

En quête de la vérité

Il y a une phrase célèbre qui dit : « *la vérité nous rend libres* ». Quelqu'un dirait aussi « *mais avant, elle nous fera chier* » ;)

C'est si vrai qu'elle nous rend libres!!

Malheureusement si nous avons déjà oublié le goût de cette liberté, cette phrase nous semblera exempte de sens.

Peut-être faut-il dire que ce dont je parle est la liberté de sourire à la vie comme le fait un enfant qui n'a jamais été blessé; la liberté de créer et de prendre sa vie en main.

Il s'agit de se libérer de la confusion et des souffrances inutiles, sans culpabilité ni retenue, pour regarder la vie et les personnes en pleine face avec un sourire sincère.

Nous pouvons avoir accès à la vérité qui se cache en nous et avancer vers une paix intérieure inébranlable. Cette paix intérieure qui n'est pas perturbée par les événements, ni par les personnes, crée aussi la paix extérieure et envers les autres; le « *Ciel sur Terre* ».

Elle transforme la colère en compréhension et la frustration en succès.

Il y a une procédure d'enquête pour trouver la vérité au sujet des personnes, des situations, des souffrances etc. en répondant à quatre simples questions. La vérité pourrait être plus belle que l'on croit.

Selon mon expérience, quand je ne vis pas la joie, l'harmonie et l'amour (dans moi), c'est parce que je donne foi à une vérité partielle, c'est-à-dire, à un mensonge.

Cette procédure et ses pourquoi sont expliqués en détail dans le livre intitulé « *Aimez ce qui est* » de Byron Katie (thework.org) sous le nom de « **l'investigation** ».

Je préfère utiliser ici le mot **enquête** parce que celui qui est utilisé dans le livre original est « **inquiry** ».

Cette procédure appliquée systématiquement, produit un effet cumulatif qui bénit nos vies avec clarté et sérénité. La réalité que nous percevons par nos sens est un reflet de nos croyances et non pas la cause. Le monde tel que nous le percevons n'est qu'un morceau de réalité limité par nos interprétations et celles-ci, peuvent être changées pour notre bénéfique, notre épanouissement et notre plaisir.

La raison de cette procédure est de passer à travers les mécanismes de défense de notre ego.

Ça vaut la peine d'essayer. Elle ne peut pas causer de tort. La vérité libère et nous bénit tous, même si au départ, elle est effrayante. Elle est plus belle et plaisante que le scénario qui nous fait souffrir.

En passant, si vous croyez que « toute vérité n'est pas bonne à dire » vous devriez mieux vous informer des statistiques. Plus vous dissimulez, plus vous perdez le sens de la réalité, de votre propre vérité.

Mise en garde: nous sommes parfois entourés de personnes qui ont peur que nous trouvions cette paix avec autrui, car ils peuvent tirer profit de nos conflits. Je vous incite à essayer cette procédure, malgré le découragement d'autres. Faites-le pour votre propre bien et celui de tous.

Le processus:

Écrivez spontanément une liste de phrases et de pensées à propos des personnes ou d'événements qui vous affectent, avec le maximum de cynisme et de jugement. Laissez-vous aller, pensez aux problèmes hors de vous, autrement la méthode ne donnera pas les résultats souhaités.

Exemples:

a) Mario me dérange parce qu'il veut tout le temps que...

b) Chosebina est stupide parce que...

c) Ça m'fait chier que...

Comme vous voyez, il ne s'agit pas ici d'un concours de rédaction ;) .

Vous pouvez utiliser la feuille de facilitation de l'enquête qui accompagne ceci.

Vous faites ensuite l'enquête en tant que telle, selon les procédures proposées plus loin, pour chaque affirmation originale. C'est là où vous allez avoir des surprises.

Quoi qu'il en soit, sans la méthode il est toujours possible d'avancer vers la paix et le silence intérieur en écrivant ou s'exprimant verbalement. Ceci est vrai à condition que le désir sincère de trouver la paix et l'amour de soi et des autres, soit plus important que celui d'avoir raison, de se justifier et d'attirer la condescendance. Malheureusement, la condescendance a quelques avantages. À cause de notre attachement à celle-ci, il est bien plus facile d'être sincère et franc devant le papier que devant nos êtres chers.

À vous maintenant de choisir entre avoir raison ou de retrouver la paix en remettant en question vos interprétations.

Pour commencer soyez vraiment en contact avec votre émotion. Sans inhibition de votre ressenti.

En passant, celle-ci est juste une procédure parmi plusieurs, qui combinées peuvent nous permettre d'atteindre l'imperturbabilité sur laquelle notre force intérieure est batit et soutenue.

Questionnaire de facilitation de l'enquête (avec explications)

Il faut se rappeler dans cette étape, d'être cynique et de juger avec émotion, comme un enfant fâché. La règle du jeu est de juger sans pitié.

1) Qui ou quoi vous met en colère, vous déprime ou vous déçoit? Qu'est qui vous déplaît ou vous déplaisait en lui ou elle?
Je suis fâché(e) (ou triste, dérangé(e), confus(e) etc.) contre ou par (nom de la personne) _____ parce que... _____

_____ et cela signifie que _____

2) En quoi souhaitez-vous qu'elle change? Que voulez-vous qu'elle fasse/soit?

Je veux que (nom) _____ (fasse/soit) _____

3) Qu'est-ce que cette personne devrait faire ou ne pas faire, penser ou ressentir? Comment devrait être cette situation?

(nom) _____ devrait (ou ne devrait pas) _____

4) Avez-vous besoin de quelque chose de sa part? Comment pourrait-elle faire votre bonheur?

Imaginez que c'est votre anniversaire de naissance et que vous pouvez obtenir tout ce qui vous chante. Laissez-vous aller!

J'ai besoin que (nom) _____ fasse/soit _____

5) Quelle est votre opinion à son sujet? Dressez une liste. Évitez de vous montrer raisonnable ou bon(ne)

(nom) _____ est _____

6) Qu'est que vous ne voulez plus jamais revivre avec cette personne, cette chose ou cette situation?

Je ne veux plus jamais ou je refuse de _____

7) Quelle sont les deux choses qui vous font le plus peur dans la vie? (pas nécessairement reliées aux questions antérieures)

Ensuite nous allons répondre aux questions suivantes (l'enquête en tant que telle):

L'enquête (avec explication) pour chaque phrase énoncée avant

1- Est-ce vrai? _____

2- Suis-je vraiment certain(e) que c'est vrai? _____

3- Comment je réagis avec cette pensée? _____

4- Qui suis-je sans cette pensée? _____

5- Inversez la phrase (de différentes façons)

Par exemple: Je suis fâché(e) contre « mon boss » parce qu'il ne me paie pas assez.

Un opposé: Je ne suis pas fâché(e) contre « mon boss » parce qu'il ne me paie pas assez (je suis fâché(e) envers moi-même parce que je travail pour une paye insuffisante)

Un autre opposé: Je suis fâché(e) contre « mon boss » parce qu'il me paie assez (pour le travail que je suis disposé(e) à faire)

Ou encore: Je suis fâché(e) envers moi-même parce que je ne me paie pas assez.

Il faut utiliser le Travail encore et encore avec autant de pensées que possible pour se libérer, non pas seulement des grosses souffrances mais, des distractions, des blocages et des soucis. Quand la phrase : « *Est-ce vrai?* » commence à résonner dans vos pensées quotidiennes au sujet des causes de votre malheur, vous allez savoir que le processus d'enquête intérieur a commencé à se réveiller en vous. À ce moment-là, vous allez sentir que vous êtes déjà sur la voie qui mène à une vie éveillée au pouvoir qui existe en vous à chaque instant.

Questionnaire de facilitation de l'enquête

Vous pourriez imprimer cette page une dizaine de fois pour commencer

1) Je suis _____ *contre / par* _____ *parce que...* _____
nom

et cela signifie que _____

2) Je veux que _____ *(fasse/soit)* _____
nom

3) _____ *devrait (ou ne devrait pas)* _____
nom

4) J'ai besoin que _____ *fasse/soit* _____
nom

5) _____ *est* _____
nom

6) Je ne veux plus jamais ou je refuse de _____

7) Quelles deux choses vous font le plus peur dans la vie? (pas nécessairement reliées aux questions antérieures)

L'enquête

Vous pourriez imprimer cette page une cinquantaine de fois pour commencer

1- Est-ce vrai? _____

2- Suis-je vraiment certain(e) que c'est vrai? _____

3- Comment je réagis avec cette pensée? _____

4- Qui suis-je sans cette pensée? _____

5- Inversez la phrase (de différentes façons)
