que la précédente), mon ressenti est quasiment mon unique boussole : s'il est agréable, je « sais » que j'œuvre dans le sens du courant de ma vie et je continue dans la direction choisie ; par contre, s'il est inconfortable, j'ai appris à connaître et à accepter que cette émotion est un indicateur que mon cheminement actuel ne va plus dans la direction de la manifestation de cet idéal, ici et maintenant. J'ai également appris que la **conscience** de cet état émotionnel, agréable ou non, est un garde-fou qui m'empêche de tomber dans de l'idéalisme ou du dogmatisme.

- Et vous ? ***Votre ressenti est-il une boussole consciente*** (dans le sens où vous ne vous laissez pas balloter par vos émotions mais, qu'au contraire, vous en avez pleinement conscience et pouvez-donc ajuster votre état émotionnel) ?

Est-ce que ça vous parle ? Avez-vous déjà expérimenté, en conscience, une démarche similaire ? ou différente ? Votre ressenti est-il parfois pour vous une boussole conscience ? Pratiquez-vous, dans un mécanisme de création ou de transformation, « l'effort [moindre](#) » ?

Pour inspirer votre réflexion, je vous re-propose le montage qui invite à « s'élever » : <https://vimeo.com/164801685>.

Belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 22 mai 2016

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 derniers billets, en cas d'intérêt !