

DECOUVRIR VOTRE POTENTIEL CREATIF

Enseignement de Tenzin Wangyal Rinpoché



Tentative d'édition de la traduction de la vidéo « Discovering your Creative Potential » diffusée sur Ustream le 21 avril 2011

<http://www.ustream.tv/recorded/14163970>

Vidéo sous-titrée en français disponible sur YouTube

<http://www.youtube.com/playlist?list=PL3916A74C38260954&feature=plcp>

INTRODUCTION

Je suis très heureux d'être ici ce soir, très heureux aussi d'essayer de parler de quelque chose sur laquelle j'ai pas mal réfléchi : Découvrir son potentiel créatif. J'ai pensé que l'approche dans laquelle j'aimerais en parler est d'en parler du point de vue des Cinq Syllabes du Guerrier, que beaucoup d'entre vous connaissent, mais que d'autres ne connaissent pas, mais ceux qui connaissent pourront voir que le modèle est très connecté avec ce principe.

Si vous regardez comment il se fait que nous ne soyons pas créatifs, comment il se fait que nous ne connaissons pas notre potentiel créatif, c'est principalement à cause de la manière par laquelle nous nous identifions. L'individu n'est pas capable de voir ce qui est possible. Cela nous déprécie jusqu'à la façon dont nous nous voyons ou la façon dont nous nous ressentons.

- *NdT : Consulter le livre « les Sons Tibétains qui Guérissent - Tenzin Wangyal Rinpoché – Editions Claire Lumière – et voir la playlist « Les Sons Tibétains qui Guérissent » sur YouTube LigminchaFrance.*

I / **ESPACE A** – Suis-je ouvert ? -

Par exemple, le premier sera A, l'espace, l'ouverture, être libre, la sensation d'être ouvert. Si vous vous observez, si vous ne vous sentez pas ouvert, si vous ne vous sentez pas dans un état de plénitude, si vous ne vous sentez pas confiant, si vous vous sentez angoissé; c'est que la peur ne voit que des choses angoissantes. La douleur est attirée par la douleur, la faiblesse est attirée par la faiblesse; donc commencez à chercher l'endroit où vous vous sentez crispé, fermé, où vous ne vous sentez pas ouvert, c'est que quelque chose manque là, juste là. La première question sera, vous sentez-vous assez ouvert ? Pour découvrir votre potentiel créatif, la première question serait « Suis-je ouvert suffisamment ? » Cela veut dire, pas spécialement ouvert vis à vis de quelque chose de précis, mais d'une manière générale, vous sentez-vous ouvert ? Vous sentez-vous clair ? Vous ressentez-vous confiant ? Fondamentalement, la sensation d'être confiant est très liée à la sensation d'espace. Nous parlons d'espace, d'espace intérieur, donc si vous êtes conscient de l'ouverture intérieure, du calme intérieur, cela est clairement la source de la confiance. S'il y a la confiance, vous vous sentez moins angoissé, moins souffrant. Si vous sentez moins la peur, moins la douleur, vous n'attirez ni la douleur, ni la peur, vous vous sentez plus libre. Donc cela est le numéro un. La question est de savoir si vous avez cette qualité ou si vous ressentez le manque de cette qualité.

2/ **PLENITUDE – OM** -

Ensuite le potentiel numéro deux sera le OM. Le A étant au sommet de la tête, le OM est en relation avec la gorge. La qualité de ce chakra sera la pleine conscience infinie ou la sensation de plénitude. Ressentir sa valeur, ressentir que vous êtes une personne de qualité. Ressentir que vous êtes OK, complet, que rien ne manque dans votre vie, que la manière dont sont les choses est complète, juste comme elles sont. Un certain sens de valeur, de qualité. Si vous découvrez cet espace, vous découvrez votre potentiel créatif. Qu'est ce qu'il y a là ? Si vous ne découvrez pas votre potentiel créatif c'est que vous êtes coincé dans votre corps souffrant conceptuel. Le corps de douleur ne voit que la douleur, il attire la souffrance, il discute avec la souffrance, il vit avec la souffrance, il dort avec la souffrance. Il saisit la douleur, il ne saisit pas le potentiel créatif. Mais pouvez-vous avoir un moment de répit hors de cet état et voir quelque chose autre que cette souffrance, que cette faiblesse, que ce manque de confiance, que ce blocage ? Le second potentiel est donc la sensation de sa propre valeur. Ce que dans l'enseignement nous appelons aussi, Sambhogakaya, Plénitude. Cette sensation de ne souffrir d'aucun manque, d'être complet, est toujours présente à l'intérieur de vous-mêmes.

A n'importe quel moment, quand vous regardez en vous-mêmes, il y a la possibilité de se sentir complet. Mais vous sentez-vous complet ? Très souvent nous ne nous ressentons pas ainsi. Pourquoi ? Profondément en nous, nous n'avons pas de connexion avec cette complétude, avec cette sensation de plénitude, donc, nous sentons qu'une pièce manque et alors nous ressentons un manque de valeur, et

alors nous sommes timides à aborder le monde extérieur, et alors cela nous limite pour puiser dans nos ressources, parce que ressentons que nous ne valons rien. « Je ne suis pas quelqu'un de bien, je ne peux pas, je n'ai pas la capacité de faire cela, j'en suis loin ». Est ce possible de se sentir autrement ? Oui, c'est possible. Absolument.

Par exemple qu'est ce qui est nécessaire pour se sentir complet ? Demandez à quiconque : « Donnez moi la liste de tout ce dont vous avez besoin pour vous sentir complet et je vous le donnerai ». Chacun a une liste de longueur différente. Certaines seront plus longues, plus compliquées, d'autres seront plus courtes, plus simples. Mais tout le monde a sa liste. Disons qu'il y a une possibilité de satisfaire toutes ces listes. Ensuite, nous revenons voir la même personne et nous lui demandons : « Est-ce que vous vous sentez complète maintenant ? » La personne dira probablement : « J'ai oublié quelque chose dans ma liste. Il faut que je vous donne une liste remise à jour ». – « D'accord donnez-moi cette nouvelle liste, nous allons nous en occuper. » Et vous revenez encore et encore. Nous savons tous qu'il n'y aura probablement pas d'expérience de plénitude, de dire « OK, impeccable, j'ai tout ce que je demande du monde extérieur, maintenant je me sens complet ». Cela ne va pas se passer ainsi, c'est certain. La réponse est claire. Cela n'arrive jamais.

Quelque chose est plus caché, plus intérieur – donc nous avons besoin de découvrir que cette sensation de plénitude est en nous. Cela ne requiert rien du tout. Vous pouvez être pauvre et ressentir la plénitude, vous pouvez être riche, et ne pas ressentir forcément la sensation de plénitude. C'est une question de tourner la bonne attention à l'intérieur de nous même avec un esprit ouvert, et par intérieur de nous-mêmes, je parle de l'espace – de cet espace sans limitation – de ce calme en nous-mêmes - de ce silence en nous-mêmes. Si j'essaye d'être conscient, de ressentir de cet endroit en moi-même, alors, à partir de cet endroit d'espace, de calme, de silence je vais ressentir plus de plénitude. Ce n'est pas une question d'avoir quelque chose, c'est juste la manière dont cela est. Cela est appelé « la Grande Plénitude ». C'est vous. Vous êtes la Grande Plénitude. Si vous regardez à l'intérieur, si vous découvrez cela, vous découvrez le second potentiel créatif.

Le premier potentiel créatif serait de découvrir cet Espace. La seconde découverte serait cette sensation de Qualité, qui est là, si vous regardez à l'intérieur de vous-mêmes. Mais si vous regardez, sans vous poser ces questions, au hasard à l'intérieur de vous-même, comment vous vous sentez, vous pouvez très probablement ressentir deux choses : En premier la déconnexion. Vous vous sentez d'une certaine manière, déconnecté. Les gens expriment ce sens de manque d'appartenance de diverses façons, ils l'expriment en disant: « Je me sens en manque d'appartenance à une communauté, je manque du sens d'appartenir à une famille, je manque du sens d'appartenance aux membres de ma famille, à mes amis, je manque du sens d'appartenir à moi-même ». Cette sensation profonde d'appartenance ou connexion ou connectivité, a quelque chose à voir avec la sensation de plénitude, d'être complet, et si cela manque, une très importante source de créativité manque, parce que, si cette sensation d'être connecté n'est pas là, la créativité ne va pas se manifester.

3/ JOIE – HOUNG -

La créativité n'a rien à voir avec le fait de désirer, de désirer intensément, douloureusement quelque chose. Plus vous désirez quelque chose

douloureusement, plus vous allez produire de la souffrance et ce que vous désirez ne va pas venir, cela va s'éloigner de vous en courant. Le second potentiel est la connexion avec vous-mêmes. Alors quand vous ressentez cette sensation de connexion avec vous-mêmes, vous ressentirez l'appartenance, vous ressentirez être à la maison, vous vous sentirez adéquat, complet, OK, en sécurité. Cette expérience intérieure est la source de créativité.

Le troisième sera les qualités, des qualités spécifiques, par exemple, la qualité de la joie. La joie est probablement l'une des plus importantes qualités de la créativité. Si vous n'êtes pas heureux, vous n'allez pas être créatif. Il faut que vous soyez heureux pour pouvoir être créatif. Cela a à voir avec la manière dont vous vous regardez les choses. Hier, je me suis senti si heureux ! Parce que j'ai choisi de regarder les bons éléments de ma vie. Je voyais toutes les choses merveilleuses dans ma vie. Je pouvais voir chaque personne dans ma vie. La vie est si remplie. Ils vous aiment, ils vous donnent, ils prennent soin de vous, ils vous espèrent. Je voyais chaque personne. Et je n'ai pas terminé ma liste, je débordais de joie. C'était en plein travail intense, mais plutôt que de boire du café pour avoir l'énergie d'essayer de terminer mon projet, c'était là mon café, contemplant ma vie et voyant toutes ces choses magnifiques. Cela m'a donné tellement d'énergie, j'ai eu toute l'énergie pour terminer le travail que j'étais en train de faire. Pourtant j'étais presque à bout d'énergie, j'ai eu grâce à cela toute l'énergie pour terminer, et même presque trop d'énergie dans la soirée, à tel point que ma femme et mon enfant me regardaient du coin de l'œil, du genre : « Mais qu'est-ce qu'il lui arrive ? ».

Bien sur, si nous recherchons ces qualités, elles sont là. Mais nous ne les cherchons pas. Pourquoi ? Parce que le niveau de faiblesse, le niveau d'être coincé dans ce corps souffrant, dans la parole souffrante et dans l'esprit souffrant est trop profond et il n'y a rien dans la personne pour modifier cette énergie. « Je me ne sens pas très bien, je me sens à plat, pas d'autre manière de voir la vie ». Pas une seule voix pour encourager, rappeler, donner un coup de main. Alors vous êtes collés à cette douleur, et cette douleur ne remarque que – « Cette personne est malade » - « Cette autre est en train de mourir » - « Cette personne est mauvaise ». Vous ne voyez que ce qui va mal. Celui qui regarde est tellement dans la douleur, ce n'est pas possible qu'il puisse percevoir le bonheur. Il faut qu'il y ait un tant soit peu d'espace, de joie, à partir desquels on peut essayer de voir le monde différemment, mais quelques fois il n'y en a pas assez. Surtout quand vous ne savez pas qu'il y a pourtant une autre manière de voir les choses.

5 qualités :

Fondamentalement, avant que nous parlions de découvrir votre potentiel créatif, je vais parler de ces cinq qualités, de ces cinq endroits à côté desquels nous passons. Nous ratons juste cinq points. Si nous reconnaissons que ces cinq points nous manquent, cela nous aidera à retrouver et à ramener certains de ces points quintessentiels dans notre vie. Ceux-ci seront la source à partir de laquelle nous découvrirons nos potentiels créatifs. Donc, l'Esprit Spacieux, ouvert sans Limite en est un. A la gorge, la sensation de Plénitude, la Pleine Conscience ouverte et infinie est le second. La Joie, la Connexion à la Joie est le troisième.

Je vais vous donner un exemple maintenant. Disons que vous êtes à ma place où j'étais hier après midi. Une longue journée de travail, juste voulant que ça s'arrête. Quand vous regardez à l'intérieur pour voir, vous sentez : « Quand cela va-t-il finir ? Quand cela va-t-il finir ? » C'est un mantra interne. « Quand cela va-t-il

finir ? » Et cela devient plus fort, et plus fort, et encore plus fort. Sur le plan énergétique, la vibration de cette voix, devenant de plus en plus forte, vous pouvez en ressentir la tension dans votre corps. D'une certaine façon, vous donnez plus d'énergie à votre mal être qu'à votre projet. Vous n'investissez plus d'énergie dans votre projet. Le projet se réalise quand même parce qu'il y a des gens qui rendent possible sa réalisation. Mais vous, vous ne lui donnez plus d'énergie.

a) Connexion, se connecter, de relier, être connecté, être relié.

Vous donnez toute votre énergie à cette douleur, à la contraction dans votre corps, à cette voix dans votre tête qui répète: « Quand cela va-t-il se terminer? » ; Vous n'en êtes pas conscient. Le moment où vous en êtes conscient, vous êtes conscient que vous êtes en train de vous épuiser – en ressentant la douleur dans votre corps, en activant cette voix dans votre tête - Si vous êtes conscient de cela, seulement alors vous savez qu'il est possible de changer. Vous savez qu'il y a là quelque chose qui ne va pas. Mais, si vous pensez que c'est normal de ressentir cet inconfort, que c'est juste un mode d'être normal, donc il est normal de réciter ce mantra. C'est normal de ne pas mettre d'énergie dans ce que vous êtes en train de faire. Si vous pensez que c'est normal, alors vous avez un problème. Mais, si vous pensez que ce n'est pas normal, alors la question suivante se pose évidemment : « Qu'est ce que je fais ? ». Je ne dis pas « Faites quelques chose de compliqué ». Je dis simplement : « Juste ressentez l'espace autour de vous ». Tournez votre attention vers ce fameux Espace dont je parlais. Une des potentialités créatives cachées, la source du potentiel créatif. – cet Espace, ce Calme, ce Silence, cette sensation d'ouverture et d'espace – c'est juste là. Vous, simplement, à ce moment, dirigez votre attention vers cet endroit. « Est-ce que je me sens calme ? » - « Oui, c'est là ! ». « Est-ce que j'entends le silence ? » - « Oui c'est là ! ». Je tourne mon attention vers l'espace, je ressens tout cet espace autour de moi. Combien de temps cela prend-t-il? Combien d'énergie cela prend-t-il ? Cela ne prend qu'une attention correcte. Et cela ne prend que la certitude que vous pouvez modifier cette énergie. Il faut de la confiance et une petite expérience que vous avez déjà vécue par vous-même, que vous pouvez modifier cette énergie.. Alors ce n'est plus qu'une question d'amener l'attention à cet endroit, c'est là. A cet endroit, vous essayez de découvrir votre troisième potentiel de créativité qui est la connexion elle-même avec cet endroit. Vous avez juste découvert que c'est là, mais vous n'en avez pas encore réalisé la connexion avec. Ce n'est pas assez fort, donc vous essayez juste de ressentir la connexion avec cet espace. Quand vous essayez de ressentir la connexion avec cet espace, vous ressentez de la confiance. Avant, vous étiez connecté avec cette douleur dans le corps, vous étiez connecté avec la résistance à ce que vous étiez en train de faire. Une résistance non-exprimée à ce que vous étiez en train de faire. Quand vous dirigez votre attention au bon endroit, automatiquement vous coupez tout contact avec les mauvais endroits. Automatiquement - c'est très naturel.

Vous découvrez donc une nouvelle connexion en vous-même. En ayant la première connexion, vous découvrez la seconde connexion. Ensuite une fois que vous avez cette seconde connexion, alors vous regardez dans cette seconde connexion, qu'est qu'il y a là dedans ? La connexion à l'espace illimité. La connexion à la pleine conscience, à l'ouverture Infinie, à la lumière, à l'infinie possibilité. Quand vous ressentez une petite sensation de cette possibilité infinie, c'est très naturel de ressentir cela, on se sent bien. C'est la sensation opposée à ce que vous ressentiez

il y a quelques minutes. Vous vous sentiez bloqués, vous ressentiez de la résistance, vous ressentiez qu'il fallait que ça s'arrête, maintenant vous vous sentez complètement différent. En peu de temps, vous ressentez ces modifications et ces changements. Ce n'est pas une affaire d'heures, juste une affaire de quelques minutes.

Mais je ne garantis pas que cela va se produire pour tout le monde. Pourquoi ? Pour une très importante raison. Si cela ne fonctionne pas pour vous, ce qui se passe est que celui qui amène son attention vers cet espace n'est pas si spacieux, c'est la douleur qui essaye de percevoir l'espace. Qui se dit, «Oui, je me souviens que le Lama parlait de regarder l'espace, mais...cet espace, je ne sais pas si c'est le bon ». C'est la voix du doute. Ce n'est pas l'expérience spacieuse. Et vous essayez de vous dire, de vous convaincre, que vous faites la chose correcte, mais, en fait, vous ne faites pas la chose correcte. C'est pourquoi, la conséquence de la sensation de joie ne va pas être là. Parce que c'est une douleur finaude qui est en train de parler. Ou juste une douleur stupide. La douleur stupide, vous l'avez déjà identifiée, vous avez déjà diagnostiqué que ça n'allait pas, mais la finaude vient et s'infiltré, sans que vous y soyez attentif, et vous pensez, Voilà, c'est cela! C'est super! C'est la même chose, c'est un obstacle plus subtil, mais c'est toujours un obstacle.

b) La Graine et le Soleil

La découverte du troisième potentiel devrait être la joie. Il faut que vous ressentiez la joie pour pouvoir faire les choses. Mais qu'il faille que vous ressentiez la joie ne veut pas dire que vous deviez vous forcer à ressentir, non. Juste, permettez au processus de s'accomplir, autorisez, découvrez, c'est là ! N'essayez pas. C'est là ! Si vous laissez cet espace se révéler, si vous autorisez cette pleine conscience, si vous autorisez cette joie à être, la joie est là. Peut être y a t-il des degrés d'intensité. Quelques fois cela peut ne pas être très intense, très évident, mais c'est là. La graine est là. C'est une question de mettre la graine dans le bon sol. Si vous la mettez dans un mauvais sol, la graine ne poussera pas. Ne mettez pas cette graine d'inspiration et de joie dans le sol de la douleur, la graine d'inspiration ne peut pas germer. Mettez cette graine d'inspiration dans l'espace sans limites, dans la pleine conscience ouverte et infinie. Mettez la dans le bon sol. Semez la là. Et ensuite qu'est ce que vous faites ? Vous la maintenez dans cette pleine conscience. C'est comme mettre une graine en terre et cela a besoin de la chaleur de la terre, que le soleil la touche. Combien d'heures cette graine a t-elle besoin pour germer ? Disons quelle a besoin de dix heures. Le soleil réchauffe ce sol, juste comme cela, par son rayonnement. Le soleil ne dit pas, « Je commence à en avoir assez. Attendre dix heures, je sens de la résistance ». Pensez-vous que le soleil va dire cela. Que le soleil en a assez, que l'air en a assez, que l'eau en a assez – Non ! Heureusement que non ! Si vous maintenez cet espace, si vous maintenez cette chaleur sur le sol, sans en avoir assez, vous sentant comme le soleil chaud, c'est juste une question de temps. Cela veut dire que ça prend un peu plus de temps, un peu plus de temps. Chaque seconde que cette chaleur touche le sol compte. Parce que chacune des secondes font les dix heures. Cela va donner naissance. Ce n'est pas seulement attendre le résultat, mais le processus lui-même est si beau. Le processus lui-même est joie. La joie est magnifique.

Tant que vous voyez la beauté de ces qualités, alors vous avez découvert le troisième potentiel créatif. Il est là. Le premier est là, le deuxième est là, le troisième

est là, ils sont là, ici même dans cette pièce. Maintenant même, ils sont là, en vous. Est-ce que vous les voyez ? Est-ce que vous voyez votre premier potentiel créatif ? Sentez-vous cet espace ? Ou êtes-vous assis dans votre douleur ? Est-ce que vous voyez cette possibilité infinie ? Est-ce que vous ressentez cette connexion à cet espace ? Ou êtes-vous secrètement si connecté à ce qui ne se produit pas. « Cela ne marche pas, ça ne marche pas, ma vie ne marche pas, ces gens ne changent pas, ceci n'arrive pas, cela n'arrive pas ». Etes-vous très secrètement en train de réciter le mantra du « ça ne marche pas » ? Ou êtes-vous en train de voir la potentialité, la possibilité ? Pensez-vous que vous avez le choix de tourner votre attention de ce qui ne marche pas vers ce qui peut marcher, vers la possibilité infinie ? Est-ce que vous pouvez voir la possibilité de tourner votre attention en une seconde ou en peu de secondes ? Pas en quelques semaines ou quelques mois ? Pouvez-vous voir qu'en quelques secondes vous pouvez retourner cette énergie, déplacer votre attention de ce qui ne marche pas vers les possibilités infinies qui existent en vous. Si vous découvrez cela, vous découvrez votre potentiel créatif.

Ce sont des qualités qui vont changer votre vie. Je ne parle pas de travail à faire à la maison, à faire après. Je parle de maintenant même, d'ici. Vous n'avez pas besoin de finir la discussion, de retourner à la maison, de trouver un coussin de méditation, de vous mettre dans la bonne position, d'allumer une bougie. Mais il n'y a pas de bougie ! Vous ne pouvez pas faire la méditation ! Cela s'appelle un blocage, ce n'est pas « Découvrir le Potentiel Créatif ». Vous êtes en train de découvrir « Manquer de Bougie » et « Bloquer le Potentiel Créatif ». Nous trouvons tellement d'excuses pour ne pas faire les choses que nous devrions faire. Une seule chose manque, et vous devez tout reporter. Juste profondément en vous, vous haïssez, vous ne voulez pas le faire. Quand cela se produit, ce n'est pas tellement une question d'essayer de faire ce que vous devez faire. Si vous vous situez au bon endroit, cela changera. Si vous vous situez au mauvais endroit, rien ne changera. C'est cela que nous faisons souvent : nous abordons de la mauvaise manière. Nous focalisons sur le résultat. Nous ne focalisons pas sur celui qui crée ces choses. Qui est en train de créer toute cette résistance ? Nous focalisons seulement sur le "oui ou non, le résultat va t-il venir?".

5/ DYNAMIQUE – RAM -

Le quatrième potentiel sera, le grand nombre de choses qui sont déjà là, prêtes, disponibles. Ce n'est pas que vous ayez à créer d'espace, que vous ayez à trouver des ressources, que vous ayez à communiquer, écrire, prévoir, investir. Je ne parle pas de cela, je parle de ce qui est là, en vous, déjà disponible, prêt à l'emploi. Il y a tant de choses dans notre vie qui sont disponibles, prêtes. Quand je parle de cela, quelques fois je vois les gens en train de penser : « Qu'est ce que vous voulez dire ? ... Prêtes » ? Quand je vois cela, je peux voir le blocage, le quatrième blocage à la découverte du potentiel créatif. Pourquoi ne voyez-vous pas ? « Qu'est-ce que vous voulez dire par ... Prêtes » ?

Quelle est la distinction entre des gens très créatifs et les non créatifs ? Ou entre ceux qui sont très productifs et ceux qui ne le sont pas. La différence principale est que les gens qui sont très créatifs ou productifs voient toute chose comme une possibilité. Toute chose est une possibilité. Il y a une histoire de deux personnes qui vont vendre des chaussures. Une pense que ce n'est pas un bon endroit pour vendre des chaussures, parce que personne ne porte de chaussures, l'autre pense que c'est un bon endroit pour vendre des chaussures, parce que personne ne porte

des chaussures ! C'est cela la différence entre ces deux personnes – même endroit, essayant de vendre des chaussures – L'une voit la potentialité infinie, l'autre voit un blocage.

a) Celui qui regarde

Ce n'est pas ce que nous voyons qui est important, c'est CELUI qui voit. Quand la douleur considère le monde, elle ne découvre que la douleur. Quand la peur considère le monde, elle ne découvre que la peur. Quand la tristesse observe le monde, elle n'y trouve que tristesse. Quand les blocages regardent le monde, ils ne trouvent que des blocages. Quand l'esprit créatif voit le monde, il ne trouve que des choses créatives. Ce n'est donc pas une question du "là" où vous regardez, l'important est de percevoir QUI regarde. Dans la découverte du quatrième potentiel créatif, c'est essayer de VOIR dans la vie qui est très important. Personnellement, j'essaie de faire cela, je ne prétends pas réussir chaque fois, mais au moins j'essaie. J'essaie de faire la liste de tous les potentiels créatifs qui sont là au quatrième niveau. Je peux voir que de nombreuses choses ont besoin de si peu d'attention pour être réalisées. Mais, pour une raison quelconque, elles ne se réalisent pas. Quand je suis conscient de cela, j'y investis un peu d'énergie, juste un petit peu d'énergie, et c'est prêt. Je dis juste quelque chose comme, « Faisons-le! » ! Il y a des situations où tout le monde est en train d'attendre que vous disiez juste un mot. VOUS êtes l'obstacle qui empêche que cela se produise, et si je suis conscient de cela, je dis juste, « faisons-le ! » Alors je n'ai plus rien à faire, ça se produit. (Je suis à la meilleure place – rires -). Je dis juste que nous sommes tous dans cette position. Ce n'est pas que certains soient plus dans cette position que d'autres. Tout le monde est dans cette position à un niveau différent.

Chacun a une unique position dans sa vie, personne ne peut vous remplacer. Il y a des décisions que vous devez prendre, personne ne peut les prendre pour vous. Il y a des choses que seul vous, vous pouvez mettre en œuvre, personne d'autre ne peut le faire à votre place. Mais ces choses, c'est peut être juste une question de dire, « Faisons-le » . Je vais vous donner un exemple. Votre mari, votre femme, la personne avec laquelle vous vivez, dont vous prenez soin, que vous aimez, vous feriez tellement de choses pour cette personne ! Cette personne est là, mais il y a peu de sensation d'amour ou de connexion avec cette personne – quand est-ce la dernière fois que vous avez ressenti cet espace, cette joie, cette connexion, cet amour pour cette personne ? Vous dites, « Humm, voyons... vous savez... je ne me rappelle pas ». C'est exactement ce dont je parle. L'amour est là, l'espace est là, la joie est là, la connexion, tout est là, Simplement vous n'avez pas prêté attention à cela.

En tant qu'enseignant, quand j'enseigne la méditation, une des choses que je trouve être une des expériences les plus étonnantes, c'est quand j'amène cet élément dans leurs pratiques. Je leur donne juste un petit espace. Bien sûr, ils viennent en retraite pour méditer, donc c'est évident de les laisser méditer, d'accord ? . Donc ce que je fais, je les laisse amener leur attention aux bons endroits. Par exemple, aux gens qu'ils aiment. En peu de sessions, tout le monde est en train de pleurer. En une session, ils sont là en train de pleurer, ils se réchauffent. Ils sentent la connexion profonde, ils modifient leur corps, leur esprit, leur champ d'énergie en eux-mêmes, ils changent tout, ils changent leur personnalité en une session. Pourquoi ? Parce que toutes ces choses sont juste là. Ils n'ont pas fait attention à cet endroit, à ces gens, à ces sensations. Ils n'ont pas été attentifs.

Pourquoi ? Pour la bonne raison, qu'ils étaient occupés avec quelqu'un d'autre. Ils essayaient d'aimer quelqu'un qu'ils haïssent. Ils essaient de faire cela, essaient vraiment d'aimer, d'établir le contact et de parler et de clarifier, mais avec la personne avec laquelle vous avez tant de difficulté à clarifier les choses, qui ne vous comprend jamais, vous qui êtes en train d'essayer d'éclaircir la situation avec elle, vous qui essayez d'aimer quelqu'un qui est juste fermé, congelé, et vous, qui passez tant de temps à vous efforcer d'aimer cette personne, vous vous épuisez nerveusement.

b) Entretenir la flamme, souffler sur la braise

Evidemment, si vous passez tant de temps à faire cela, vous ne serez pas capable de faire ressortir ce qui est déjà là. Vous êtes perdu. Malheureusement ce qui se passe ensuite, vous perdez cette qualité d'amour que vous avez envers les gens, elle décroît. Pareil pour le corps, pareil pour l'esprit, pareil pour l'énergie. Cela diminue, diminue, diminue. Et meurt. Cet amour, cette joie, cette créativité meurent. Parce qu'ils ont besoin de l'eau, du feu, d'air, ils ont besoin de cette chaleur, de cette attention, de cette protection, et ils n'arrivent plus à l'avoir. C'est comme une plante d'intérieur, si elle n'a pas d'eau, de soleil, elle mourra.

A chaque instant, il y a de nombreuses potentialités en nous qui meurent. Juste à cause du manque de ce type d'attentions. Elles meurent. Alors, non seulement vous n'avez pas ce que vous désirez obtenir, mais en plus vous perdez ce que vous aviez déjà avant. Cela devient une très triste histoire.

Pour simplifier, pour découvrir la quatrième potentialité, il s'agit de voir. Découvrir le potentiel créatif dans ces endroits où il y a du feu, du dynamisme qui existent déjà en vous, mais qui s'éteignent peu à peu, mais ils sont toujours là. Il s'agit de reconnaître l'énergie et le feu qui ne sont pas encore morts, mais qui probablement vont mourir bientôt si vous ne leur prêtez pas attention. Ça mourra. Si vous regardez à l'intérieur de vous-même, vous pouvez voir qu'il y avait des choses en vous, et maintenant elles n'y sont plus. Elles sont mortes. Elles auraient pu être quelque chose d'incroyable dans votre vie, mais parce que vous n'y avez pas été attentifs, parce que vous ne les avez pas cultivées, parce que vous en avez pas pris soin, elles ont disparu. Mais il ne faut pas chercher ce qui est déjà parti, c'est plus important de voir les choses qui sont en train de disparaître en ce moment et vous pourrez arrêter, retourner le processus et ainsi ne pas les perdre.

Bien sûr, vous pouvez toujours vous demander pourquoi nous sommes si attirés par quelque chose qui ne marche pas ? Nous savons que quand quelque chose ne marche pas, nous passons beaucoup de temps à penser comment ça n'a pas marché, pourquoi ça n'a pas marché, combien de fois ça n'a pas marché. « Je ne veux pas penser à ce qui ne marche pas, ce n'est pas bon pour moi, pas bon pour ma santé, pas bon pour mon esprit, mais j'y pense encore, je parle de choses dont je ne voulais pas parler.. » Pourquoi ? Pour une simple raison. A nouveau, ce n'est pas A Quoi vous pensez, c'est QUI pense. Celui là, celui qui pense ça, tant que vous ne changez pas cela, il ne va pas changer ce à quoi il pense. Vous ne vous adressez pas à celui qui pense, vous vous adressez plus au thème, à l'objet de vos pensées. « Je ne veux pas penser à ce sujet ». Cela n'a rien à voir avec le sujet. Votre attention a l'air d'avoir quelque chose à faire avec le thème de vos pensées. Si vous changez le thème, votre focalisation trouvera un autre thème. Elle en trouvera un encore plus chouette, plus fascinant, plus subtil, plus complexe, plus personnel, plus sophistiqué –

c) QUI ! 😊 - Pas Quoi ! ☹️

Mais c'est toujours la même chose. Mais si vous vous adressez à QUI pense, ça s'arrête. C'est toujours une question du QUI, pas du QUOI. Le QUI, celui qui pense à cette souffrance. La souffrance adore penser à la souffrance. La souffrance a besoin de l'aide de la souffrance. La souffrance a besoin rencontrer la souffrance, besoin de parler avec la souffrance, la souffrance aime la souffrance, la souffrance devient habituée à la souffrance. La souffrance est effrayée par les situations inhabituelles, comme l'esprit spacieux illimité. La souffrance a peur de cela. Si vous êtes capable de voir cela. Donc découvrir le quatrième potentiel sera découvrir la dynamique de votre vie, votre feu intérieur.

Je vous rappelle les trois endroits où regarder dans votre vie. Toutes les choses que vous aimez. Qu'est ce que vous aimez ? Parlez de ce que vous aimez dans votre vie. Nous pouvons parler des membres de votre famille. Qui aimez-vous ? Vous avez tout le temps parlé de celui ou de celle que vous n'aimez pas, ça je l'ai entendu. Je sais qui vous n'aimez pas. Je l'ai entendu de nombreuses fois. Vous me l'avez rabâché souvent. Je connais tous les détails de l'histoire, mais vous ne m'avez jamais parlé des autres membres de votre famille. Je ne sais même pas, à part cette personne, combien il y en a.. Je ne sais rien des autres membres de votre famille, parce que vous ne m'en avez jamais parlé. Je suis sûr qu'il doit avoir dans votre famille des êtres humains merveilleux. C'est pourquoi vous n'en parlez jamais. Changeons de sujet. Parlez-moi des gens que vous aimez.

Qui travaille avec vous ? Vous m'avez déjà dit avec qui vous avez des difficultés. Je veux entendre avec qui vous avez une relation agréable, avec qui vous travaillez bien, avec qui vous pouvez être vraiment créatif, productif, avec qui vous vous sentez bien. Parlez-moi de cette personne.

d) Ce qui va bien dans votre vie

Je pense qu'il devrait y avoir un nouveau système de psychologie, la seule restriction serait - Ne parlez pas des choses qui ont été mal dans votre vie - Il y a déjà des tas de thérapies où vous pouvez parler de tout ce qui ne va pas. Une nouvelle thérapie, mais avec des limites claires – Vous parlez seulement de choses dont vous n'avez pas parlé avec les autres thérapeutes. Vous faites, par exemple, une liste des gens que vous aimez, vous dites, « Quand j'avais sept ans, je me rappelle un Noël merveilleux chez moi. Je me rappelle ce merveilleux cadeau sous le sapin. Je me rappelle ce chaud câlin que j'ai reçu. Je me rappelle ces belles histoires que me racontait ma mère. Je me rappelle ces bons plats que nous partageons, de ce campement que nous avons fait, de ces vacances que nous avons passées ensemble. »

Vous arrive-t-il de penser à ces choses là ? Si vous ne le faites pas, c'est que vous avez oublié. Ce n'est pas juste une question de mémoire. Chaque fois que vous vous rappelez, cela réveille quelque chose en vous. Cela change votre corps, les cellules dans votre corps, votre mémoire. Cela apporte une énergie positive, de la joie et ces expériences sont excellentes pour la santé. Je suis sûr que ce type d'événements s'est produit, mais vous n'y pensez pas. Pour la même raison nous sommes occupés et nous n'avons pas résolu tous les problèmes avec un membre de notre famille. [*Partiellement inaudible*: juste imaginez le nombre incroyable de vies après vies, le nombre encore plus incroyables de membres de famille] Si cela

prend un tel temps à résoudre le problème avec un seul membre de la famille, vous avez de quoi être occupé encore pour de nombreuses vies ! Il vaut mieux que vous trouviez une solution meilleure et plus rapide. Autrement vous allez être coincé là pour un bout de temps.

6/ L'ACTION – DZA -

La cinquième et dernière découverte du potentiel créatif sera Les Actions. Nous avons donc vu, par HOUNG, la quatrième, le Feu, la Dynamique et la cinquième, la dernière découverte par RAM sera l'Action, la Mise en Œuvre. Combien de choses sont là que vous pouvez transformer en actions ? Comme je le disais plutôt, ce pourrait être une très belle relation avec les autres. L'action sera de ressentir cela. Je vais vous donner de suite un simple exemple de ce que cela pourrait être. Vous fermez vos yeux, et imaginez la personne que vous aimez. (Pause) Vous voyez ? C'est simplement en être conscient pour prendre une simple action, cela ne demande pas la moindre énergie. Pas de clarification, de discussion, pas de thérapies, et tout le reste... rien d'autre. Vous avez juste à être attentif, et c'est là. Transformer en action, agir est découvrir le potentiel créatif. Mais combien de fois le faisons-nous ? Nous ne le faisons pas. Vous dites, Oui, je peux faire cela, je sais comment on peut le ressentir, mais pour l'instant je suis occupé avec cette personne qui ne veut pas m'écouter. Simplement, si vous observez votre vie, il y a tellement d'endroits où c'est juste une question de transformer en action. La distinction entre le cinquième et le quatrième, je vais clarifier un peu. On découvre d'abord la dynamique, le feu, l'énergie, puis le cinquième, on transforme en action

7/ CONCLUSION -

Donc il y a 5 places que vous pouvez examiner pour découvrir votre potentiel créatif. Ce Calme, ce Silence, cet Espace qui sont toujours là, je les appelle les Trois Pilules : Pilule blanche, Pilule rouge, Pilule bleue. Découvrez-les. Ce sont les sources de la créativité. Bien entendu, il va y avoir des gens qui vont dire « Maintenant, je ne peux pas découvrir cela car je suis en plein divorce ». Hé bien! Si vous êtes en plein divorce, c'est le moment où jamais où vous avez besoin de prendre une pilule. Découvrir cette connexion, cette sensation de capacité, découvrir cette qualité de joie, découvrir cette dynamique, découvrir cette qualité de mise en œuvre, murit l'action et vous ne pouvez plus qu'agir.

Ces cinq endroits, soit, ils sont cachés, soit, vous les voyez. La différence entre les gens créatifs, productifs et les autres est que les gens créatifs, productifs voient ces cinq endroits tout le temps. Les autres, ils ne voient pas ces cinq qualités, parce qu'ils sont coincés avec leur douleur, leur peur, leurs blocages et qu'est ce qu'ils voient à travers leur peur, leur douleur, leur blocage ? – la douleur, la peur, le blocage. Alors, il n'y a pas de créativité.

Comment pouvez-vous découvrir ces cinq qualités ? Ce n'est pas difficile, c'est juste une question de diriger son attention, la bonne attention. Vous n'avez pas besoin d'un endroit, d'un moment spécifique, juste que quelques chose vous le rappelle, comme je l'ai dit dans mon exemple personnel : Vous êtes impliqué dans un projet important, vous êtes fatigué. Bien sur, vous êtes en plein dedans. Est-ce le bon endroit pour pratiquer? Bien sur c'est le bon endroit. Mais faites-vous la pratique ? Non, habituellement, vous ne la faites pas, vous résistez. Mais êtes-vous conscient de la résistance ? Très souvent, vous ne l'êtes pas. C'est cela le plus gros

problème. Vivre avec la résistance est le plus gros obstacle à votre créativité. Juste soyez conscient de cela.

8/ QUESTIONS/ REPONSES -

Des questions, partager quelque expérience de créativité ?

Q : Inaudible

La question est, quand je parle de l'espace sans limites, qu'est ce qu'est cet espace ?

Si vous fermez les yeux, n'importe quand, si vous regardez en vous-même, très souvent nous sommes dans notre zone inconfortable, nous sommes dans notre corps de souffrance, mais nous ne sommes pas très conscients. Nous nous identifions à quelque chose de profond, ce que nous appelons notre corps de souffrance. Nous nous identifions avec cet inconfort. Ceci est l'opposé de l'espace sans limite, il est noué, collé dans cette souffrance. Au milieu d'un travail, disons le lundi matin, vous êtes coincé dans le corps noué de souffrance. Si vous regardez, y a-t-il une sensation de qualité déployée ? Non. Dans le corps, vous pouvez prendre la mesure de votre esprit ou de votre corps, il y a tellement de choses qui sont détectables, parce qu'elles manquent toutes de cette sensation de déploiement sans limite. Si quelqu'un en prend conscience à ce moment, il peut se dire : « Waow, je n'ai pas à me cramponner à cela si fortement, oui, mes mains se relaxent, oui, je n'ai pas à rester dans cette position corporelle, oui. Quelle libération ! Je n'ai pas à ressentir cette sorte de pensée ou d'émotion dans mon esprit. Waow, c'est agréable. Je ressens une sensation de changement profond dans ce calme. Je ressens un profond changement dans ma conscience, quelque chose est en train de s'ouvrir ». Simplement en étant conscient, en faisant quelques respirations et en changeant de position, on peut passer de cet endroit noué de souffrance à un état spacieux d'ouverture dépourvu de toute tension. C'est cela ce que veut dire espace. Combien de temps cela prend-t-il ? Pas beaucoup.. C'est votre pratique du lundi matin.

Q En continuant sur l'action de l'étape numéro cinq, quelqu'un va aller au travail, mais ils ne veulent pas, ou ils sont dans une relation

Quand je donne ces exemples, dans diverses relations, vous êtes dans différentes positions. Par exemple, dans une relation avec quelqu'un que vous aimez. Avec cette personne, vous avez seulement besoin d'être conscient de vous engager dans une action et donc de ne pas savoir qu'il faut vous engager action si vous n'avez pas découvert votre potentiel créatif. Engagez-vous dans l'action. Parce que tout est prêt. Rentrer dans l'action c'est découvrir cette qualité. Pourquoi ? Parce que vous ressentez qu'il y a beaucoup d'espace qui est déjà là. Vous ressentez déjà là beaucoup de connexion. Vous ressentez beaucoup d'amour, cela fait trois, qui sont déjà là. Il y a du feu là, qui est presque en train de s'éteindre, mais il y en a encore. Donc vous allez entrer dans l'action. Entrer dans l'action avec cette personne est votre cinquième pratique. Mais vous ne pouvez pas pratiquer la cinquième pratique avec la mauvaise personne. La personne avec laquelle vous avez tant de difficulté, tant d'opposition – Laissez tomber l'action. Au contraire, découvrir votre qualité potentielle sera de ne pas vous engager dans l'action. Ce qui est le contraire de ce

que vous essayez de faire. « J'essaye d'aimer cette personne, j'essaye d'aimer cette personne », alors que profondément en vous, vous la haïssez. Peut être avez-vous raison de la haïr. Aussi n'essayez pas d'aimer, vous perdez votre temps. Pourquoi essayer d'aimer quand vous n'aimez pas ? C'est la peur, pas l'amour. Ne l'appellez même pas, amour. C'est reconnaître la perte de temps, mais si vous sentez qu'il y a peut être quelque chose là que vous deux ne connaissiez pas, vous pouvez donner une nouvelle chance. Il y a encore un amour que nous n'avons pas encore découvert, nous devrions peut-être essayer? OK, si cela est le cas, alors ce que vous essayez de faire, vous revenez à la première étape, essayer de découvrir l'espace entre vous, pas l'action. L'action n'est pas là, parce que vous n'avez pas l'espace, vous n'avez pas la connexion, vous n'avez pas l'amour, vous n'avez pas la dynamique, quand l'action va t-elle surgir ? Si l'action vient, c'est une action douloureuse que vous avez déjà vécue encore et encore et encore. L'action n'est pas là, n'essayez pas. Retournez à l'espace. Quelques fois, ce que vous pourriez faire est de vous asseoir tranquillement ensemble. Ne croyez plus en toutes ces discussions et clarifications que vous avez essayez de faire l'un avec l'autre et qui n'ont jamais encore clarifié. Ayez un peu plus confiance dans le fait d'être assis ensemble en silence. Tenez-vous la main, une petite caresse un peu plus longue, un peu plus chaleureuse, ressentez le contact, ressentez la présence, ressentez ce que l'autre personne ressent, laissez l'autre personne être avec votre ressenti commun, autorisez votre ressenti, trouvez l'espace. Si vous trouvez ces qualités, quelque chose va probablement se produire. Non pas quelque chose, toute chose est possible. Juste un exemple. Pouvez-vous imaginer que toute relation peut être réparée ? Vous pensez : « Bon, je ne sais pas si CETTE relation peut être restaurée ». Oui toute relation peut être rétablie. Tout conflit peut être résolu. Mais si seulement s'il est approché de la bonne manière. Pas en investissant de l'effort dans l'action mais en essayant de trouver l'espace, de trouver cette connexion, de trouver cet amour. Alors c'est possible, mais pas l'action. Si vous regardez toutes ces fameuses discussions sur la paix dans le monde, ou équivalent, vous pouvez voir pourquoi elles n'aboutissent à rien, c'est parce qu'ils savent déjà quelle action devrait être menée. C'est le problème. Probablement le plus grand échec de ces nombreuses conférences ou études vient du fait qu'ils ont déjà une idée de ce qui devrait se produire et ces idées empêchent ce bel espace dont nous parlons, cette ouverture entre chacun, cela l'empêche.

C'est la raison pour laquelle cela ne marche pas. S'ils se rassemblaient avec aucune idée, vraiment respectant cet espace, la connexion, se ressentant les uns les autres, il y aurait une plus grande chance de succès. Je vais vous raconter une histoire de fantôme. Il y avait un fantôme célèbre et il était célèbre parce qu'il était puissant. Il était puissant parce qu'il était un grand pratiquant avant de mourir. C'était un grand pratiquant tantrique, mais quand il est mort, il a manqué de compassion dans son cœur. Il y avait quelque chose qui n'allait pas de ce côté. Toutes les autres pratiques étaient excellentes, mais la compassion ; la chaleur manquait. Il s'est donc transformé en fantôme. Beaucoup de Lamas ont essayé de dompter ce fantôme, des Lamas avec beaucoup de pouvoir, beaucoup de qualités, mais nombreux ceux qui ne sont pas arrivés à le dompter, parce que quand ils essayaient de visualiser quelque chose, le fantôme faisait de plus grandes visualisations, plus imaginatives, plus puissantes, manifestant une plus grande énergie. Un jour un simple moine vint pour essayer de dompter ce fantôme, et quand il a essayé de visualiser, il a pu voir la puissance de la pratique de ce fantôme. « Waow », et il a ressenti, « Quelle triste chose a-t-elle bien pu lui arriver ? Ce qu'il a accompli est si puissant, et il est devenu

fantôme ! ». Il a ressenti pour ce fantôme une grande compassion, une ouverture du cœur. Alors quand le fantôme a perçu l'ouverture du cœur de ce simple moine, son propre cœur a fondu. Il s'est adressé alors au moine: « Dis moi ce que tu as à me dire et je t'écouterai. J'ai senti ton cœur ». C'était l'histoire du fantôme.

[Public Internet]

Question à propos de l'esprit spacieux. Pour ceux qui n'ont pas encore expérimenté l'état d'esprit spacieux, comment peut-on le découvrir pour la première fois ? Comment peut-on rendre cette expérience stable ? Et comment peut-on corriger la torpeur et le fait de s'endormir ?

Abandonnez votre question, oubliez la et surtout ne vous attendez pas à une bonne réponse. Faites quelques profondes respirations. L'espace est là. C'est comme le calme, c'est comme le silence. L'espace est tout autour de toute chose. C'est cela la « spaciosité » Ressentir la torpeur et le manque de clarté, je pense que cela a aussi quelque chose à voir avec votre manque de familiarité avec la perception de l'espace parce que quand les gens ressentent l'espace, soit il vous réveille, c'est ce que l'on appelle se réveiller vers l'espace, dans l'espace, comme espace, soit vous sombrez dans le sommeil. Si vous vous endormez, cela veut dire que vous ne comprenez l'espace. Vous ne le reconnaissez pas. Mais, en général, quand les gens parlent de vaincre la torpeur, juste faire quelques respirations profondes, changer de position peut être utile, tourner son regard vers le haut est aussi utile. Si non, si vous ne pouvez pas le faire, allez vous asseoir sur une hauteur. Regardez en bas et posez-vous la question : « Si je tombe qu'est ce qu'il va arriver ? ». Cela vous réveillera. Un espace différent peut vous réveiller.

Q : Comme vous le disiez, la résistance peut être un des plus grands blocages,...

La personne qui est en train de parler maintenant semble ressentir quelque blocage avec la créativité, et il ajoute qu'il n'a pas assez de temps. Tout ce que vous dites a pris tellement de temps, vous en avez mis du temps à parler. Je suis sûr que vous passez encore plus de temps à y penser quand vous êtes seul. Ce n'est pas tellement ce que vous dites ou ce à quoi vous pensez qui est important mais c'est celui QUI pense, celui QUI parle qui est important. C'est cela la résistance, la souffrance. C'est le corps souffrant. Quand vous vous plaignez, c'est la parole souffrante. Quand votre imagination part trop loin avec ces choses, c'est ce qui est appelé l'esprit souffrant. Mais cela EST la souffrance. « Je ne peux pas le faire ». Quand vous vous sentez ainsi, vous croyez que c'est pratiquement impossible de vous débarrasser de cette sensation, de cette résistance, de cette douleur. Que ce n'est pas possible. AU CONTRAIRE, Croyez que même à ce moment précis, vous pouvez changer l'énergie, vous pouvez vous débarrasser de cette résistance. Peut-être vous n'allez pas devenir très créatif mais au moins vous serez moins bloqué. Juste en le croyant. Alors qu'est ce que vous faites ? Au lieu de vous dire toutes les choses que vous vous dites, juste ne dites rien, regardez comment vous sentez. Regardez la douleur. Cela se plaint, Cela dit quelque chose. Vous dites : « Stop, sois créatif, tu es supposé tout terminer maintenant ». Arrêtez ça! Peut être votre créativité ne libérera pas la douleur, ne finira pas le livre ou le projet. Votre projet est de dissoudre cette souffrance. La manière dont vous devriez faire, au moment quand c'est très actif, est d'avoir foi en vous, de regarder dans la situation. Vous

allez demander « Comment regarder dans la situation ? Simplement accueillez-la. « Je ressens de la résistance, je résiste à faire cela » plutôt que de dire « Pourquoi est ce que je résiste à faire cette chose ? Je ne devrais pas ressentir de la résistance. C'est un projet important ! Je voudrais vraiment l'accomplir... ». Ne dites pas cela. Juste accueillez.

Pour Finir : Materner, sourire, câliner, bercer dans l'espace

Maternez cette douleur. Souriez lui. Câlinez la par cet esprit spacieux. Un câlin par la pleine conscience infinie, de lumière. Un câlin plein de chaleur. Cela c'est la première qualité créative, la seconde qualité créative, la troisième qualité créative. Donnez-lui un câlin avec ça.. Quand vous faites cela, la manière dont cela vous répondra sera complètement différente. Cela se dissoudra comme le fantôme. Vous, celui qui donne le câlin, êtes le simple moine, qui n'a pas d'idées égoïstes, mais qui est très chaleureux et le fantôme est cette résistance. Croyez le, essayez le et vous verrez.

Et véritablement, je...

ET ?

(plus de commentaire)

[Fin de la vidéo]

PLAN, STRUCTURE, MOTS-CLEFS

INTRODUCTION

A – Espace – 1ere Qualité - Suis-je ouvert ? Confiant ? Complet ? La douleur ne voit que la douleur, la douleur n'attire que la douleur.

OM – La plénitude – 2eme Qualité - Etre OK - Etre plénitude - Connexion à la qualité –

HOUNG – La joie – 3eme Qualité - Voir les bons éléments qui composent sa propre vie - Un minimum d'espace est nécessaire pour voir le monde différemment - Se connecter - Etre connecté -Se relier – Etre relié – Le mantra négatif – Le soleil pleine conscience, le sol espace, et la graine joie. Le processus est la joie – Focaliser sur celui qui crée les choses, pas sur le résultat.

RAM – La dynamique – joie – 4eme Qualité - Celui qui regarde (Celui qui crée les choses) – Percevoir qui regarde – Remarquer ce qui est déjà prêt et disponible - Eviter la mission impossible - Entretenir la flamme, souffler sur la braise – Potentialités, possibilités, qualités disparues par manque d'attention – QUI ☺ pas QUOI ☹ - Ce qui va bien dans votre vie – Les bons souvenirs –

DZA – L'action – joie – 5eme Qualité - la mise en œuvre –

CONCLUSION – Calme, Silence, Espace – Pilule blanche, pilule rouge, pilule bleue.

QUESTIONS/REPONSES – la pratique du lundi matin – Parfois l'action adéquate peut-être non-action – S'asseoir tranquillement et partager l'espace et le silence – Espace, détente, ouverture, se sentir spacieux - Materner, sourire, câliner, bercer dans l'espace -