

La dualité

www.infomysteres.com

I. La vie est-elle tristement joyeuse ou joyusement triste ?

- Je suis triste. Qu'est-ce que cela veut dire ?
- *Accepte la tristesse comme un cadeau de la vie. Elle te permet de comprendre ce que tu ne veux plus.*
- Je suis heureuse. Qu'est-ce que cela veut dire ?
- *Accepte la joie comme un cadeau de la vie. Elle te permet de comprendre ce que tu veux.*
- Il faut accepter tout et son contraire ?
- *Oui. La vie est dualité. Tout et son contraire sont deux facettes de la même réalité.*
- Comment être toujours heureux ?
- *En acceptant la possibilité d'être triste.*
- Je ne serai jamais heureuse si je m'autorise à être triste !
- *Si, car tu t'accepteras comme tu es.*
- Dans ce cas, comment être heureuse si je suis triste ?
- *Quand tu regardes une pièce de monnaie, tu peux voir le côté pile ou le côté face. Mais ces deux côtés sont la même pièce. Quand tu regardes la réalité, tu peux voir la tristesse ou la joie. Mais ces deux états sont la même réalité.*
- Si tu es triste, mais préférerais être joyeuse, vis ta tristesse comme un cadeau de la vie sans la refouler puis choisis ensuite d'orienter ta vision vers ce que tu veux et non pas vers ce que tu ne veux pas.***
- Comment faire ?
- ***Ta tristesse te permet de savoir ce que tu ne veux pas. Alors, choisis consciemment de porter ton attention vers ce que tu veux (n'importe quel évènement qui te procure du bien-être).***
- Tu veux dire qu'il suffit de choisir le bien-être pour l'obtenir ?
- *Oui. Tu as en toi la force de choisir ta vie. Tous les états sont bons à vivre, mais si tu préfères un état à un autre, tu as la capacité de le décider et de le faire apparaître dans ta vie.*
- Quand je suis triste, il faut donc que je fasse un effort conscient pour penser à un évènement agréable.
- *Oui, aujourd'hui tu te focalises constamment sur ce que tu ne veux pas. Tu es donc triste en permanence. Demain, choisis de te focaliser sur ce que tu veux et tu vivras dans la joie. **Ce n'est ni bien ni mal d'être triste. C'est juste le résultat de ce vers quoi tu portes ta conscience. Ce n'est ni bien ni mal d'être joyeux. C'est juste le résultat que tu obtiendras si tu choisis de te focaliser sur ce que tu veux.***
- N'oublie jamais ce proverbe tibétain qui dit que le bonheur n'est pas une destination, mais le chemin. Il ne tient qu'à toi de l'emprunter...*
- Tu es tellement habituée à penser à ce que tu ne veux pas que tu es plus souvent triste que joyeuse. Tu peux changer cela en modifiant ta perception des évènements. Au lieu*

de regarder le côté « tristesse » de l'évènement, tu peux choisir de regarder le côté « joie ».

- Et si rien dans l'évènement ne me met dans un état de joie ?

- Accepte cet évènement comme il est ! Ne le rejette jamais ! L'objectif n'est pas de le nier, mais de choisir de ne pas constamment porter ton attention dessus. Aujourd'hui, lorsque tu es triste, tu conserves cet état très longtemps, car constamment tu y repenses. Demain, accepte la tristesse. Mais rapidement, focalise-toi sur un évènement agréable qui te dirigera vers ce que tu veux.

Hier, inconsciemment quand tu vivais un état de tristesse, tu y restais enfermé très longtemps.

Aujourd'hui, consciemment quand tu vis un état de tristesse, accepte-le, mais focalise-toi rapidement sur un évènement agréable.

Demain, inconsciemment quand tu vivras un état de tristesse, automatiquement tu te focaliseras sur un évènement agréable.

Demain, tu seras la même personne qu'hier et aujourd'hui, mais ton état de conscience aura évolué.

Quel que soit ce que te propose la vie, tu as constamment le choix de te focaliser sur son côté tristesse ou son côté joie.

Tu crois aujourd'hui à la fatalité de la vie. **Choisis demain de croire à ton pouvoir de décision.**

La vie est joie et tristesse. Décide de te focaliser sur la facette qui te donnera le meilleur état d'être...

La vie doit être aimée sous toutes ses facettes. Tu dois juste savoir que tu as le droit de choisir sur quelle facette tu décides de porter ton attention...

Il ne faut jamais oublier que nous devenons ce sur quoi nous focalisons le plus notre attention. Il est donc très important de faire des choix judicieux...

La vie est belle pour ceux (et celles) qui savent la contempler...

II. Et si on faisait la paix avec nous-mêmes et avec les autres ?

- (pleur)
- *Qu'est-ce qui t'arrive ?*
- Je suis triste !
- *Ah bon, ce n'est que ça ! Je m'en vais alors...*
- Eh... tu te moques de moi ! Pourquoi tu pars ?
- *Moi, je me sens bien et je n'ai pas envie que tu me rendes mal !*
- Tu n'es pas censé être mon meilleur ami, toi ?
- *Si !*
- Normalement quand on est ami, c'est pour le meilleur et pour le pire, non ?
- *Oui, je sais ! Je suis ton ami pour le meilleur ! Et toi je te laisse être mon ami pour le pire ! C'est équitable, n'est-ce pas ?*
- Tu te moques de moi, n'est-ce pas car ça me fait rire ce que tu dis, mais je ne sais pas comment le prendre ?
- *Ne le prends pas ! Comprends-le !*
- Comprendre quoi ?
- *Comprends le message que j'essaye de te passer !*
- Quel message ?
- *Bon ! Je vois que tu ne comprends rien ! Je vais donc utiliser les grands moyens ! Prends ça ! (coup de poing dans le ventre)*
- Eh... ça fait mal ! Qu'est-ce qui t'arrive ? Tu es devenu cinglé ? Je vais t'en mettre un coup de poing moi aussi !
- *STOOOOOPPPPPP...*
- Pourquoi Stop ? Laisse-moi te donner un coup de poing avant, et après on sera quitte ! Tu ne crois pas que tu vas t'en sortir comme ça ?
- *Pourquoi veux-tu frapper un ami qui t'aide ?*
- Je te croyais un ami jusqu'à aujourd'hui, mais tu viens de me montrer ta vraie nature !
- ***Sache que les meilleurs amis dans la vie prennent parfois l'apparence des meilleurs ennemis...***
- Qu'est-ce que tu me racontes ?
- *Cherche à comprendre ce qui t'arrive au lieu de juger sur les apparences !*
- Quelles apparences ? Tu me frappes et il faut que je te dise merci !
- *Je viens de te résumer en quelques secondes comment fonctionne la vie ! Si tu avais compris ce que je faisais lors du début de notre rencontre, je n'aurais pas eu besoin d'en venir à te frapper !*
- Mais qu'est-ce que tu racontes ?
- *Tu étais malheureux il y a quelques minutes ?*
- Oui, et alors !
- *Et alors, en quelques secondes, j'ai réussi à te faire changer cet état en colère, puis en rire, et ensuite en douleur. Est-ce que tu comprends que ton état a été changé très rapidement !*
- Oui !
- *Eh bien, cela signifie qu'inconsciemment tu as été capable de changer d'un état vers un autre quasi instantanément...*

- Oui, et alors ?
- *Et alors, quelque chose qui se fait inconsciemment peut se faire aussi de manière consciente. Et c'est ça que la vie t'incite à faire ! Cesse de te focaliser sur un état que tu ne veux plus ! Car plus tu vas le faire, et plus tu vas t'enliser dans cet état à ne plus pouvoir en sortir ! Et dans ce cas, la vie va devoir utiliser des moyens extrêmes pour te faire changer !*
- Comme le coup de poing que tu m'as donné ?
- *Oui. La vie te donne des coups de poing, car tu n'écoutes pas les messages qu'elle t'envoie. La vie est ton amie. Elle te met sur ton chemin des moyens de retrouver ton chemin. Mais si tu n'entends pas ses messages ou ne les appliques pas, elle va devoir te faire souffrir de plus en plus jusqu'à ce que tu entendes ce qu'elle a à te dire ! Moins tu vas l'écouter, et plus tu vas avoir mal. **Si un état d'être ne te convient pas, change-le par un autre consciemment** comme tu l'as fait de manière inconsciente il y a quelques instants.*
- OK !
- *Alors tu sais ce qu'il te reste à faire, maintenant ?*
- Oui !
- *Qu'est-ce que tu vas faire ?*
- Te donner un coup de poing... (coup de poing)
- *Aïe... OK... Tu n'as vraiment rien compris, alors ?!*
- *Si ! Je voulais voir ce que ça faisait de me sentir dans un état soulagé ! Je l'ai fait en pleine conscience cette fois-ci ! Et ce que tu dis, ça marche ! Je te confirme. Ça me fait du bien ! Je ne me sens plus triste maintenant, mais parfaitement soulagé !*
- *La prochaine fois, arrange-toi pour te soulager sur quelqu'un d'autre que moi !*
- *Dans ce cas, la prochaine fois, arrête de te prendre pour « la vie ». Reste les pieds sur Terre et ne te considère que comme mon ami ! Si tu te prends pour « la vie », ne t'étonne pas de recevoir toi aussi les contrecoups de ta manière d'être...*
- *OK... Je vois que tu assimiles vite... Nous ne sommes pas des amis pour rien... On se fait comprendre mutuellement des choses... Tu ne crois pas que ce serait mieux si on se faisait comprendre les choses sans se faire souffrir ?*
- *Si ! Je crois que c'est la morale même de notre histoire... **La souffrance nous fait comprendre qu'elle n'est pas nécessaire dans notre vie... C'est étonnant qu'il faille la vivre pour arriver à s'en rendre compte !***
- *C'est pour ça que Lao Tseu disait « mes paroles sont très faciles à comprendre et très faciles à mettre en pratique, pourtant personne dans le monde ne peut les comprendre ou les mettre en pratique »*
- *Juste avant, tu te prenais pour « la vie » ! Et maintenant, tu te prends pour Lao Tseu ?*
- *Euh... non, non.... C'était juste une phrase qui me venait en tête... Paix à toi, mon ami... (signe avec les doigts ressemblant vaguement à un P)*
- *C'est quoi ton signe ?*
- *Un « P » comme paix...*
- *Ah... OK... Heureusement que tu le dis, car je ne suis pas sûr que je l'aurai deviné...*

- *On fait ce qu'on peut ! On n'est ni la vie, ni Lao Tseu. On doit rester « nous-mêmes » et trouver notre véritable être ainsi...*
- *Bon, ça va... Je vois que tu as compris... La vie est simple comme un « P » comme Paix... (clin d'œil avec le signe fait précédemment par son ami)*
Nous avons tous à gagner à faire la paix avec les autres et avec nous-mêmes. Alors qu'attendons-nous pour le faire ?
- *Et si au lieu de parler, on montrait l'exemple ? Tu ne crois pas qu'il y a assez de gens qui font la morale sans appliquer eux-mêmes ce qu'ils disent... Le savoir est important mais la mise en pratique est nécessaire pour que cela ait un impact sur nous...*
- **OK. Ne parlons plus de paix... Pratiquons là...**