Le moine qui vendit sa Ferrari

Du même auteur
aux Editions J'ai lu

LA SAGESSE DU MOINE QUI VENDIT SA FERRARI
N° 9262

Robin S.

SHARMA

Le moine qui vendit sa Ferrari

Traduit de l'anglais (Canada)
par Sonia Schindier

Collection dirigée
par Ahmed Djouder

Titre original
THE MONK WHO SOLD HIS FERRARI, A SPIRITUAL FABLE
ABOUT FILFILLING YOUR DREAMS AND REACHING YOUR DESTINY
Éditeur original
HarperCollins Publishers Ltd, Toronto
© Robin S. Sharma, 1997
Pour l'édition en langue française

À mon fils, Colby,
qui me fait penser tous les jours
à tout ce qui est bon dans ce monde.
Sois béni.

Remerciements

Le Moine- qui vendit sa Ferrari est un projet très spécial, qui a vu le jour grâce aux efforts de certaines personnes remarquables. Je suis profondément reconnaissant à ma superbe équipe de production et à tous ceux dont l'enthousiasme et l'énergie ont transformé ma vision de ce livre pour en faire une réalité, et tout particulièrement à ma famille, la Snam'ia Leadership International. Je suis ému par votre engagement et du sens donné à la mission qui vous incombait. Je tiens à exprimer des remerciements spéciaux: aux milliers de lecteurs de mon premier livre, Mega-Living!, qui ont généreusement pris le temps de m'écrire et de partager l'histoire de leurs succès ou qui ont assisté à mes séminaires. Merci pour votre soutien inlassable et votre amour. Vous êtes la raison pour laquelle je fais ce que je fais.

• à Karen Petherick, pour ses conseils concernant la disposition de cet ouvrage et pour se efforts incessants afin que ce projet soit terminé dans les délais prévus.

• à mon ami d'enfance, John Samson, pour ses commentaires perspicaces sur les premiers jets, et à Mark Klar, Tammy et Shareef Isa pour leurs excellents éclaircissements à propos du manuscrit.

• à Ursula Kaczmarczyk, du ministère de la Justice, pour ses encouragements et son soutien.

• à Kathi Dunn pour sa brillante illustration de la couverture. Je pensais que rien ne pourrait surpasser Timeless Wisdom for Self-Mastery. Je me suis trompé.

• à M.ark VictorHansen, Rick Frishman, Ken Vegotsky, Biil Oulton et, tout particulièrement, à Satya Paul ét Krishna Sharma.

• et surtout, à mes merveilleux parents, Shiv et Shashi Sharma, qui m'ont guidé et m'ont aidé depuis le premier jour; à mon frère, loyal et sage, Sanjay Sharma, M.D., et à sa bonne épouse, Susan; à ma fille, Bianca, pour sa présence; et à Aika, ma femme et ma meilleure amie. Vous êtes tous la lumière qui me montre le chemin.

• à Iris Tupholme, Claude Primeau, Judy Brunsek, Carol Bonnett, Tom Best, Michaela Cornell et le reste de l'extraordinaire équipe de HarperCollins pour son énergie, son enthousiasme et sa foi en ce livre. Un merci très spécial et cordial à Ed Carson, président dè HarperCol1ins, qui a su voir immédiatement le potentiel de ce livre, qui a cru en moi, et qui a permis que ce livre se fasse. J'apprécie profondément ses conseils.

« Pour moi, la vie n 'est pas une chandelle qui jette une brève lueur, c'est une sorte de flambeau splendide que j'ai pour le moment entre les mains, et je veux qu'il brûle aussi haut et aussi fort que possible avant de le remettre aux générations futures.>)

George Bernard Shaw

TABLE DES MATIERES

Chapitre un
L'alerte..... 11
Chapitre. deux
Le mystérieux visiteur..... 21
Chapitre trois
La transformation miraculeuse de
Julian Mantie..... 27
Chapitre quatre
Une rencontre magique avec les Sages
de Sivana.....43
Chapitre cinq
Un disciple spirituel des Sages.....47
Chapitre six
La sagesse de la transformation personnelle 53
Chapitre sept
Un jardin tout à fait extraordinaire 65
Chapitre huit
L'art ancien de la maîtrise de soi..... 135
Chapitre dix
Le pouvoir de la discipline..... 205
Chapitre onze
Votre bien le plus précieux..... 225
Chapitre douze
Le but ultime de la vie 245
Chapitre treize
Le secret éternel du bonheur permanent 255

Chapitre UN

L'alerte

Il s'affaissa subitement au beau milieu de la salled'audience comble du tribunal. C'était l'un des avocats plaidants les plus distingués du pays. C'était également un homme connu aussi bien pour les costurnes italiens à trois mille dollars qui ornaient soncorps bien nourri quepour sa remarquable collectionde victoires juridiques. Je restais là sans bouger, paralysé par la scène saisissante qui ven4it de se déroulersous mes yeux. Le grand Julian Mantie, réduit soudain au rôle de victime, se tordait maintenant sur lesol comme un nourrisson impuissant, tremblant, frissonnant, et transpirant comme un dément.
À partir de ce moment-là, tout sembla s'enchaîner au ralenti. «Mon Dieu, Julian se trouve mal! », cria son adjointe, dont les émotions nous offrirent l'image aveuglante de la réalité. Le jugé paniqué marmonna rapidement quelque chose dans le téléphone privé qu'elle avait fait installer pour les cas d'urgence. Quant à moi, je ne pouvais que rester là, l'esprit confus et embrumé. « Je t'en prie, ne meurs pas, vieux fou. Il est trop tôt pour que LU nous quittes. Tu ne mérites pas de mourir comme ça.»

Pourtant, il m'avait choisi parmi tous les autres qui avaient fait pression discrètement sur lui pour avoir le privilège d'être l'homme juridique à tout faire lors du procès qui fut connu sous le nom de « L'ancêtre de tous les procès criminels ». Il disait qu'il aimait roi appétit ». Bien entendu, nous avons gagné et le cadre supérieur qui avait été accusé d'avoir assassiné brutalement sa femme était maintenant un homme libre, ou aussi libre que sa conscience chargée lui permettait de l'être.

Cet être-là, ma propre éducation, fut riche. C'était beaucoup plus qu'une leçon sur la façon de créer un doute raisonnable

lorsqu'il n'en existait aucun, n'importe quel avocat digne de ce nom pouvait en faire autant. C'était une leçon sur la psychologie de la victoire et une rare occasion d'observer un maître au travail. J'avais absorbé tout cela comme une éponge.

J'acceptai 1invitation de Julian de travailler dans le cabinet d'avocats comme adjoint, et une amitié durable se créa rapidement entre nous. Je dois admettre qu'il n'était pas le plus facile des avocats avec lequel travailler. Lui servir d'aide était souvent un exercice frustrant qui menait à bien d'autres choses. Que quelques altercations tard dans la nuit. Il fallait vraiment lui obéir ou partir. Cet homme ne pouvait jamais se tromper. Cependant, sous ses dehors rébarbatifs et bourrus, il y avait un homme qui s'intéressait sincèrement aux autres.

Même s'il était très occupé, il demandait toujours des nouvelles dé Jenny, la femme que j'appelais encore «ma. petite fiancée », bien que nous nous étions mariés avant que j'entre à la faculté de droit.

Lorsqu'il découvrit par un autre stagiaire que j'étais dans une situation financière difficile, Julian prit des dispositions pour que je reçoive une bourse d'études généreuse. Bien sûr, je ne pouvais pas tenir tête aux plus brillants de ses collègues et, bien entendu, il aimait s'éclater, mais il ne négligeait jamais ses amis. Le vrai problème était que Julian était obsédé par le travail.

Durant les premières années, il justifiait ses longues heures de travail en disant qu'il le faisait pour «le bien de la boîte », qu'il avait l'intention de prendre un mois de congé et d'aller dans les îles Caïmans «sixièmement l'hiver prochain ». A mesure que le temps passait, toutefois, la réputation de brillant avocat de Julian s'étendait, et sa charge de travail continuait à augmenter. On lui confiait des causes de plus en plus importantes, et Julian n'étant pas le genre d'homme à reculer devant un bon défi, il confluait à travailler de plus en plus dur. Durant ses rares moments de calme, il me confiait qu'il ne

pouvait plus guère dormir que deux heures sans se réveiller avec un sentiment de culpabilité, parce qu'il n'était pas en train de travailler à un dossier. Je compris rapidement qu'il était consumé par le désir d'obtenir toujours davantage : davantage de prestige, davantage de gloire et davantage d'argent

Comme il fallait s'y attendre, la réussite de Julian fut éclatante. Il obtint tout ce que la plupart des gens peuvent désirer: une réputation professionnelle de premier plan avec un revenu qui dépassait le million, un château spectaculaire dans un quartier habité par des célébrités, un Jet privé, une villa d'été située sur une île tropicale et, la prunelle de ses yeux, une Ferrari rouge brillant4 de tous ses feux, qu'il garait au centre de l'allée menant à sa résidence.

Pourtant, je savais que les choses n'étaient pas aussi idylliques qu'elles semblaient l'être en apparence. Je pouvais observer les signes d'un désastre imminent non pas parce que j'étais plus perspicace que mes autres collègues, mais simplement parce que je passais plus de temps qu'eux avec lui. Nous étions toujours ensemble parce que nous étions toujours en train de travailler. Les choses ne semblaient jamais ralentir. Il y avait toujours à l'horizon une autre cause sensationnelle plus importante que la précédente. Nous n'étions jamais assez préparés pour Julian. Que se passerait-il si le juge soulevait cette question ou cette autre? Que Dieu nous en préserve! Que se passerait-il si notre recherche n'était pas tout à fait parfaite? Que se passerait-il si, au beau milieu d'une salle de tribunal comble, il était surpris tel un cerf pris dans la lumière crue d'une paire de phares? Donc, nous allions au bout de nos forces et je fus aussi aspiré dans son petit monde axé sur le travail. Nous étions là, deux esclaves de l'heure, travaillant avec acharnement au soixante-quatrième étage d'un quelconque monolithe d'acier et de verre, convaincus que nous étions les maîtres du monde, aveuglés par une version illusoire du succès, tandis que la

plupart des gens normaux étaient chez eux entourés de leur famille.

Plus je passais de temps avec Julian, plus je pouvais voir qu'il était en train de se détruire lentement. Il semblait avoir une sorte de désir de mort. Rien ne pouvait jamais le satisfaire. Son mariage fut un échec au bout du compte, il ne parlait plus à son père, et même s'il avait toutes les possessions matérielles que l'on puisse désirer, il n'avait toujours pas trouvé ce qu'il cherchait. Cela se voyait sur tous les plans, émotionnel, physique, et spirituel.

À cinquante-trois ans, Julian avait l'air d'un homme qui s'approchait à grands pas de ses quatre-vingts ans. Son visage était sillonné de rides, et c'était un prix fort peu glorieux de son approche excessive de la vie en général, et du stress épouvantable de sa vie déséquilibrée en particulier. Les dîners tardifs.

Dans les restaurants français coûteux, les gros cigares cubains et les verres de cognac successifs en avaient fait un homme obèse. Il se plaignait constamment d'en avoir assez d'être 'fatigué et malade. Il avait perdu son sens de l'humour et ne riait plus jamais. La nature enthousiaste de Julian avait été remplacée par une morosité mortelle. Je pense passionnellement que sa vie n'avait plus aucun sens.

La chose la plus triste peut-être était qu'il avait aussi perdu sa concentration au tribunal. Alors qu'auparavant il éblouissait tous ceux qui étaient présents par ses conclusions éloquentes et indiscutables, maintenant, il radotait pendant des heures, divaguant au sujet de causes obscures qui n'avaient que peu ou pas de rapport avec l'affaire dont la Cour était saisie. Alors qu'auparavant il réagissait élégamment aux objections de l'avocat de la partie adverse, il répliquait maintenant par des sarcasmes mordants qui mettaient sérieusement à l'épreuve la patience des juges qui l'avaient perçu antérieurement comme un

génie du Barreau. En deux mots, l'étincelle de vie de Julian avait commencé à vaciller.

Ce n'était pas seulement la fatigue causée par son rythme de vie frénétique qui l'entraînait prématurément vers sa mort. J'avais le sentiment qu'il entretenait des raisons plus profondes. Il semblait que c'était quelque chose de spirituel. Presque chaque jour, il me disait qu'il n'avait plus aucune passion pour ce qu'il faisait et se sentait enveloppé par le vide. Julian me confia que lorsqu'il était un jeune avocat, il avait vraiment aimé le droit, bien qu'il ait été poussé au départ dans cette direction par les exigences sociales de sa famille. Les 6omplexités du droit et les défis intellectuels qu'il lui posait l'avaient fasciné et électrisé. Le pouvoir de réaliser des changements sociaux l'avait inspiré et motivé. A cette époque-là, il était bien autre chose qu'un jeune richard du Connecticut. Il se voyait vraiment comme une force 4u bien, un instrument d'amélioration sociale qui, pouvait utiliser ses talents évidents pour aider les autres. Cette vision donnait un sens à sa vie. Elle lui donnait un but et nourrissait ses espoirs.

Son désintérêt pour sa profession n'était cependant pas la seule explication à la chute de Julian. Il avait vécu une grande tragédie avant que je fasse sa connaissance. Selon l'un des principaux associés, quelque chose de réellement exécrable lui était arrivé, mais personne ne voulait en parler. Même le vieux Harding, l'associé directeur général, bavard impénitent, qui passait plus de temps au bar du Ritz-Canton que dans son bureau dont les dimensions disproportionnées étaient gênantes, disait qu'il avait juré de ne rien révéler Quel que soit ce profond secret je soupçonnais qu'il avait, d'une certaine façon, contribué à la spirale descendante de Julian. Bien sûr, j'étais curieux, mais surtout, je voulais

L’aider. Il n’était pas seulement mon mentor, il était aussi mon meilleur ami.

Et puis, c’est arrivé. Cette terrassante crise cardiaque fit s’effondrer le brillant Julian Mantie et le ramena à son état de mortel. Exactement au milieu de la salle de tribunal numéro 7, in lundi matin, la même salle où nous avions gagné le procès qui avait été l’< ancêtre de tous les procès criminels >.

CHAPITRE DEUX

Le mystérieux visiteur

C'était une réunion convoquée d'urgence pour tous les membres du cabinet d'avocats. Pendant que nous nous entassions dans 1aprincipale salle de réunion du conseil d'administration, je pouvais voir qu'il y avait un sérieux problème. Le vieux Harding fut le premier à prendre la parole.
«Je suis au regret d'avoir à vous annoncer de très mauvaises nouvelles. Julian Mantie a eu une grave crise cardiaque au tribunal hier pendant qu'il plaidait dans l'affaire Air Atlantic. Il est accueillaient aux soins intensifs, mais ses médecins muent fait savoir que son état est maintenant stable et qu'il se remettra. Cependant, Julian a pris une décision, une décision que vous devez tous connaître. Il a décidé de quitter notre famille et d'abandonner la profession. Il ne reviendra pas ici.»

J'étais sous le choc. Je savais qu'il avait sa part de problèmes, mais je n'avais jamais pensé qu'il abandonnerait. En outre, après tout ce que nous avions traversé ensemble, je pensais qu'il aurait dû avoir la courtoisie de me dire cela personnellement. Il ne voulait même que je lui rende visité à l'hôpital. Chaque fois que j'y allais, les infirmières avaient reçu instruction de me dire qu'il dormait et qu'il ne fallait pas le déranger. Il avait même refusé de répondre à mes appels au téléphone. Peut-être que je lui rappelais une vie qu'il voulait oublier. Qui sait? Je ne peux cependant pas vous cacher que ça faisait mal.

Cet épisode s'est passé il y a trois ans. La dernière fois que j'ai entendu parler de lui, Julian était parti en Inde pour une sorte d'expédition. Il avait dit à l'un de ses associés qu'il voulait que sa vie soit plus simple: il avait « besoin de quelques réponses» et

il espérait les trouver dans ce pays mystique. Il avait vendu son château, son jet et son île privés. Il avait même vendu sa Ferrari. « Ji4ian Mantie en yogi indien», pensai-je. « Le droit produit des résultats tout à fait mystérieux.»

Durant ces trois années, de jeune avocat surmené, j'étais devenu un avocat blasé et quelque peu cynique. Ma femme Jenny et moi avons eu des enfants. Petit à petit, j'ai commencé ma propre recherche pour trouver un sens à la vie. Je crois que c'était à cause des enfants. Ils changèrent fondamentalement ma façon de voir le monde et le rôle que je devaisy jouer. Mon père avait eu le mot juste lorsqu'il m'avait dit : «John, sur ton lit de mort, tu ne regretteras jamais de n'avoir pas passé plus de temps au bureau.» Je commençai donc à passer plus de temps chez moi. Je m'installai dans une existence assez agréable, mais plutôt ordinaire. Je devins membre du club Rota'y et je jouais au golf le samedi pour faire plaisir à mes associés et à mes clients. Mais je dois vous dire que, dans mes moments de calme, je pensais souvent à Julian et je me demandais ce qu'il lui était arrivé durant ces années, depuis le jour où nous nous étions quittés à l'improviste.

Il s'était peut-être établi en Inde, un pays qui offre tant de diversités que même une âme agitée comme la sienne aurait pu s'y installer. Ou peut-être qu'il parcourait à pied le Népal? Qu'il faisait de la pêche sous-marine au large des îles. Caïmins? Une chose était certaine : il n'exerçait plus sa profession d'avocat. Personne n'avait reçu la moindre carte postale de lui depuis qu'il était parti pour cet exil qu'il s'était imposé loin du droit.

Il y a deux mois environ, on frappa à ma porte et je reçus les premières réponses à certaines de mes questions. Je venais de quitter mon dernier client après une journée épuisante, quand Geneviève, ma brillante adjointe, passa la tête dans mon petit bureau élégamment meublé.

«Il y a quelqu'un ici qui désire vous voir, John. Il dit que c'est urgent et qu'il ne partira qu'après vous avoir parlé.
— Je suis sur le point de m'en aller, Geneviève », répliquai-je impatiemment. «Je m'en vais manger quelque chose sur le pouce avant de terminer le dossier Hamilton. Je n'ai pas le temps de voir qui que ce soit maintenant. Dites-lui de prendre rendez-vous comme tout le monde, et appelez la sécurité s'il vous cause des problèmes.
— Mais il dit qu'il a absolument besoin de vous voir. Il ne m'écoute pas quand je lui dis que c'est impossible!»

Durant un instant, je songeai à appeler la sécurité moi-même, mais Je me rendis compte qu'il s'agissait peut-être de quelqu'un qui était dans le besoin, et je pris une attitude plus indulgente.
«Bon, faites-le entrer», dis-je en changeant d'avis. «J'ai sans doute besoin d'un nouveau client de toute façon.»

La porte de mon bureau s'ouvrit lentement, jusqu'à ce qu'elle soit grande ouverte, et révéla un homme souriant, dans la trentaine. Il était grand, mince et musclé, et rayonnait de vitalité et d'énergie. Il me rappela un de ces étudiants parfaits avec qui j'allais à la faculté de droit, dont les familles étaient parfaites, qui possédaient des maisons parfaites, des voitures parfaites et des peaux parfaites. Mais mon visiteur avait autre chose en plus de sa jeunesse et de sa beauté. Une sorte de paix profonde lui donnait une présence presque divine. Et ses yeux, des yeux bleus qui me transpercèrent de part en part et me firent penser au tranchant du rasoir sur la chair souple d'un adolescent anxieux.

«Encore un avocat arrogant qui se lance à la poursuite de mon poste », pensai-je. « Bon Dieu, pourquoi est-ce qu'il reste là sans bouger à me regarder? J'espère que je ne suis pas l'avocat de sa femme dans cette grande affaire de divorce que j'ai gagnée la semaine dernière. Peut-être qu'appeler la sécurité n'était pas une si mauvaise idée après tout.))

Le jeune homme continuait à me regarder, tout comme le Bouddha souriant aurait regardé un de ses disciples favoris. Après un long moment de silence gênant, il m'adressa la parole sur un ton autoritaire qui me surprit «C'est comme ça que tu traites tous tes visiteurs, John, même ceux qui t'ont appris tout ce que tu sais sur la façon de remporter des succès au tribunal? J'aurais dû garder mes secrets professionnels pour moi-même », dit-il, tandis que ses lèvres charnues s'étiraient en un large sourire.

Une sensation étrange me chatouilla le creux de 1'estoma. Je reconnus immédiatement cette voix rauque aux intonations caressantes. Mon cœur se mit à battre la chamade.

<Julian? C'est toi? Je ne peux pas y croire! C'est vraiment toi 2»

Le rire bruyant du visiteur confirma mes soupçons. Le jeune homme qui se tenait devant moi n'était nul autre que ce yogi indien qui avait disparu depuis longtemps : Julian Mantie. Je fus ébloui par son incroyable transformation. Le teint de plomb, la toux maladive et les yeux mornes de mon ancien collègue avaient disparu. L'allure de vieillard et l'expression morbide qui le personnifiaient aussi. Au lieu de cela, l'homme qui se tenait devant moi semblait jouir d'une santé éclatante, et son visage, dénué de la moindre ride, rayonnait. Ses yeux rieurs révélaient son extraordinaire vitalité Ce qui était peut- être encore plus étonnant, c'était la sérénité qui se dégageait de lui Je me sentis complètement apaise rien que d'être assis la a le contempler Il n'était plus l'associé principal d'un grand cabinet d'avocats, anxieux et agité. A sa place, j'avais devant moi un modèle de transformation un homme Jeune, souriant et débordant de vitalité.

CHAPITRE -TROIS

La transformation miraculeuse
de Julian Mantle

J'étais stupéfié par cette nouvelle version améliorée de Julian Mantie.

« Comment quelqu'un qui avait l'air d'un vieil homme fatigué il y a à peine quelques années peut avoir l'air aussi rayonnant et vivant ? » me dis-je dans un silence incrédule. « Était-ce quelque drogue magique qui lui avait sert-il de fontaine de Jouvence? Quelle était la cause de cette extraordinaire transflguratiùn?»

Julian fut le premier à prendre la parole. Il me dit que ce milieu hypercompétitif des hommes de loi l'avait complètement vidé, non seulement physiquement et émotivement, mais spirituellement. Le rythme frénétique et incessant l'avait usé et épuisé. Il admit que son corps s'était écroulé et que son esprit avait perdu son acuité Sa crise cardiaque n'était que le symptôme d'un problème bien plus profond. Des pressions constantes et les exigences exténuantes de la vie d'un avocat plaidant d'envergure internationale avaient aussi détruit sa qualité

La plus importante, et peut-être la plus humaine: son esprit. Lorsqu'il reçut l'ultimatum de son médecin:

Soit abandonner sa profession ou abandonner sa vie, il dit qu'il vit l'occasion inespérée de ranimer la flamme intérieure qu'il .avait connue lorsqu'il était plus jeune, une flamme qui s'était éteinte à mesure que le droit devenait de moins en moins un plaisir et de plus en plus une profession.

Julian eut l'air visiblement excité lorsqu'il me raconta comment il avait vendu toutes ses possessions matérielles et s'était rendu en Inde, un pays dont la culture ancienne et les

traditions mystiques l'avaient toujours fasciné. Il voyagea de hameau en hameau, parfois à pied, parfois en train, apprenant de nouvelles coutumes, admirant les paysages éternels et apprenant à aimer ce peuple indien qui rayonnait de chaleur, de bonté, et dont la conception de la vraie signification de la vie était rafraîchissante. Même ceux qui étaient les plus dépourvus ouvraient leur logis et leur cœur à ce visiteur harassé qui venait de l'Occident. A mesure que les jours se transformèrent en semaines dans ce monde enchanteur, Julian commença lentement à retrouver sa vitalité, peut- être pour la première fois depuis qu'il avait quitté l'enfance. Il recouvrait lentement sa curiosité naturelle, sa créativité ainsi que son enthousiasme et son appétit de la vie. Il commença à se sentir plus joyeux et paisible. Et il recommença à rire.

Bien que Julian ait vécu pleinement chaque moment qu'il passait dans cette tenue exotique, il me dit que son voyage en Inde était bien plus que de simples vacances pour reposer un esprit surmené. Il décrivit son séjour dans ce pays lointain comme une «odyssée personnelle Du moi ». Il me confia sa détermination à découvrir celui qu'il était vraiment et le sens de sa vie avant qu'il ne soit trop tard. Pour cela, sa première priorité avait été de s'imprégner de la grande sagesse ancienne de cette culture afin d'apprendre à vivre de façon plus valonsante, plus épanouissante et pids édifiante

« Je ne veux pas avoir l'air d'un illumine, John, mais c'était comme si j'avais reçu un ordre de l'intérieur, une directive intrinsèque qui me disait que je devais commencer un voyage spirituel afin de ranimer l'étincelle que j'avais perdue », me dit Julian. «Ça a été une époque extraordinairement libératrice pour moi.»

Plus il explorait, plus il entendait parler de moines indiens centenaires, des moines qui, en dépit de leur âge avancé, continuaient à mener une vie pleine de jeunesse, d'énergie etde

vitalité. Plus il voyageait, plus il entendait parler de l'éveil spirituel et de yogis sans âge qui avaient maîtrise l'art oc contrôler leur esprit Et plus il les voyait, plus il disait le désir de comprendre la dynamique qui expliquait ces miracles de la nature humaine, en espérant appliquer leur philosophie à sa propre vie.

Durant les premiers temps de son voyage, Julian partit à la recherche d'un grand nombre de maîtres connus et hautement respectés. Il me dit que chacun d'entre eux l'accueillit à bras et à cœur ouverts, et partagea avec lui toutes les perles de sagesse qu'ils avaient absorbées durant des vies passées dans la contemplation des grandes questions de l'existence. Julian tenta aussi de décrire la beauté des temples anciens qui parsemaient les paysages rnystques de l'Inde, de ces monuments qui semblerai être les gars diens loyaux de la sagesse des âges. Il me dit qu'il fut ému par l'aspect sacré de ces lieux.

« Ce fut une époque tout à fait magique de ma vie, John. J'étais là, un vieil avocat fatigué qui avait vendu toutes ses possessions, depuis son cheval de course jusqu'à sa Rolex, qui avait emporté tout ce qui lui restait dans un grand sac à dos qui serait son compagnon constant, tandis qu'il s'aventurait dans les traditions éternelles de l'Orient.

— Est-ce que ça a été dur de partir?» demandai- je à haute voix, incapable de contenir ma curiosité.

— En réalité, ça a été la chose la plus facile que j'ai jamais faite. La décision d'abandonner ma clientèle et toutes mes. Pbs sessions matérielles m'a semblé tout à fait naturelle. Albert Camus a dit un jour que <(la vraie générosité à l'égard du futur consiste à tout donner à ce qui est présent ». Eh bien, c'est exactement ce que je fis. Je savais que je devais changer, j'ai donc décidé d'écouter mon cœur et de Je faire d'une façon très spectaculaire. Ma vie est devenue tellement plus simple et significative quand j'ai laissé derrière moi tout l'attirail du passé.

Dès que j'ai cessé de passer tout mon temps à poursuivre les grands plaisirs de la vie, j'ai commencé à jouir des petits plaisirs, comme d'observer les étoiles qui dansent au clair de lune ou d'absorber par tous les pores les rayons du soleil d'un merveilleux matin d'été. Et l'Inde est un pays tellement stimulant. Du point de vue intellectuel que j'ai rarement pensé à tout ce que j'avais laissé derrière moi.»

Bien que ses premières rencontres avec les érudits de cette culture exotique l'intriguèrent, elles ne lui avaient pas apporté les connaissances dont il avait soif. Durant les premiers temps de son odyssée, la sagesse qu'il désirait acquérir et les techniques pratiques qui, espérait-il, changeraient la qualité de sa vie continuèrent à lui échapper. Ce n'est qu'après avoir passé sept mois en Inde que Julian eut sa prerriière vraie révélation.

Il se trouvait alors au Cachemire, vieil État mystique lové paresseusement au pied de l'Himalaya, lorsqu'il eut la bonne fortune de rencontrer un homme appelé Yogi Krishnan. Cet homme grêle à la tête rasée avait aussi été avocat durant sa «précédente incarnation », comme il le disait souvent en souriant de toutes ses dents. Excédé par le rythme frénétique qui caractérise la Nouvelle-Deihi moderne, il avait lui aussi abandonné ses possessions matérielles et s'était retiré dans un monde où régnait une plus grande simplicité. En devenant le gardien du temple du village, Krishnan lui dit qu'il avait appris à se connaître et à découvrir sa place dans le grand ordre des choses.

'<J'étais fatigué de vivre ma vie comme un perpétuel exercice d'alerte aérienne. Je me suis rendu compte que ma mission consiste à servir les autres et à contribuer d'une certaine façon à rendre ce monde un peu meilleur. Maintenant je vis pour donner », dit-il à Julian. «Je passe mes jours et mes nuits dans ce temple, ma vie est austère mais elle me comble. Je partage mes découvertes avec tous ceux qui viennent ici prier. Je sers ceux

qui sont dans le besoin. Je ne suis pas un prêtre. Je suis simplement un homme qui a trouvé son âme.»

Julian raconta sa propre histoire à l'avocat devenu yogi. Il parla de son ancienne vie brillante faite de privilèges. Il raconta au Yogi Krishnan sa soif de richesses et son obsession du travail, Il lui révéla, avec beaucoup d'émotion, son bouleversement intérieur, la crise spirituelle qu'il avait traversée lorsque sa vie brillante commença à vaciller sous le poids du déséquilibre.

«Moi aussi j'ai parcouru ce chemin, mon ami. Moi aussi j'ai ressenti la même douleur que vous. Pourtant, j'ai appris qu'il y a une raison à tout », lui dit le Yogi Krishnan avec sympathie. «Chaque événement se produit à cause d'une raison et chaque échec apporte sa leçon. Je me suis rendu compte que l'échec, qu'il soit, personnel, professionnel ou même spirituel, est essentiel à l'épanouissement personnel. Il apporte la force intérieure et une myriade de récompenses d'ordre psychique. Ne regrettez jamais votre passé. Acceptez-le plutôt comme le maître qu'il est.»

Après avoir entendu ces paroles, Julian me dit qu'il ressentit une grande exultation. Le Yogi Krishnan était peut-être le mentor qu'il cherchait. Qui mieux qu'un ancien avocat imbu de son importance, qui avait trouvé un meilleur mode de vie grâce à son odyssée spirituelle, pourrait lui enseigner les secrets d'une vie plus équilibrée, faite d'enchantement et de joie?

«Krishnan, j'ai besoin de votre aide. J'ai besoin d'apprendre comment mener une vie plus riche, plus pleine.

— Je serai honoré de vous aider de toutes les façons possibles », lui répondit le yogi, «mais puis- je faire une suggestion?

— Bien entendu, depuis que je prends soin de ce temple dans ce petit village, j'ai entendu des rumeurs au sujet d'un groupe de sages mystiques 4ui vivent très haut dans l'Himalaya. Selon la légende, ils ont découvert une sorte de philosophie qui recul améliorer profondément la qualité de la vie — et je ne veux pas

dire simplement du point de vue physique. Cette philosophie est censée être holistique, elle intègre des principes éternels et des méthodes universelles pour libérer le potentiel de l'esprit, du corps et de l'âme.»
Julian fut fasciné. Cela semblait parfait.
«Où vivent exactement ces moines?
— Personne ne le sait, et je regrette d'être trop vieux pour me lancer à leur recherche. Mais je vous dirai une chose, mon ami : bon nombre d'hommes ont essayé de les trouver et ont échoué avec des conséquences tragiques. Les hauteurs de 1'Himalaya sont incomparablement traîtresses. Même les grimpeurs les plus habiles sont sans défense contre leurs ravages naturels. Mais si ce que vous cherchéz ce sont les clés d'or de la santé éclatante, du bonheur durable et de l'épanouissement intérur, je n'ai pas la sagesse que vous cherchez, ce sont eux qui l'ont.»

Julian, qui n'avait jamais abandonné facilement, insista encore auprès du Yogi Krishnan. (<Êtes-vous certain que vous n'avez aucune idée de l'endroit où ils vivent?
— Tout ce que je peux vous dire, c'est que les habitants de mon village les désignent du nom de Grands Sages de Sjvana. Dans leur mythologie, Sivana signifie «oasis de lumière ». Ces moines sont révérés comme si leur nature et leur influence étaient divines. Si je savais où on peut les trouver, j'aurais le devoir de vous le dire, mais honnêtement je ne le sais pas, en fait personne ne le sait.»

Le lendemain matin, comme les premiers rayons du soleil indien éclairaient l'horizon coloré, Julian se mit en marche vers le pays perdu de Sivana. Tout d'abord; ii songea à engager un guide Sherpa pour l'aider à grimper dans la montagne, mais pour une raison étrange, son instinct lui dit qu'il s'agissait là d'un voyage qu'il devrait faire seul. Donc, pour la première fois de sa vie peut-être, il laissa tomber les entraves de la raison et fit confiance à son intuition. D'une certaine façon, il savait qu'il

trouverait ce qu'il cherchait. Donc, animé d'un zèle de missionnaire, il commença à grimper.

Les premières journées furent faciles. Parfois, il rattrapait les habitants pleins d'entrain du village qui arpentaient l'un des sentiers, à la recherche d'un morceau de bois à sculpter ou d'un sanctuaire que cet endroit irréel offrait à tous ceux qui osaient s'aventurer aussi près du ciel. A d'autres moments, il grimpait tout seul, et en profitait pour réfléchir silencieusement à sa vie passée et à celle vers laquelle il se dirigeait.

En peu de temps, le village devint à peine plus grand qu'un point minuscule dans ce splendide paysage. La majesté des cimes coiffées de neige de l'Himalaya lui faisait battre le cœur et, durant un long moment, il en eut le souffle coupé. Il avait le sentiment de faire partie de la montagne, d'avoir avec elle cette sorte d'intimité que ressentent deux amis après avoir passé de nombreuses années à écouter leurs confidences et à rire de leurs plaisanteries. L'air frais de la montagne lui éclaircit les idées et lui donna de l'énergie spirituelle. Après avoir fait plusieurs fois le tour du monde, Julian pensait qu'il avait tout vu. Mais il n'avait jamais contemplé pareille beauté. Les merveilles dont il s'abreuvait durant ces heures magiques étaient un hommage exquis à la symphonie de la nature. Il se sentait tout à la fois joyeux, ragaillardi, et insouciant. C'était ici, très haut au- dessus de l'humanité, que Julian s'avança lentement hors du cocon de tout ce qui est ordinaire et commença à explorer le royaume de l'extraordinaire.

«Je me rappelle encore les mots qui me passaient par l'esprit là-haut », me dit Julian. «Au fond, je pensais que la vie consiste à faire des choix. Notre destinée se déroule selon les choix que nous faisons, et j'étais certain que le choix que j'avais fait était le bon. Je savais que ma vie ne serait jamais plus la même et que quelque chose de merveilleux, peut-être même de miraculeux, était sur le point de m'arriver. C'était un éveil surprenant.»

À mesure que Julian grimpait dans les régions de l'Himalaya où l'air se raréfie, il me dit qu'il commença à ressentir de l'anxiété. «Mais c'était une bonne sorte d'inquiétude, comme celle ressentie le soir d'un premier bal, ou juste avant de commencer â plaider une cause excitante et que les journalistes te poursuivent dans les escaliers du tribunal. Et même si je n'avais pas 1 aide d'un guide ou d'une carte, le chemin était tracé et je n'avais qu'à suivre un mince sentier qui me menait vers les hauteurs de la montagne. .C'était comme si j'étais muni d'une boussole intérieure qui me poussait tout doucement vers ma destination. Je ne crois pas que j'aurais pu m'arrêter de grimper même si je l'avais voulu.» Julian était tellement excité que ses mots se répandaient hors de lui comme un torrent bouillonne dans la montagne après la pluie.

Durant deux autres journées, tandis qu'il continuait de grimper le long du chemin qui, espéraitil, le mènerait à Sivana, Julian repensa à son ancienne vie. Quoiqu'il se sentait entièrement libéré du stress et de la fatigue qui caractérisaient son ancienne vie, il se demandait s'il pourrait vraiment passer le reste de ses jours sans le défi intellectuel que lui avait offert sa profession depuis qu'il avait quitté la faculté de droit de Harvard. Ensuite, ses pensées s'égarèrent vers son bureau lambrissé de chêne situé dans un gratte-ciel étincelant du centre-ville et la villa d'été idyllique qu'il avait vendue pour une bouchée de pain. Il repensa à ses vieux amis avec qui il fréquentait les grands restaurants. Il pensa aussi à sa chère Ferrari et à la façon dont son coeur se dilatait lorsqu'il appuyait sur l'accélérateur et qu'elle bondissait dans un hurlement féroce.

Comme il s'aventurait de plus en plus profondément dans ce liéu mystique, ses réflexions sur le passé furent rapidement interrompues par l'émerveillement provoqué par le paysage. Quelque chose d'étonnant lui arriva alors qu'il était en train de se pénétrer des dons prodigués par l'intelligence de la nature.

Du coin de l'œil, il vit quelqu'un d'étrangement vêtu d'une longue robe rouge flottante, surmontée d'un capuchon bleu foncé, qui mâchait devant lui sur le sentier. Julian fut étonné de voir quelqu'un en cet endroit isolé qu'il n'avait atteint 4u'après sept jours de marche dangereuse. Comme il se trouvait très loin de la civilisation et qu'il ne savait pas encore avec certitude s'il atteindrait Sivana, son ultime destination, il héla le voyageur.

L'homme refusa de répondre et accéléra le pas le long du sentier sur lequel ils grimpaient tous les deux, sans même lui accorder un coup d'œil. Puis, le voyageur mystérieux se mit à courir, et sa robe rouge dansait gracieusement derrière lui comme des draps de coton se balancent sur une corde à linge dans le vent d'automne.

«Je vous en prie, ami, j'ai besoin de votre aide pour trouver Sivana », hurla Julian. «Je voyage depuis sept jours avec peu de nourriture et d'eau. Je crois que je me suis perdu!»

L'homme s'arrêta brusquement. Julian s'approcha prudemment, tandis que le voyageur restait remarquablement immobile et silencieux. Sa tête ne bougeait pas, ses mains ne bougeaient pas, et ses pieds non plus. Julian ne pouvait rien voir du visage dissimulé par le capuchon, mais il fut frappé par le contenu du petit panier que le voyageur tenait entre ses mains. A l'intérieur, il y avait un assortiment de fleurs les plus belles et les plus délicates que Julian ait jamais vues. L'homme tenait fermement le panier contre lui à mesure que Julian s'approchait, comme s'il voulait montrer à la fois son amour pour ces précieuses possessions et sa méfiance à l*égard de ce grand Occidental, dont la présence en ces lieux était aussi inhabituelle que la rosée dans le désert.

Julian fixait le voyageur avec une intense curiosité. Un brusque rayon de soleil révéla que le large capuchon abritait le visage d'un homme. Mais Julian n'avait jamais vu un tel homme. Il avait à peu près le même âge que lui, mais ses traits

étaient tellement frappants que Julian en resta fasciné et fut contraint de s'arrêter et de le contempler durant un moment qui lui sembla une éternité. Il avait le regard si pénétrant d'un félin que Julian fut obligé de détourner les yeux. Sa peau olivâtre était souple et lisse. Son corps semblait fort et robuste. Ses mains trahissaient son âge, mais il rayonnait d'une telle jeunesse et d'une telle vitalité que Julian en fut hypnotisé, tel un enfant qui, pour la première fois, observe les tours de magie d'un magicien.

Ça doit être un des Grands Sages de Sivana, se dit Julian, en contenant à grand-peine la joie que lui causait sa découverte.

«Je suis Julian Mantie. Je suis venu pour être le disciple des Sages de Sivana. Savez-vous où je pourrais les trouver?» demanda-t-il.

L'homme regarda pensivement ce visiteur fatigué venu de l'Occident. Il se dégageait de lui une telle sérénité et une telle paix qu'il semblait avoir une nature angélique, inspirée par le ciel.

L'homme parla très doucement, presque en murmurant: «Pourquoi cher chez-vous ces sages, ami?» Sentant qu'il avait en effet trouvé l'un des moines mystiques que tant de voyageurs avant lui n'avaient pu découvrir, Julian ouvrit son cœur et raconta son odyssée au voyageur. Il parla de son ancienne vie et de la crise spirituelle avec laquelle il avait été aux prises, de la façon dont il avait échangé sa santé et son énergie pour des récompenses éphémères que lui apportait sa profession d'avocat. Il parla de la façon dont il avait troqué les richesses de son âme pour un compte en banque considérable et les satisfactions illusoires que lui apportait un mode de vie qui consistait à «brûler la chandelle par les deux bouts et mourir jeune ». Et il lui raconta ses voyages dans l'Inde mysfique et sa rencontre avec Yogi Krishnan, l'ancien avocat plaidant de la Nouvelle Delhi qui avait, lui aussi, abandonné sa vie professionnelle dans l'espoir de trouver l'harmonie intérieure et une paix durable.

Le voyageur demeura silencieux et immobile. Il ne reprit la parole que lorsque Julian lui parla de son désir brûlant, presque obsessif, d'acquérir les anciens principes d'un mode de vie spirituellement élevé. L'homme plaça un bras sur l'épaule de Julian et dit avec douceur: «Si vous avez le désir sincère d'apprendre la sagesse d'un meilleur mode de vie, alors il est de mon devoir de vous aider. Je suis en effet l'un de ces sages que vous êtes venu chercher de si loin. Vous êtes le premier à nous trouver depuis un bon nombre d'années. Félicitations! J'admire votre ténacité. Vous avez dû être un avocat tout à fait remarquable.»

Il se tut, comme s'il n'était pas tout à fait sûr de ce qu'il devait faire ensuite. Puis il enchaîna: «Si vous voulez, vous pouvez venir avec moi; vous serez mon invité dans notre temple. Il se trouve dans un lieu caché de cette région montagneuse, à un grand nombre d'heures d'ici. Mes frères et mes sœurs vous accueilleront à bras ouverts. Nous travaillerons ensemble pour vous enseigner les principes et les stratégies d'antan que nos ancêtres nous ont transmis à travers les âges.

«Avant de vous introduire dans notre monde privé et de partager nos connaissances collectives afin de remplir votre vie de plus de joie, de force et de détermination, je dois exiger que vous me fassiez une promesse », dit le sage. « Quand vous aurez appris les vérités éternelles, vous devrez retourner dans votre pays natal en Occident et partager cette sagesse avec tous ceux qui sont prêts à vous écouter. Même si nous sommes isolés ici dans ces montagnes magiques, nous savons ce qui se passe dans ce monde turbulent qui est le vôtre. Les hommes bons sont désorientés. Vous devez leur donner l'espoir qu'ils méritent. Et surtout, vous devez leur fournir les outils qui leur permettront de réaliser leurs rêves. C'est tout ce que je vous demande.»

Julian accepta instantanément les conditions du sage et lui promit qu'il porterait le précieux message en Occident. Tandis

que les deux hommes continuaient à grimper sur le sentier montagneux vers le village perdu de Sivana, le soleil commença à se coucher, tel un cercle rouge flamboyant glissant dans un doux sommeil magique, après une longue journée épuisante. Julian me dit qu'il n'a jamais oublié la majesté de ce moment, lorsqu'il marchait avec un moine indien sans âge, pour lequel il ressentait une sorte d'amour fraternel, tout en voyageant vers un lieu qu'il avait tant désiré trouver, avec toutes ses merveilles et ses nombreux mystères.

«Cela a été incontestablement le moment le plus mémorable de ma vie », me confia-t-il Julian avait toujours cru que la vie se résumait à quelques moments clés. Il était en train délivre l'un d'eux. Tout au fond de son âme, il sentait obscurément que ce moment était le premier du reste de sa vie, une vie qui était sur le point de devenir infiniment plus riche qu'elle ne l'avait jamais été.

CHAPITRE QUATRE

Une rencontre magique avec
les Sages de Sivana

Après avoir marché durant plusieurs heures le long d'un lacis compliqué de sentiers et de pistes herbeuses, les deux voyageurs arrivèrent dans une vallée verte et luxuriante. D'un côté de la vallée, lessommets coiffés de neige de l'Himalaya offraient leur protection, tout comme des sentinelles aguerries gardent le camp où se reposent leurs généraux. De l'autre côté, une épaisse forêt plantée de pins était lecouronnement parfaitement naturel de ce paysageenchanteur.

Le sage regarda Julian et lui sourit doucement:
« Bienvenue au Nirvana de Sivana. »

Ensuite, les deux hommes descendirent le long d'un chemin qui semblait rarement utilisé et traversèrent l'épaisse forêt qui tapissait le fond de la vallée. L'air frais et vif de la montagne répandait un parfum de pin et de santal. Julian, qui allait maintenant pieds nus pour reposer ses pieds endoloris, enfonçait ses orteils dans la mousse humide. Il fut surpris de voir des orchidées richement colorées et Julian, qui pouvait à peine croire ce qu'il vivait, se vit offrir un festin de fruits frais et de légumes exotiques. Il apprit plus tard qu'il s'agissait là de nourritures qui étaient l'une des clés de la santé idéale dont jouissait les sages. Après le repas, Yogi Raman escorta Julian jusqu'à son logis : une hutte remplie de fleurs contenant un petit lit sur lequel était posé un bloc-notes aux pages vierges. Ce serait désormais sa demeure.

Même si Julian n'avait jamais rien connu de similaire au monde magique de Sivana, il se sentait en quelque sorte arrivé

chez lui, comme un retour vers un paradis qu'il aurait connu il y a très longtemps. D'une certaine façon, ce village de roses ne lui était pas étranger. Son intuition lui disait qu'il appartenait à cet endroit, même si ce n'était que pour un court séjour. Ce serait l'endroit où il retrouverait la joie de vivre qu'il avait connue avant que son métier d'avocat ne lui vole sou âme, un sanctuaire dans lequel son esprit malade commencerait lentement à guérir. Aiflsi commença la vie de Julian parmi les Sages de Sivana, une vie faite de simplicité, de sérénité et d'harmonie. Il allait bientôt connaître des jours meilleurs.

CHAPITRE CINQ

Un disciple spirituel des Sages
« Ceux qui font de grands rêves ne les réalisent jamais, ils les transcendent toujours.)

Alfred LORD WHITEHEAD

Il était maintenant 20 heures et je devais encore préparer mon plaidoyer pour le lendemain. Pourtant, j'étais fasciné par l'expérience de cet ancien guerrier du Barreau qui avait transformé radicalement sa vie après avoir rencontré ces merveilleux sages de l'Inde et avoir étudié leurs préceptes. « Quelle histoire étonnante)), me dis-je, « et quelle transformation extraor4inaire!» Je me demandai si les secrets que Julian avait appris dans ce village caché dans la montagne pouvaient également enrichir la qualité de ma vie et me faire retrouver mon émerveillement devant le monde dans lequel nous vivons. Plus j'écoutais Julian, plus je me rendais compte que mon propre esprit $'était rouillé. Qu'était-il arrivé à cette passion peu commune qui caractérisait tout ce que je faisais lorsque j'étais plus jeune? À cette époque-là, même les choses les plus simples me remplissaient de joie. Il était peut-être temps de réinventer mon destin.

Sentant que j'étais fasciné par son odyssée et impatient d'apprendre les principes que lui avaient transmis les sages, Julian accéléra le rythme de son récit. Il me raconta comment sa soif de connaissances, alliée à la finesse de son esprit, aiguisé par un grand nombre d'années de batailles juridiques, avaient fait de lui un habitant apprécié du village. En fin de compte, pour marquer leur affection à l'égard de Julian, les moines le traitèrent comme un membre à part entière de leur grande famille.

Impatient de comprendre le travail de l'esprit, du corps et de l'âme, et d'en maîtriser les principes, Julian passait littéralement chaque moment de la journée sous l'égide de Yogi Raman. Le sage devint plutôt un père pour Julian qu'un maître, bien qu'il n'y eut que quelques années de différence entre eux. Il était clair que cet homme avait accumulé la sagesse de plusieurs vies et, fort heureusement, qu'il était prêt à la partager avec Julian.

Bien avant l'aube, Yogi Raman s'asseyait avec son fervent disciple et lui parlait de sa perception intuitive de la signification de la vie et de méthodes inconnues qu'il avait maîtrisées pour vivre avec plus de vitalité, de créativité et d'épanouissement. Il enseigna à Julian d'anciens principes que, disait-il, tout le monde pouvait utiliser pour vivre plus longtemps, tout en restant jeune et en vivant beaucoup plus heureux. Julian apprit aussi comment la maîtrise de soi-même et la discipline personnelle l'empêcheraient de retourner au chaos qui avait caractérisé sa vie en Occident. A mesure que les semaines et les mois s'écoulaient, il commença à comprendre quel trésor potentiel dormait dans son propre esprit, attendant d'être éveillé et utilisé à des fins plus élevées. Parfois, le maître et son disciple restaient simplement assis et regardaient le soleil indien flamboyer et s'élever au-dessus des prairies vert foncé qui s'étendaient très bas au-dessous d'eux. Parfois, ils se reposaient en méditant calmement, afi de savourer les joies qu'apporte le silence. Parfois, ils se promenaient à travers la forêt de pins, tout en discutant de questions philosophiques et en appréciant le plaisir que leur apportait la présence de l'autre.

Julian me raconta que trois semaines seulement après son arrivée à Sivana, il constatait les premiers signes de son développement personnel. Il commença à remarquer que les choses les plus ordinaires étaient belles. Qu'il s'agisse de son émerveillement devant une nuit étoilée ou de son enchantement devant une toile d'araignée après la pluie, Julian appréciait tout.

Il me dit également que sa nouvelle vie et les nouvelles habitudes qu'il avait acquises commençaient à avoir un effet profond sur son monde intérieur. Après avoir mis en pratique les principes t les méthodes des sages pendant un mois, il me dit qu'il avait commencé à éprouver un sentiment de paix profonde et de sérénité intérieure qui lui avait échappé durant toutes les années où il avait vécu en Occident. Il devint plus joyeux et plus spontané, et chaque jour le trouvait plus énergique et plus créatif.

Les changements d'attitude de Julian lui donnèrent de la vitalité physique et de la force spirituelle. Son corps, jadis obèse, devint fort et mince tandis que la pâleur maladive de son visage fut remplacée par un teint resplendissant de sacré. Il sentait réellement qu'il pourrait faire n'importe quoi, être n'importe quoi' et libérer le potentiel infini qui, lui avait-on appris, résidait en chacun de nous. Il commença à chérir la vie et à percevoir l'élément divin dans chacun de ses aspects. Les anciens principes de ce groupe de moines mystiques avaient commencé à faire des miracles.

Après avoir gardé le silence comme pour exprimer sa propre incrédulité devant son récit, Julian prit un ton philosophique. «Je me suis rendu compte de quelque chose de très important, John. Le monde, et cela inclut mon monde intérieur, est un endroit très spécial. J'ai aussi appris à voir que le succès extérieur ne signifie riche à moins d'avoir le succès intérieur. Il y a une immense différence entre le bien-être et la richesse Quand j'étais un avocat arrogant, tous ces gens qui essayaient d'améliorer leur vie intérieure et leur vie extérieure me faisaient ricaner. «Mettez-vous à la page! », pensais-je. Et j'ai 'appris que la maîtrise de soi et le soin régulier de son esprit, de son corps et de son âme sont essentiels pour maximiser son potentiel et vivre la vie de ses rêves. Comment peut-on s'occuper des autres si on ne peut même pas s'occuper de soi-même? Comment peut-on faire le

bien si l'on ne se sent pas bien? Je ne peux pas aimer les autres si je ne m'aime pas moi-même », me dit-il.

Soudain, Julian eut l'air troublé et légèrement mal à l'aise. «Je n'ai jamais ouvert mon cœur à personne de cette façon. Je m'en excuse, John. C'est seulement que j'ai vécu une telle catharsis là-haut dans ces montagnes, un tel éveil spirituel devant les pouvoirs de l'univers, que je crois que les autres ont besoin de savoir ce que je sais.»

Remarquant qu'il commençait à se faire tard, Julian me dit qu'il allait partir et me fit rapidement ses adieux.

«Tu ne peux pas partir maintenant, Julian. Je suis r vraiment extrêmement impatient d'entendre les principes de sagesse que tu as appris dans lHimalaya et le message que tu as promis de ramener en Occident. Tu ne peux pas me laisser dans cet état, tu sais que je ne peux pas le tolérer.

— Sois tranquille, mon ami, je reviendrai. Tu me connais, une fois que je commence à raconter une bonne histoire, je ne peux plus m'arrêter. Mais tu as ton travail à faire, et j'ai quelques questions d'ordre privé dont je dois m'occuper.

—Dis-moi une seule chose alors. Est-ce que les thèmes que tu as apprises à Sivana pourront m'ai

— Quand le disciple est prêt, le maître apparaît »,

On dit-il rapidement. «Toi, comme un grand nombre d'autres personnes dans notre société, vous êtes prêts pour la sagesse que j'ai maintenant le privée de détenir. Chacun d'entre nous devrait connaître la philosophie des sages. Chacun d'entre nous peut en ofiter. Chacun d'entre nous doit connaître la per-action qui est notre état naturel. Je te promets d'u- tager les connaissances des sages avec toi. Sois tient. Je te verrai de nouveau demain soir, au poème heure, chez toi. Ensuite, je te dirai tout ce que as besoin de savoir pour enrichir la qualité de ta Est-ce que cela te convient?»

Je répondis, déçu: «Ouais, je suppose qu'ayant vécu toutes ces innées sans ces connaissances, ça ne me tuera pas d'attendre encore vingt-quatre heures. »

Et sur ces paroles, le maître du Barreau devenu yogi éclairé de l'Orient, disparut, me laissant l'esprit plein de questions sans réponses et de pensées inachevées.

Assis calmement dans mon bureau, je me rendis compte à quel point notre monde était réellement petit. Je pensai à tout le savoir dont je n'avais pas encore effleuré la surface. Je me disais combien il serait agréable de retrouver ma joie de vivre, et la curiosité que j'éprouvais lorsque j'étais plus jeune. J'aimerais beaucoup me sentir plein de vitalité et attaquer mes journées avec une énergie illimitée. Je quitterais peut-être la profession d'avocat à mon tour. Peut-être qu'une vocation plus élevée m'attendait aussi. Avec toutes ces pensées d'une grande portée spirituelle, j'éteignis les lumières, je fermai à clé la porte de mon bureau, et je sortis dans la lourde chaleur de la nuit d'été.

CHAPITRE SIX

La sagesse de la transformation personnelle
« Je pratique l'art de vivre ma vie est mon œuvre d'art.»

SuzuKi

Fidèle à sa parole, Julian se présenta chez moi le lendemain soir. Vers 19h 15 environ, on frappa quatre coups rapides à la porte d'entrée de ma maison, de style Cape Cod, agrémentée de hideux volets roses qui, selon ma femme, la rendait digne de figurer dans l'Architectural Digest. Julian lui-même avait une apparence radicalement opposée à celle du jour précédent. fi était toujours l'image même de la santé rayonnante et il émanait de lui un calme merveilleux C'était plutôt son accoutrement qui me mettait légèrement mal à l'aise.

Son corps souple était enveloppé d'une longue robe rouge surmontée d'un capuchon bleu surcharge debroderies. Et en dépit de la chaleur humide de cette nuit de juillet, il avait rabattu le capuchon sur sa tête.

« Salut mon ami », dit Julian avec enthousiasme.

— Salut.

— N'aie pas l'air si alarmé, tu t'attendais à me voir vêtu d'un costume signé Armani?»

Nous commençâmes par rire tout doucement, tous les deux, mais bientôt nous pouffions puis nous éclations de rire. Julian n'avait certainement pas perdu son sens de l'humour acéré qui m'avait tellement amusé jadis.

Tandis que nous nous détendions dans ma salle de séjour encombrée, mais confortable, je ne pus m'empêcher de

remarquer le chapelet de grains de bois sculpté qu'il portait autour du cou.

«Qu'est-ce que c'est? Il est très beau.

— Je t'en parlerai plus tard », dit-il en faisant glisser les grains entre son pouce et son index. «Nous avons beaucoup de choses à nous dire ce soir.

— Commençons. J'ai à peine pu travailler aujourd'hui tellement j'étais surexcité par notre rendez-vous.»

À ces mots, Julian commença immédiatement à me révéler des détails sur sa transformation personnelle et la facilité avec laquelle il l'avait effectuée. Il me parla des anciennes méthodes qu'il avait apprises pour maîtriser l'esprit et cesser de s'inquiéter, habitude qui consume un si grand nombre d'entre nous dans notre société compliquée. Il me parla de la sagesse de Yogi Raman et des autres moines, sagesse qui leur permettait de vivre une vie plus gratifiante et plus réfléchie. Et il parla de toutes sortes de moyens pour faire jaillir la source de jeunesse et d'énergie qui, disait-il, sommeille en chacun de nous.

En dépit de la conviction évidente avec laquelle il parlait, je commençai à devenir sceptique. Etais-je victime d'une sorte de canular? Après tout, cet avocat, formé à Harvard, avait été connu parmi ses associés pour son goût pour les farces et attrapes. En outre, son histoire n'était rien moins que fantastique. En deux mots : l'un des avocats plaidants les plus connus du pays jette l'éponge, vend tous ses biens matériels et traverse l'Inde à pied où il entreprend une odyssée spirituelle, dont il revient sous les traits d'un sage prophète de l'Himalaya. Tout cela ne pouvait pas vrai.

«Allez, Julian. Cesse de te moquer de moi. Toute cette histoire commence à ressembler à l'un de tes gags. Je suis sûr que tu as loué cette robe chez le costumier en face de mon bureau », lui dis-je avec ma grimace la plus réussie.

Julian répondit immédiatement, comme s'il s'attendait à mon incrédulité. «Lorsque tu es devant la

Cour, comment fais-tu la preuve de tes arguments?

— J'offre des preuves convaincantes.

— Bien. Regarde les preuves que je t'ai données. Regarde mon visage lisse, sans rides. Regarde mon ?corps. Ne sens-tu pas l'abondance d'énergie qui est en moi? Regarde comme je suis paisible. Tu peux sûrement voir que j'ai changé!»

Il n'avait pas tort. C'était un homme qui, il y a quelques années seulement, avait l'air d'avoir plusieurs dizaines d'années de plus.

«Tu n'es pas allé voir un chirurgien plasticien, au moins?

— Non », dit-il en souriant. «Ils ne s'occupent que de l'extérieur. Moi, j'avais besoin d'être guéri de l'intérieur. Mon mode de vie déséquilibré et chaotique m'avait causé beaucoup de détresse. J'ai souffert de bien autre chose que d'une crise cardiaque. Je souffrais d'une rupture au plus profond de moi-même.

— Et ton histoire, elle est tellement.., mystérieuse et inusitée. »

Devant mon insistance, Julian demeura calme et patient. Son regard s'arrêta sur la théière que j'avais laissée sur la table près de lui, et il commença à verser du thé dans ma tasse. Il versa jusqu'à ce que la tasse soit pleine, mais il continua à verser! Le thé commença à dégouliner de chaque côté de la tasse dans la soucoupe; puis sur le tapis persan chéri de ma femme.

Au début, je le regardai faire en silence. Bientôt, je ne pus en supporter davantage.

« Julian, que fais-tu? Ma tasse déborde. Quoi que tu fasses, il n'en rentrera pas davantage! », m'écriai- je impatiemment.

Il me regarda durant un long moment. «S'il te plaît, ne prend pas cela mal. Je te respecte vraiment, John. Je l'ai toujours fait. Cependant, tout comme cette tasse, tu as l'air plein de tes

propres idées. Et comment peut-on t'en faire accepter d'autres... tant que tu n'as pas d'abord vidé' ta tasse ? »

Je fus frappé par la vérité de ses paroles. Il avait raison. Mes nombreuses années dans le monde conservateur des avocats, passées à faire les mêmes choses tous les jours avec les mêmes personnes qui pensaient les mêmes choses que moi, jour après jour, avaient rempli ma tasse jusqu'à ras bord. Ma femme Jenny me disait toujours que nous devrions nous faire de nouveaux amis et explorer de nouvelles sortes de distractions. «J'aimerais que tu sois un petit peu plus aventureux, John», disait-elle.

Je ne pouvais me souvenir de la dernière fois où j'avais lu un livre qui ne traitait pas de questions juridiques. Ma profession était ma vie tout entière. Je commençai à me rendre compte que le monde stérile auquel je m'étais accoutumé avait émoussé ma créativité et limité ma vision.

«D'accord. J'admets ce que tu dis. Peut-être que toutes les années où j'ai été avocat plaisant ont fait de moi un sceptique endurci. A l'instant où je t'ai vu dans mon bureau hier, quelque chose au fond de moi m'a dit que ta transformation était authentique, et qu'il y a en elle une sorte de leçon pour moi. Je voulais peut-être au fond simplement ne pas y croire.

— John, ce soir est le premier soir de ta nouvelle vie. Je te demande simplement de penser profondément à la sagesse et aux stratégies dont je vais te parler et à les mettre en application avec conviction durant un mois. Accepte ces méthodes en faisant profondément confiance à leur efficacité. Il y a une raison pour laquelle elles ont survécu durant des milliers d'années elles donnent des résultats.

— Un mois me semble très long.

Six cent soixante-douze heures de travail intérieur pour améliorer profondément chaque moment du reste de ta vie, c'est une affaire, tu ne crois pas 2 Investir en tel-même, c'est le

meilleur investissement possible. Cela améliorera non seulement ta vie, mais celle de tous ceux qui t'entourent.

— Comment cela?

— Ce n'est qu'après avoir maîtrisé l'art de t'aimer toi-même que tu pourras sincèrement aimer les autres. Quand tu auras ouvert ton propre cœur, alors seulement tu pourras toucher le cœur des autres. Quand tu seras totalement concentré et plein de vie, tu seras en bien meilleure posture pour être un homme meilleur.

— 4 quoi ouïs-je m'attendre durant ces six cent soixante-douze heures qui constituent un mois?» lui demandai-je d'un ton sérieux.

— Tu feras l'expérience de transformations dans ton esprit, ton corps et ton âme qui vont t'étonner. Tu auras plus d'énergie, d'enthousiasme et d'harmonie intérieure que tu n'en as jamais eus. Les gens vont commencer à te dire que tu as l'air plus jeune et plus heureux. Tu retrouveras un bien-être et un équilibre durables. Ce ne sont que quelques-uns des avantages du mode de vie des Sages de Sivana.

— Eh bien!

— Tout c que tu vas entendre ce soir est conçu pour améliorer ta vie, non seulement personnellement et professionnellement, mais spirituellement aussi. Le conseil des sages est tout aussi valable qu'il l'a été il y a cinq méfie ans. Il enrichira non seulement ta vie intérieure, mais il embellira ton monde extérieur et te rendra infiniment plus efficace dans tout ce que tu fais. Cette sagesse est réellement la force la plus puissante que j'ai jamais connue. Elle est simple, pratique, et a été mise à l'épreuve dans le- laboratoire de la vie durant des siècles. Et surtout, elle est à la portée de n'importe qui. Mais avant de partager ces connaissances avec toi, il faut que tu me fasses une promesse.»

Je savais qu'il y aurait des conditions. Ma chère mère me disait toujours: «Rien n'est gratuit en ce monde.»

«Lorsque tu auras observé la puissance des stratégies et des habiletés que les Sages de Sivana m'ont fait connaître et les changements spectaculaires qu'ils produiront dans ta vie, tu dois t'engager à transmettre cette sagesse aux autres afin qu'ils en profitent. C'est tout ce que je te demande. En acceptant cela, tu m'aideras à m'acquitter du pacte que j'ai conclu avec Yogi Raman.»

J'acceptai sans aucune réserve. Julian commença m'enseigner les principes qu'il considérait comme âcres. Même si les méthodes que Julian avait maîrisées pendant son séjour étaient variées, il y avait, u cœur de la pensée Sivanan, sept vertus de base, pt principes fondamentaux qui renferment les clés de la discipline personnelle, de la responsabilité et le l'édification spirituelle.

Julian me dit que Yogi Râman fut le premier à lui parler des sept vertus lorsqu'il eut passé quelques mois à Sivana. Par une nuit sans nuages, quand tous les autres s'étaient profondément endormis, Raman frappa tout doucement à la porte de la hutte de Julian. Il lui parla avec la douce voix d'un guide: «Je t'ai observé attentivement depuis plusieurs jours, Julian. Je suis convaincu que tu es un homme honnête qui désire profondément remplir sa vie de tout ce qui est bon. Depuis que tu es arrivé, tu as ouvert ton esprit à nos traditions et tu les as faites tiennes. Tu as adopté un certain nombre de nos habitudes I quotidiennes, et tu as vu quels en sont les effets salutaires. Tu as été respectueux de nos coutumes. Notre peuple a mené cette vie simple et paisible durant des siècles et nos méthodes ne sont connues que de quelques personnes. Le monde doit entendre parler de notre philosophie qui mène à une vie édifiante.

« Ce soir, à la veille de ton troisième mois à Sivana, je vais commencer à te confier les aspects les plus secrets de notre

philosophie, non seulement afin que tu en profites, mais pour que tu en fasses profiter tous ceux qui vivent dans la partie du monde dont tu viens. Je vais t'enseigner tous les jours comme j'ai enseigné à mon fils lorsqu'il était petit. Le malheur a voulu qu'il meure il y a quelques années. Le moment de mourir était venu pour lui et je ne remets pas en question son départ. J'ai apprécié chaque instant que nous avons passé ensemble et j'en chéris le souvenir. Je te perçois maintenant comme mon fils et je suis reconnaissant, car tout ce que j'ai appris durant un grand nombre d'années de contemplation silencieuse continuera à vivre en toi.»

Je regardai Julian et je remarquai qu'il avait maintenant les yeux fermés, comme s'il se transportait de nouveau dans ce pays féerique qui l'avait comblé de connaissances.

« Yogi Raman m'a dit que les sept vertus permettant de mener une vie débordante de paix intérieure, de joie et de richesse spirituelle étaient contenues dans une fable mystique. Cette fable était à la. Source de tout. Il me demanda de fermer les aux comme je le fais maintenant, ici, assis sur le 'L de ta salle de séjour. Ensuite, il m'a dit d'imaginer la scène suivante:

Tu es assis au milieu d'un jardin magnifique, vert et luxuriant. Ce jardin est rempli des fleurs les plus superbes que tu aies jamais vues. Tout est suprêmement tranquille et silencieux alentour. Savoure les délices sensuels de ce jardin et imagine que tu disposes de tout le temps possible pour apprécier cette oasis naturelle. Tandis que tu

L regardes autour de toi, tu t 'aperçois qu'au centre de ce jardin magique se dresse un phare rouge haut de six étages.

Soudain, le silence du jardin est déc1' par un criquement bruyant, tandis que la porte à t base du phare s'ouvre. Un gigantesque Japonais de qtLatre cent cinquante kilosqui pratique le sumo en sort en titubant et s'en va errer jusqu'au centre du jardin.

«Ça va encore s'améliorer », dit Julian avec un petit rire étouffé. «Le lutteur japonais est nu! Enfin, len réalité il n'est pas tout à fait nu. Un câble électrique rose dissimule son sexe.»

Pendant que l'adepte du sumo se promène dans le jardin, il y trouve un magnifique chronomètre en or oublié par quelqu'un voilà de nombreuses années. Il le met & son poignet et s'écroule avec un bruit effrayant. Le lutteur japonais est complètement inconscient et demeure inerte et silencieux sur le sol. Au moment où l'on pense qu'il vient de rendre son dernier soupir, il se réveille, stimulé peut-être par le parfum des roses jaunes qui fleurissent non loin de là. Revitalisé, le lutteur se dresse rapidement et regarde intuitivement à sa gauche. Il est surpris par ce qu'il voit. À travers les buis sons qui ornent le bord du jardin, il peut voir un long sen-a tiers sinueux recouvert de millions de diamants étincelants. Quelque chose semble lui dire de s 'engager dans ce sentie il et, fort heureusement, il le fait. Ce sentier débouche sur le chemin de la joie et de la béatitude éternelle.

Après avoir écouté cet étrange conte, assis sur les hauteurs de l'Himalaya près d'un moine qui avait v de ses yeux la lumière de l'édification, Julian me dit qu'il fut déçu. Il s'attendait tout simplement entendre quelque chose de révolutionnaire, d'acquérir des connaissances qui le pousseraient à agir, même à l'émouvoir jusqu'aux larmes. Au lieu de cela tout ce qu'il avait entendu était une histoire idiote au sujet d'un lutteur japonais et d'un phare.

Yogi Raman perçut sa déception. « Ne sous-estime jamais le pouvoir de la simplicité », dit-il à Julian.

« Cette histoire n'est peut-être pas 1e discours sophistiqué auquel tu t'attendais», dit le sage, «mai son message contient tout un monde de bon sens e son but n'est que pureté. Depuis le jour où tu es arrive' j'ai réfléchi mûrement et longuement à la façon donc je partagerais nos connaissances avec toi. Au début

j’ai pensé à te donner une série de conférences durant plusieurs mois, puis je me suis rendu compte bette approche traditionnelle n’était pas adaptée à la nature magique de la sagesse que tu es sur le point de recevoir. Ensuite, j’ai pensé à demander à tous mes frères et sœurs de passer un peu de temps avec toi frous les jours à t’enseigner notre philosophie. Cependant, cela aussi n’était pas la façon la plus efficace pour te faire apprendre ce que nous avons à te dire. Après mûre réflexion, je suis finalement arrivé à décider que la façon la plus créative et la plus efficace de partager avec toi la totalité de la philosophie de Sivana avec ses sept vertus serait... cette fable mystique.»

Le sage ajouta: « Au début, elle peut sembler frivole et peut-être même enfantine. Mais je t’assure que chaque élément de la fable contient un principe éternel dont la signification est très profonde et qui permet de mener une vie rayonnante. Le jardin, le phare, le lutteur japonais, le câble électrique rose, le chronomètre, les roses et le sentier sinueux recouvert de Diamants sont les symboles des sept vertus éternelles ‘une vie édifiante. Je peux aussi t’assurer que si tu te rappelles cette petite histoire et les vérités fondamenes qu’elle représente, tu porteras en toi tout ce dont as besoin pour élever ta vie au plus haut niveau. Tu connaîtras tous les principes et toutes les stratégies i te permettront d’influer profondément sur la quaté de ta vie et sur la qualité de la vie de tous ceux que rencontreras. Quand tu mettras en application cette gesse de façon quotidienne, tu te transformeras, entablement, émotivement, physiquement et spinellement. Je te prie d’inscrire cette histoire profondément dans ton esprit et de la transporter dans ton futur. Elle ne fera une différence spectaculaire que si l’acceptes sans réserve.

« Heureusement, John», d4t Julian, «je l’ai acceptée. CarI Jung a dit un jour: “Votre vision ne devient claire que quand vous pouvez regarder dans votre cœur. Celui qui regarde à l’extérieur, rêve; celui qui regarde à l’intérieur, s’éveille.”

Durant cette nuit très spéciale, j’ai regardé tout au fond de mon cœur et je me suis éveillé aux secrets des âges pour enrichir l’esprit, cultiver le corps et nourrir l’âme. Maintenant, c’est à mon tour de partager tout cela avec toi.»

CHAPITRE SEPT

Un jardin tout à fait extraordinaire
« La plupart des gens vivent, que ce soit physiquement, intellectuellement ou amorcement, très en dessous de leurs capacités. No avons tous des réserves dont nous ne soupçonnons Pas. L'existence.»

William JAMES

« Dans la fable, le jardin est un symbole de l'esprit », dit Julian. «Si tu soignes ton esprit, si tu le nourris et si tu le cultives tout comme un jardin féret riche, il produira des fleurs bien au-delà de tes entes. Mais si tu laisses les mauvaises herbes s'installer, la paix de l'esprit et la profonde harmonie intérieure t'échapperont toujours.

« John, laisse-moi te poser une simple question. Si allais dans ton jardin, ce jardin dont me parlais élément, et que je déversais des mati4res toxiques sur tes pétunias chéris, tu ne serais pas très content, n'est-ce pas?

— C'est vrai.

Qu'un voilà de nombreuses années. File met à son poignet et s'écroule avec un bruit effrayant. Le lutteur japonais est complètement inconscient et demeure inerte et silence sur le sol. Au moment où l'on pense qu'il vient de rendre son dernier soupir, il se réveille, stimulé peut-être par le parfum des roses jaunes qui fleurissent non loin de là. Revitalisé, le lutteur se

dresse rapidement et regarde intuitivement à sa gauche. Il est surpris par ce qu'il voit. À travers les buissons qui ornent le bord du jardin, il peut voir un long sentier sinueux recouvert de millions de diamants étincelle Quelque chose semble lui dire de s 'engager dans ce sentier et, fort heureusement, il le fait. Ce sentier débouche surchemin de la joie et de la béatitude éternelle.

Après avoir écouté cet étrange conte, assis sur les hauteurs de l'Himalaya près d'un moine qui avait x de ses yeux la lumière de l'édification, Julian me dit qu'il fut déçu. Il s'attendait tout simplement entendre quelque chose de révolutionnaire, d'acquérir des connaissances qui le pousseraient à agir, même à l'émouvoir jusqu'aux larmes. Au lieu de tout ce qu'il avait entendit était une histoire idiote sujet d'un lutteur japonais et d'un phare.

Yogi Raman perçut sa déception. <Ne sous-estime jamais le pouvoir de la simplicité», dit-il à Julian.

«Cette histoire n'est peut-être pas le discours sophistiqué auquel tu t'attendais», dit le sage, «mai son message contient tout un monde de bon sens e son but n'est que pureté. Depuis le jour où tu es arriv1 j'ai réfléchi mûrement et longuement à la façon dont je partagerais nos connaissances avec toi. Au début j'ai pensé à te donner une série de conférences di plusieurs mois, puis je me suis rendu compte qui dont l'approche traditionnelle n'était pas adaptée à la ire magique de la sagesse que tu es sur le point de voir. Ensuite, j'ai pensé à demander à tous mes es et

sœurs de passer un peu de temps avec toi us les jours à t'enseigner notre philosophie. Cependant, cela aussi n'était pas la façon la plus efficace pour te faire apprendre ce que nous avons à te dire. Après mûre réflexion, je suis finalement arrivé à décider que la façon la plus créative et la plus efficace de partager avec toi la totalité de la philosophie de Sivana avec ses sept vertus serait... cette fable mystique.»

Le sage ajouta: « Au début, elle peut sembler frivole t peut-être même enfantine. Mais je t'assure que laque élément de la fable contient un principe éternel dont la signification est très profonde et qui per- t de mener une vie rayonnante. Le jardin, le phare, lutteur japonais, le câble électrique rose, le chronomètre, les roses et le sentier sinueux recouvert de diamants sont les symboles des sept vertus éternelles 'une vie édifiante. Je peux aussi t'assurer que si tu t'appelles cette petite histoire et les vérités fondements qu'elle représente, tu porteras en toi tout ce dont as besoin pour élever ta vie au plus haut niveau. Tu connaîtras tous les principes et toutes les stratégies qui te permettront d'influer profondément sur la quade ta vie et sur la qualité de la vie de tous ceux que

— rencontreras. Quand tu mettras en application cette agresse de façon quotidienne, tu te transformeras, mentalement, émotivement, physiquement et spintue1lement. Je te prie d'inscrire cette histoire profonment dans ton esprit et de la

transporter dans ton pour. Elle ne fera une différence spectaculaire que si l'acceptes sans réserve.

De l'énorme potentiel de leur esprit. J'ai appris c même les plus grands penseurs n'utilisent qu'un centième de leur réserve mentale. A Sivana, les sages oni eu l'audace d'explorer le potentiel inexploité de 1eur capacités mentales de façon régulière. Et les résultats ont été stupéfiants. Grâce à une discipline et des exercices réguliers, Yogi Raman a conditionné son esprit de façon à pouvoir ralentir les battements de son cœur à volonté. Il s'est même exercé à des semaines sans dormir. Même si je ne te suggérerai jamais ce genre d'objectif, je te conseille C commencer à percevoir ton esprit comme ce qu'est : le plus beau présent de la nature.

—Y a-t-il des exercices qui me permettront d libérer ce pouvoir mental? Si je pouvais ralentir 1e, battements de mon cœur, cela me rendrait absolu- ment fascinant lors des cocktails et des réceptions », dis-je d'une manière impertinente.

— Ne t'inquiète pas de ça maintenant, John. Je vais t'indiquer quelques méthodes pratiques que tu pourras essayer plus tard et qui te montreront le pouvoir de cette science ancienne. Pour l'instant, ce qui est important, c'est de comprendre que la maîtrise mentale est une question de conditionnement, rien de plus et rien de moins. Dès notre venue au monde, la plupart d'entre nous ont les mêmes matières premières; ce qui différencie les gens qui accomplissent

davantage des autres ou ceux qui sont plus heureux que les autres, c'est leur façon d'utiliser et de raffiner ces matières premières. Quand tu te consacres à la transformation de ton monde intérieur, ta vie passe rapidement de l'ordinaire au royaume de l'extraordinaire.»

— Nos enfants? » Dis-je en souriant d'un air bonasse.

«Tu sais John, en dernière analyse ii n'y a qu'une seule chose sur laquelle nous avons un pouvoir so1u.

—Non, mon ami, nos esprits. Nous ne sommes peut-être pas capables de maîtriser le climat ou la circulation, ou les humeurs de ceux qui nous entant, mais nous pouvons très certainement contrôler -r notre attitude à l'égard de ces événements. Nous avons tous le pouvoir nécessaire pour déterminer à quoi nous allons penser à un moment donné. Cette cité fait partie de ce qui nous rend humains. Tu sois, l'un des joyaux fondamentaux de la vraie sagesse que j'ai apprise au cours de mes voyages en Orient est aussi la chose la plus simpe.»

Julian fit une pause comme pour faire apparaître cadeau sans prix.

Et de quoi s'agit-il?

— La réalité objective ou le "vrai monde" n'existetous. Il n'y a pas d'absolu. Le visage de ton pire...anemi est peut-être le visage de mon meilleur ami.

Un événement qui semble être une tragédie pour l'un peut révéler à l'autre des possibilités illimitées. Ce jour qui différencie vraiment les gens qu1 sont habituellement énergiques et optimistes dont ceux qui sont Mon maître était de plus en plus excité. Ses yeux bilaient scintiller lorsqu'il parlait de la magie de prit et des richesses qu'elle apporterait sûrement. Perpétuellement malheureux, c'est leur façon d'interpréter les circonstances de la vie et de s'en servir.

— Julian, comment est-ce qu'une tragédie p être autre chose qu'une tragédie?

— Voici un exemple tout simple. Quand je passais par Calcutta, j'ai rencontré une maîtresse d'école1 appelée Malika Chand. Elle a jamais beaucoup l'enseignement et traitait ses élèves comme s'ils étaient ses propres enfants. Elle développait leur potentiel avec grande bonté. Elle répétait toujours: "Votre volonté est plus importante que votre intelligence". Elle était connue dans son quartier comme une personne vivait pour donner, qui savait s'oublier pour servir tous ceux qui étaient dans le besoin. Malheureuse- ment, son école bien-aimée, qui avait été le témoin silencieux des merveilleux progrès de plusieurs générations d'enfants, a succombé aux flammes d'un incendie allumé une nuit par un pyromane. Tout se entourage a ressenti cette grande perte. Mais mesure que le temps passait, la colère a cédé le pas l'apathie et tout le monde s'est résigné au fait que I enfants n'auraient plus d'école.

—Et Malika?

— Elle état différente C’était une éternelle optH miste. Contrairement à tout le monde autour d’elle elle décela dé possibilités dans ce qui était arrivé. Elle dit à tous les parents que chaque échec offre des avantages si on prend le temps de les chercher. Ce événement était un présent déguisé. L’école qui ave, brûlé entièrement était vieille et décrépite. Le toit poids des milliers de petits pieds qui le piétinaient. t là l’occasion pour que tout le quartier s’unisse construise une nouvelle école, une école qui serait à un bien grand nombre d’enfants dans les es à venir. Et ainsi, avec cette dynamo deixante-quatre ans derrière eux, ils ont rassemblé surs ressources et recueilli suffisamment de fonds tour construire une école toute neuve, une école qui 3ustrait le pouvoir de la vision face à l’adversité.

—Alors, c’est comme ce vieil adage à propos d’optimisme qui voit le verre à moitié plein et du peste qui le voit à moitié vide?

—Oui, c’est une assez bonne façon de voir lase. Quoi qu’il arrive dans ta vie, toi seul as la capacité de choisir ta façon de réagir. Quand tu rendras l’habitude de chercher l’élément positif .ans chaque circonstance, ta vie prendra ses plus grandes dimensions. C’est l’une des plus grandes lois aturel1es.

— Et tout cela commence lorsqu’on utilise son, prit plus efficacement?

— Exactement, John. Tous les succès dans la vie, ‘ils soient d’ordre matériel ou spirituel, comment dans cette masse de six kilos environ située entredeux oreilles, ou plus précisément, avec les pense que tu mets dans ton esprit chaque seconde, des que minute, de chaque jour. Ton monde extérieur reflète l’état de ton monde intérieur. En contrôlant tu penses et ta façon de réagir aux commences à contrat

— Tout cela me semble très logique, Julian. Je su pose que ma vie a été tellement Occupée que je n’ai jamais pris le temps de penser à toutes ces choses Quand j’étais à la faculté de droit, mon meilleur am Alex aimait à lire des livres qui l’inspiraient. Il disait qu’ils le motivaient et lui donnaient de l’énergie pour faire face à notre charge de travail écrasante. Je me rappelle qu’il m’a raconté que dans l’un de ces livres

-on disait que l’idéogramme chinois pour le mot “crise” est composé de deux sous-idéogrammes : uni qui se lit “danger” et l’autre qui se lit “occasion”. Je suppose que les anciens Chinois savaient que même les circonstances les plus dramatiques ont leur bon. côté, si l’on a le courage de le chercher.

— Yogi Raman m’a dit cela ainsi “Il n’y a pas d’erreur dans la vie, il n’y a que des leçons. Il n’existe pas d’expérience négative, il n’y a que des occasions de mûrir, d’apprendre et d’avancer le long de la voie de la maîtrise de soi. La force vient de la lutte. Même la douleur peut être une enseignante”.

—La douleur? », protestai-je.

— Absolument. Pour transcender la douleur, il faut d'abord en faire l'expérience. Ou, en d'autres termes, comment peux-tu vraiment connaître la joie d'être au sommet de la montagne sans avoir d'abord visité les vallées les plus basses. Tu me suis?

Pour savourer ce qui est bon, on doit connaître ce qui est mauvais? Oui, mais je te suggère d'arrêter de juger les événements comme positifs ou négatifs. Tu devrais amplement en faire l'expérience, les célébrer et en tirer des leçons. Chaque événement nous offre ses garçons. Ces petites leçons stimulent notre croissance terrière et extérieure. Sans elles, tu serais coincé r un plateau. Pense à ta propre vie et tu verras. La plupart des gens évoluent davantage à la suite des expériences les plus difficiles. Et si tu obtiens n résultat -auquel tu ne t'attendais pas, et que tu tiens un peu déçu, n'oublie pas que les lois de la autre font toujours en sorte qu'une porte s'ouvre lorsqu'une autre se ferme.»

Pris dans l'excitation du moment, Juhan étendit les ras en l'air a l'instar d'un évangile du Sud prêchant à sa congrégation. Lorsque tu, auras mis systématiquement en pratique ce principe à ta vie quotidienne et commencé à conditionner ton esprit 'fin qu'il interprète chaque événement de façon positive, tu auras le pouvoir de bannir l'inquiétude a tout jamais. Tu cesseras d'être le prisonnier de ton passé. Au lieu de cela, tu deviendras l'architecte de ton futur.

L —D’accord, je comprends le concept. Chique expérience, même la pire, m’offre une leçon. Par conséquent, je devrai ouvrir mon esprit à l’enseignement que m’apporte chaque événement. De cette façon, je deviendrai plus fort et plus heureux Que pourrait faire d’autre un humble avo al de la classe moyenne pour améliorer sa vie?

I: — Tout d’abord, commencer à vivre dans la gloire de ton imagination, et non pas de ta mémoire.

— Tu peux me répéter ça encore une” fois?

— Tout ce que je dis, c’est que pour libérer h potentiel de ton esprit, de ton corps et de ton âme tu dois d’abord développer ton imagination. Vois-tu les choses sont créées deux fois : premièrement, l’atelier de ton esprit, et ensuite, et seulement ensuite, dans la réalité. J’appelle ce processus “formuler un plan détaillé” car tout ce que tu crées da ton monde exténué a commencé comme un simple plan dans ton monde intérieur, sur le vaste écran? Ton esprit. Lorsque tu apprends à maîtriser tes pc ses et que tu imagines très clairement tout ce que tu désires de cette existence terrestre en étant dans un état de totale attente, les forces qui dorment en toi, s’éveilleront. Tu commenceras à libérer le vrai potentiel de ton esprit afin de créer le genre de vi. Magique que, selon moi, tu mérites. Dès cet instant oublie le passé. Aie l’audace de rêver que tu es Bic:

Plus que la somme de tes circonstances actuelles Attends-toi à ce qu’il y a de meilleur. Tu seras étonné par les résultats

—Tu sais, John, toutes ces années durant lesquelles j'ai exercé la profession d'avocat, je pensai que je savais tant de choses. J'ai passé des années étudier dans les meilleures écoles, à lire tous k livres de droit dont j'ai pu m'emparer et à travers avec les meilleurs modèles d'exemples. Bien sûr, j'été victorieux à ce jeu en particulier. Pourtant, jerends compte maintenant que j'ai été perdant au jet de la vie. J'étais si occupé à poursuivre les grand plaisirs de la vie que j'ai négligé tous les petits plaisirs. Je n'ai jamais lu tous ces grands livres que mo:

Père avait l'habitude de me conseiller de lire. Je n'ai pas pris le temps de créer de grandes amitiés. Je n'ai jamais appris à apprécier la grande musique Je pouvais voir que non seulement Julian avait rajeuni, mais qu'il avait acquis aussi intérieurement me grande sagesse. Je me rendis compte que cette soirée était bien plus qu'une conversation fascinante avec un vieil ami. Je constatai que cette nuit pouvait un point tournant et une chance évidente de rendre un nouveau départ. Je me mis à examiner ut ce qui allait de travers dans ma vie. Bien sûr, sais une famille formidable et un métier stabletant qu'avocat réputé, et pourtant, dans mes ents de calme, je savais qu'il devait y avoir autre. Il fallait que je remplisse ce vide qui commençait à s'insinuer dans ma vie.

Quand j'étais enfant, je faisais de grands rêves. Ouvrent, je m'imaginais sous les traits d'un champion ou d'un magnat des affaires. Je croyais vraiment que je pouvais faire, avoir et être

tout ce que je voulais. Je me rappelai aussi comment je me sentais quand, jeune garçon, je grandissais sur la côte ouest inondée de soleil. Des plaisirs simples m'amusaient. Passais des après-midi magnifiques à me baigner ut nu dans la mer ou à pédaler à travers bois. Une telle curiosité de la vie. J'étais un avenier. Il n'y avait pas de limites à ce que l'avenir la dit, je pense vraiment que je fais partie des géns j ont eu de la chance. Ma crise cardiaque a été un rnant crucial, mon alerte personnelle, situ veux. Dis-le OU non, elle m'a donné une deuxième chance vivre une vie plus riche et plus inspirée. Tout Malika Chand, j'ai détecté dans mon expérience douloureuse la présence d'occasions uniques. Plus important encore, j'ai eu le courage de les saisir et de persévérer.

Pouvait m'apporter. Honnêtement, depuis quinze ans, je n'avais pas ressenti ce genre de liberté et de j oie. Qu'était-il arrivé?

Avais-je perdu de vue mes rêves, ou étais-je simplement devenu un adulte résigné à agir comme tous les adultes sont censés le faire? Peut-être que je les avais perdus de vue quand j'étais allé à la faculté de droit et que j'avais commencé à parler comme les avocats le font. De toute façon, au cours de cette soirée aux côtés de Julian, durant laquelle il m'ouvrit son cœur avec une tasse de thé froide, je pris la résolution de cesser de passer tellement de temps à gagner ma vie et de passer beaucoup plus de temps à me créer une vie.

« On dirait que je t'ai poussé à penser aussi à ta vie », fit observer Julian. «Commence à penser à tes rêves pour changer, tout comme lorsque tu étais un petit enfant. Jonas Sak l'a dit fort bien lorsqu'il a écrit: "J'ai eu des rêves et j'ai eu des cauchemars. J'ai surmonté les cauchemars grâce à mes rêves." Aie l'audace d'épousseter tes rêves, John. Recommence à vénérer la vie et à célébrer toutes ses merveilles. Prends conscience du pouvoir que possède ton esprit pour exaucer tes rêves. Quand tu auras fait cela, l'univers conspirera avec toi à rendre ta vie magique. »

Ensuite, Julian plongea sa main dans les profondeurs de sa robe et en sortit une petite carte, qui avait le format environ d'une carte professionnelle, et dont les côtés étaient légèrement déchirés, car elle avait apparemment beaucoup servi.

« Un jour, tandis que Yogi Raman et moi-même nous promenions le long d'un calme sentier de montagne, je lui ai demandé qui était son philosophe préféré. Il me dit qu'il avait subi plusieurs influences dans sa vie, et qu'il lui était difficile de déterminer laquelle était une source d'inspiration. Cependant, il y avait une citation qu'il gardait toujours enfouie profondément dans son cœur, une citation qui englobait toutes les valeurs qu'il avait appris à chérir durant une vie passée dans la contemplation silencieuse. Dans cet endroit magnifique, au cœur de nulle part, ce sage érudit de l'Orient me confia cette citation. Je l'ai avec moi aussi dans mon cœur. Ces mots servent quotidiennement à

me rappeler tout ce que nous sommes et tout ce que nous pouvons être. Les mots viennent d'un grand philosophe indien. Je les répète à voix haute tous les matins avant de m'asseoir pour méditer et ils ont une profonde influence sur le reste de ma journée. N'oublie pas, John, que les mots sont la concrétisation verbale du pouvoir.»

Ensuite,Julian me montra la carte. La citation se lisait ainsi

« Lorsque vous êtes inspiré par un grand but, un projet extraordinaire, toutes vos pensées brisent leurs liens : votre esprit transcende ses limites, votre conscience s'étend dans toutes les directions, et vous vous trouvez dans un nouveau monde merveilleux et grandiose. Les forces, les facultés, et les talents qui dormaient se vous en éveillent, et vous découvrez que vous êtes un être infiniment supérieur à celui que vous avez rêvé d'être un jour. »

A cet instant, je vis le rapport qui existait entre la vitalité physique et l'agilité mentale. Julian respirait la santé et semblait avoir un bon nombre d'années de moins qu'au moment où nous étions rencontrés pour la première fois Il débordait de

dynamisme et il semblait que son énergie, son enthousiasme et son optimisme étaient sans limites. Je pouvais voir qu'il avait modifié de plusieurs façons son ancien mode de vie, mais il était évident que le début de sa magnifique transformation était son excellente santé mentale. Le succès extérieur commence vraiment avec le succès intérieur, et en modifiant ses pensées, Julian Mantle avait effectivement changé sa vie.

«Qu'est-ce que je dois faire exactement pour acquérir cette attitude positive, sereine et inspirée, Juhan Après toutes. Ces années de routine, je crois que me muscles mentaux se sont un peu ramollis. A bien y penser, je maîtrise très peu les pensées qui flottent dans le jardin de mon esprit», dis-je avec sincérité.

— L'esprit est un serviteur merveilleux, mais un maître terrible. Si tu es devenu un penseur négatif, c'est que tu ne t'es pas occupé de ton esprit et que tu n'as pas pris le temps de la diriger vers ce qui e bon. Winston Churchill disait que "le prix de la grandeur est la responsabilité de chacune de nos pensées". Alors, tu établiras dans ton esprit l'attitude, positive que tu recherches N'oublie pas que l'esprit est réellement pareil a un autre muscle de ton corps Si tu ne l'utilises pas, il s'atrophie.

— Tu veux dire que si je ne mets pas à profit moi esprit, il s'affaiblira?

— Oui. Regardons les choses ainsi: si tu veux fort les muscles de ton bras afin qu'ils puissent faire us d'efforts, tu dois les exercer. Si tu veux renforcer muscles de tes jambes, tu dois

d’abord t’en servir. même, ton esprit fera des choses merveilleuses pour toi si seulement tu l’y autorises. Il attirera tout que tu désires dans ta vie une fois que tu auras pris à t’en servir efficacement.- Il créera une santé idéale si tu le soignes comme il se doit et il reviendra son état naturel de paix et de tranquillité, si tu sais comment le lui demander. Les Sages de Si vanaivaient une maxime trèsspéciale “Les limites de ta ne sont que les créations du moi”.

Je ne crois pas que je comprends cette phrase. Julian.

— Les penseurs éclairés savent que leurs pensées ment leur monde et que la qualité de leur vie end de la richesse de leurs pensées. Si tu veux vivre une vie plus paisible, plus significative, tu dois voir des pensées plus paisibles et plus significatives.

— Indique-moi le raccourci, Julian.

Que veux-tu dire?» me demanda Julian doucement, en passant ses doigts bronzés le long du tissu brillant de sa robe.

— Je suis très intrigué par tout ce que tu me dis, rais je suis un type impatient. N’as-tu pas quelques exercices ou quelques techniques que je peux utiliser tout de suite, ici dans ma salle de séjour, pour changer ma façon de penser ?

— Les raccourcis ne servent à rien. Tout changement Intérieur durable exige du temps et des efforts.La persévérance est la mère de la transformationpersonnelle. Je ne dis pas que cela te prendra des années pour apporter des changements profondsdans ta vie. Si tu appliques avec diligence les stratégies

dont je te parle, chaque jour durant un mois, tuseras étonné par les résultats. Tu commenceras à atteindre les plus hauts niveaux de tes propres capacités et à pénétrer dans le royaume du miraculeux. Mais pour atteindre cette destination, tu ne dois pasêtre obsédé par le résultat. Au lieu de cela, appréciele processus de l'expansion personnelle et de la croisséance. Ironiquement, moins tu te concentres sur, lerésultat final, plus tu l'atteins rapidement.

— Comment cela?

— C'est comme l'histoire 'classique de ce jeune garçon qui voyagea très loin de chez lui pour aller étudier auprès d'un grand maître. Lorsqu'il eut rencontré le sage, la première question qu'il lui posa fut: "Combien de temps me faudra-t-il pour être aussi sage que vous?

« La réponse lui fut donnée rapidement: "Cinq ans."

«"C'est très long", répliqua le jeune homme. "Et si je faisais deux fois plus d'efforts ?"

« "Alors il te faudra dix ans", dit le maître.

«"Dix ans! C'est beaucoup trop long. Et si je travaillais toute la journée et tard dans la nuit, chaque nuit ?"

« "Quinze ans", dit le sage.

« "Je ne comprends pas", répliqua le jeune homme. "Chaque fois que je promets de consacrer plus d'énergie pour atteindre mon but, vous me dites que cela prendra plus de temps. Pourquoi ?"

«“La réponse est simple, avec un œil fixé sur ta destination, il ne te restera qu’un seul œil pour te guider durant le voyage.”»

— L’objection est bien fondée, maître », concédai- je avec bienveillance. «On dirait l’histoire de ma vie.

— Sois patient et sache avec certitude que tout ce que tu cherches t’arrivera situ t’y prépares et si tu t’y attends.

—Mais je n’ai jamais été du genre chanceux, Juhan Tout ce que j’ai jamais reçu, je ne l’ai eu que grâce à mon inlassable persistance.

— Qu’est-ce que la chance, mon ami? », Répondit Julian avec bonté. « Ce n’est rien d’autre que le mariage de la préparation et de l’occasion.»

Julian ajouta tout doucement: «Avant de t’indiquer les méthodes précises que m’ont enseignées les Sages de Sivana, je dois d’abord te transmettre quelques principes clés. Premièrement, n’oublie jamais que la concentration est à la source de la maîtrise mentale.

— Sérieusement?

—Je sais, ça m’a surpris aussi, mais c’est vrai. L’esprit peut accomplir des choses extraordinaires, tu as déjà appris cela. Le fait même que tu aies un désir ou un rêve signifie que tu as les capacités correspondantes pour l’exaucer. C’est là une des grandes vérités universelles connues par les Sages de Sivana. Cependant, pour libérer le pouvoir de l’esprit, tu dois d’abord apprendre à le canaliser et à le diriger uniquement vers la tâche

qui t'occupe. Au moment où tu concentres ton esprit sur un seul but, des présents extraordinaires apparaissent dans ta vie.

— Pourquoi est-il si important d'avoir la concentration d'esprit?

— Laisse-moi t'offrir une devinette qui répondra fort bien à ta question. Imagine que tu sois perdu dans les bois au cœur de l'hiver. Tu as désespérément besoin de te réchauffer. Tout ce que tu as dans ton sac à dos est une lettre que ton meilleur1 ami t'a envoyée, une boîte de thon et une petite1 loupe que tu emportes pour t'aider à mieux voir. Fort heureusement, tu t'es arrangé pour trouver un peu de petit bois sec, mais malheureusement, tu n'as pas d'allumettes. Comment vas-tu allumer le feu?»

Nom d'un chien! Julian m'avait eu. Je n'avais aucune idée de la réponse.

— Je donne ma langue au chat.

— C'est très simple. Tu places la lettre dans le petit bois et tu tiens la loupe au-dessus. Les rayons du soleil seront concentrés de façon à allumer le feu en quelques secondes.

— Et la boîte de thon?

— Oh, j'ai juste ajouté ça pour te distraire et t'empêcher de voir la solution évidente », répliqua Julian avec un sourire. «Mais voici l'essentiel de cet exemple: si tu mets la lettre sur le petit bois sec, tu "auras aucun résultat. Pourtant, à l'instant où tu utilises la loupe pour concentrer les rayons épars du réveil sur la lettre, elle prendra feu. Cette analogie est même pour l'esprit.

Lorsque tu concentres ses pouvoirs immenses sur des objectifs bien définis et qualificatifs, tu allumeras rapidement les flammes ton potentiel personnel et tu produiras des résulta étonnants.

— Comme quoi?» demandai-je.

— Tu es le seul à pouvoir répondre à cette que son. Qu'est-ce que tu recherches? Souhaites-tu être i meilleur père et mener une vie plus équilibrée et gratifiante? Ou désires-tu plus d'épanouissement spirituel? As-tu le sentiment que ta vie manque J'aventure et de divertissement? Penses-y un peu.

— Et le bonheur éternel?

— Fais les choses en grand ou ne fais rien », dit-il un petit rire étouffé. «Rien de tel que de commencer modestement. Eh bien, tu peux avoir ça aussi.

— Comment?

— Non, je crois que je vais d'abord faire une petite pause et aller tapisser de papier peint les murs dii garage.

—Quoi?

— Bien sûr que je veux entendre le secret du bonheur éternel, Julian. Est-ce que ce n'est pas ce que nous cherchons tous en fin de compte?

— C'est vrai. Eh bien, voilà... Puis-je te demander une autre tasse de thé?

— Allez, cesse de t'esquiver.

— Bon, le secret du bonheur est simple : tu dois découvrir ce que tu aimes vraiment faire et ensuite le faire avec toute ton

énergie. Si tu observes les gens le plus heureux, les mieux portants, les plus satisfaits de ce monde, tu verras que chacun d'eux a découvert quelle était sa passion dans la vie et a passé son temps à la satisfaire. Il s'agit presque toujours de servir les autres d'une certaine façon. Une fois que tu concentres le pouvoir et l'énergie de ton esprit vers une occupation que tu aimes, l'abondance coule dans ta vie, et tous tes désirs sont comblés avec facilité et grâce.

—Alors, il faut tout simplement découvrir cela qu'on aime faire et puis le faire?

— Les Sages de Sivana connaissent le secret du bon heur depuis plus de cinq mille ans. Heureusement ils ont bien voulu le partager avec moi. Tu veux le savoir?

— Si c'est une occupation qui en vaut la peine », répliqua Julian.

— Comment définis-tu "en valoir la peine"?

-Comme je l'ai dit, John, ta passion doit, d'une cere façon, améliorer ou servir la vie des autres. Vie:or Frankl l'a dit plus élégamment que je ne pourraile faire: "Le succès, comme le bonheur, ne peutêtre poursuivi. Il doit se manifester. Et il ne se manifeste que comme un effet secondaire du dévouement à une cause plus grande que soi." Une fois que tu auras trouvé quelle est l'œuvre de ta vie, ton monde vaanimer. Tu te réveilleras tous les matins avec des

- J:erves illimitées d’énergie et d’enthousiasme. ToutesLes pensées seront concentrées sur cet objectif défini. tu n’auras pas le temps de perdre du temps. Par conséquent, ton précieux pouvoir mental ne sera pas gaspilléa des pensées futiles Tu élimineras automatiquement1’habitude de t’inquiéter et tu deviendras infiniment‘ plus efficace et productif 11 est intéressant de noter quetu éprouveras aussi un sentiment profond d’harmonie Intérieur, comme si tu te sentais guide d’une certainefaçon pour accomplir ta mission. C’est un sentimentmerveilleux. Je l’adore », dit Julian joyeusement.

— C’est fascinant, et j’aime bien quand tu parlesde se sentir bien dans sa peau Pour être honnêteavec toi, Julian, en général, le matin, je n’ai qu’unI seul désir et c’est de rester sous les couvertures. Ce Serait tellement plus agréable que de faire face à lacirculation, aux clients furieux, aux adversaires agressifs et au flot incessant d’influences négatives Tout cela me fatigue tellement.

— Sais-tu pourquoi les gens dorment tellement?

— Pourquoi?

— Parce qu’ils n’ont vraiment pas autre chose à faire. Ceux qui ‘se lèvent à l’aube ont tous une chose en commun.

—La folie?

— Très drôle. Non, ils ont tous un but qui attisent les flammes de leur potentiel intérieur. Ils sont poussés par leurs priorités, mais pas d’une façon malsaine et obsessive. C’est

plutôt doux et sans effort. Et étant donné leur enthousiasme et leur amour pour ce qu'ils font dans leur vie, ces gens vivent dans le présent. Leur attention est entièrement et complètement axée sur la tâche qui les occupe. Par conséquent, iii n'y a pas de fuite d'énergie. Ces gens sont parmi 1es plus dynamiques et les plus emplis de vitalité que tu auras jamais le bonheur de rencontrer.

Fuite d'énergie? Ça m'a l'air un peu Nouvel Âge, Julian. Je parie que tu n'as pas appris ça à la faculté, de droit de Harvard.

— C'est très vrai. Ce sont les Sages de Sivana qui ont conçu cette notion. Même si elle existe depuis des siècles, son application est tout aussi pertinente aujourd'hui qu'elle l'était lorsqu'elle a été mise au point la première fois. Un trop grand nombre d'entre nous sommes consumés par une inquiétude inutil' et incessante Cela nous draine de notre vitalité e de notre énergie naturelles. As-tu jamais vu un' chambre à air de bicyclette?

— Une retraite prématurée?

—Bien sûr.

— Lorsqu'elle est complètement gonflée, elle peut cillement te mener à ta destination. Mais si elle a es fuites, en définitive, le tube se dégonfle, et ton voyage s'arrête net. C'est aussi comme ça que le écriteau fonctionne. L'inquiétude est la cause des fuites de ta précieuse énergie mentale et de ton potentiel, tout comme l'air qui fuit hors d'une chambre à air. Bientôt, tu n'as plus

d’énergie. Alors, toute ta créativité, ton optimisme et ta motivation disparaissent et te laissent exténuer.

— Je connais cette sensation. Je passe souvent des jours entiers au milieu du chaos provoqué par des crises. Je dois être partout à la fois et pourtant ça ne semble pas faire plaisir à qui que ce soit. Ces jours-là, je remarque que même si je fais très peu e travail physique, toutes les inquiétudes me laissent complètement épuisé à la fin de la journée. La seule chose que je parviens à faire quand j’arrive chez moi, c’est de me verser un scotch et de me pelotonner dans un fauteuil avec la télécommande.

— Je sais ce que c’est, c’est l’excès de stress qui te fait ça.

‘Une fois que tu auras trouvé ton but, cependant, la vie deviendra beaucoup plus facile et beaucoup plus gratifiante. Quand tu auras découvert quel est ton but réel ou ton destin, tu n’auras plus besoin de travailler un seul jour de ta vie.

— Non », dit Julian sur ton sérieux qu’il avait acquis à l’époque où il était un éminent avocat. «Ton travail sera un jeu.

— Ne serait-ce pas un peu risqué d’abandonner mon travail pour commencer à partir à la recherche de ma passion dévorante et de mon but? Je veux dire que j’ai une famille et de vraies obligations. J’ai quatre personnes à ma charge.

— Je ne dis pas que tu dois quitter la profession d’avocat demain. Cependant, commence à prendre des risques. Secoue un peu ta vie. Débarrasse-toi des toiles d’araignée. Prends une route

peu fréquentée. La plupart des gens vivent dans les limites de leur zone de confort. Yogi Raman a été le premier à m'expliquer que ce que tu peux faire de mieux pour toi-même, c'est de t'écarter régulièrement de ta zone de confort. C'est là le chemin pour arriver à une maîtrise personnelle durable et pour maximiser ton vrai potentiel.

— Et en quoi consiste-t-il?

— Ton esprit, ton corps et ton âme.

— Donc, quels risques devrais-je prendre?

— Cesse d'être tellement pratique. Commence à faire les choses que tu as toujours eu envie de faire. J'ai connu des avocats qui ont quitté leur travail pour devenir des acteurs de théâtre, et des comptables qui sont devenus des musiciens de jazz. Ce faisant, ils ont trouvé le profond bonheur qui leur avait échappé si longtemps. Donc, qu'est-ce que ça peut faire s'ils ne peuvent plus se permettre de partir en vacances deux fois par an et de posséder une maison d'été cosFsue dans les îles Caïmans? Si tu prends des risques calculés, tu en retireras des dividendes énormes. Comment peux-tu arriver quelque part si tu as les deux pieds dans la même bottine?

— Je vois ce que tu veux dire.

— A1ors prend le temps de penser Découvre la vraie raison pour laquelle tu es sur terre et puis ensuite ait le courage d'en faire une réalité.

— Sauf tout le respect que je te dois, Julian, tout ce que je fais, c’est de penser. En fait, une partie de mon problème, c’est que je pense trop. Mon esprit ne s’arrête jamais. Il est rempli de jacassement mental, cela me rend fou parfois.

— Ce que je suggère est différent. Les Sages de Ivana prenaient tous le temps chaque jour de contempler en silence non seulement où ils en étaient, là où ils allaient. Ils prenaient le temps de réfléchir leur but et à la façon de vivre leur, vie quotidiennes. Plus important encore, ils pensaient profondément et sincèrement à la façon dont ils pourraient améliorer le lendemain. Des améliorations quotidiennes produisent des résultats durables qui, à leur pour mènent à des changements positifs.

— Je devrais donc prendre le temps d réfléchir régulièrement à ma vie?

Oui, même si tu passes dix minutes à réfléchirte concentrant tous les jours, cela aura des répercussions profondes sur la qualité de ta vie.

— Sais-tu pourquoi les gens dorment tellement?

— Pourquoi?

— Parce qu’ils n’ont vraiment pas autre chose à faire. Ceux qui ‘se lèvent à l’aube ont tous une chose en commun.

—La folie?

— Très drôle. Non, ils ont tous un but qui attisent les flammes de leur potentiel intérieur. Ils sont poussés par leurs

priorités, mais pas d'une façon malsaine et1 obsessive. C'est plutôt doux et sans effort. Et étant donné leur enthousiasme et leur amour pour ce qu'ils font dans leur vie, ces gens vivent dans le présent. Leur attention est entièrement et complètement axée sur la tâche qui les occupe. Par conséquent, il n'y a pas de fuite d'énergie. Ces gens sont parmi les plus dynamiques et les plus remplis de vitalité que tu auras jamais 'le bonheur de rencontrer.

— Fuite d'énergie? Ça m'a l'air un peu Nouvel Âge, Julian. Je parie que tu n'as pas appris ça à la faculté de droit de Harvard.

— C'est très vrai. Ce sont les Sages de Sivana qui ont conçu cette notion. Même si elle existe depuis des siècles, son application est tout aussi pertinente aujourd'hui qu'elle l'était lorsqu'elle a été mise au point la première fois. Un trop grand nombre d'entre nous sommes consumés par une inquiétude inutile et incessante. Cela nous draine de notre vitalité el de notre énergie naturelle. As-tu jamais vu chambre à air de bicyclette?

—Bien sûr.

— Lorsqu'elle est complètement gonflée, elle peut facilement te mener à ta destination. Mais si elle a ides fuites, en définitive, le tube se dégonfle, et ton voyage s'arrête net. C'est aussi comme ça que le cerveau fonctionne. L'inquiétude est la cause des fuites de ta précieuse énergie mentale et de ton potentiel, tout comme l'air qui fuit hors d'une chambre à air. Bientôt, tu n'as plus d'énergie. Alors, toute ta créativité, ton optimisme et ta motivation disparaissent et te laissent exténuer.

—Je connais cette sensation. Je passe souvent des jours entiers au milieu du chaos provoqué par ides crises. Je dois être partout à la fois et pourtant ça ne semble pas faire plaisir à qui que ce soit. Ces jours-1à, je remarque que même si je fais très peu de travail physique, toutes les inquiétudes me lais- r sent complètement épuisé à la fin de la journée. La seule chose que je parviens à faire quand j'arrive chez moi, c'est de me verser un scotch et de me pelotonner dans un fauteuil avec la télécommande.

— Je sais ce que c'est, c'est l'excès de stress qui te fait ça.

Une fois que tu auras trouvé ton but, cependant, la vie deviendra beaucoup plus facile et beaucoup plus gratifiante. Quand tu auras découvert quel est ton ut réel ou ton destin, tu n'auras plus besoin de travail seul jour de ta vie.

— Une retraite prématurée?

— Je comprends ce que tu veux dire, Julian. Le problème c'est que, une fois ma journée commencée, je ne peux même pas trouver dix minutes pour manger mon déjeuner.

—Mon ami, me dire que tu n'as pas le temps d'améliorer tes pensées et ta vie, c'est comme si tu affirmais que tu n'as pas le temps de t'arrêter pour de l'essence car tu es trop occupé à conduire. Un jour ou l'autre, la réalité te rattrape.

—Ouais, jé sais. Ne devais-tu pas me suggérer quelques techniques, Julian?» dis-je en espérant apprendre quelques

façons pratiques de mettre en application les sages conseils que j'entendais.

— Il y a une technique pour maîtriser l'esprit qui surpasse toutes les autres. C'est la technique préférée des Sages de Sivana qui me l'ont apprise avec grande foi et confiance. Après m'être exercé durant 21 jours seulement, j'ai commencé à me sentir plus énergique, plus enthousiaste et plus dynamique que je ne l'avais fait depuis des années. Cet exercice est vieux de plus de quatre mille ans. Il s'appelle le "Cœur de la Rose".

— Explique-moi ça.

— Tout ce dont tu as besoin pour faire cet exercice est d'une rose fraîche et d'un endroit silencieux. Il vaut mieux être dans lanature, mais une chambre calme fera aussi bien l'affaire. Commence par regarder fixement le centre de la rose, son cœur. Yogi Raman m'a dit qu'une rose est tout à fait comme la vie : tu rencontreras des épines le long du chemin, riais si tu as la foi et si tu crois en tes rêves, au bout i compte, tu dépasseras les épines pour arriver à la Défendeur de la fleur. Continue de fixer la rose remarque sa couleur, sa texture et sa structure avouer son parfum et pense seulement à cette meilleure forme qui est devant toi. Au début, d'autres pensées vont commencer à se manifester dans ton h, et te distrairont du cœur de la rose. C'est la caractéristique d'un esprit qui n'est pas exercé. Mais e t'inquiète pas, des progrès se manifesteront rapidement. Reporte simplement ton attention vers l'obde tes pensées. Bientôt, ton esprit deviendra fortet discipliné.

— C’est tout? Ça a l’air très facile.

— C’est là toute la beauté de la chose, John», replia Julian. «Cependant, ce rituel doit être exécuté us les jours pour qu’il soit efficace. Durant les premiers jours, tu trouveras cela difficile de passer cinq minutes à faire cet exercice. La plupart d’entre nous à un rythme tellement frénétique que la vraie mobilité et le silence sont pour nous des choses ranges et inconfortables, La plupart des gens en tendant mes paroles diront qu’ils n’ont pas les de s’asseoir et de regarder fixement une fleur. Sont ces mêmes personnes qui te diront qu’elles n’ont pas le temps d’apprécier les rires des enfants et marcher pieds nus sous la pluie. Ces gens disent ils sont trop occupés pour faire de telles choses. N’ont même pas le temps de créer des amitiés, car amitié aussi prend du temps.

— Tu sais beaucoup de choses sur les gens.

—J’étais l’un d’entre eux», dit Julian. Il s’arrêt alors et s’immobilisa, son regard intense se riva sui l’horloge de parquet que ma grand-mère nous av, donnée à Jenny et à moi quand nous avions pendis la crémaillère en l’honneur de notre installation dans notre nouvelle maison. «Quand je pense à ceux qui vivent leur vie de cette façon, je me rappelle les d’un vieux romancier britannique dont mon père aimait lire les œuvres : “Nous ne devons pas per. Mettre à l’horloge et au calendrier de nous aveugle au point de ne plus voir que chaque moment de vie est un miracle et un mystère.”

«Persiste et passe des périodes de plus en plus longues a savourer le cœur de la rose», continua Juhan de sa voix gutturale «Apres une semaine ou deux, tu pourras faire cet exercice durant 20 minutes sans qu'- ton esprit vagabonde vers d'autres sujets. Ce sera 1 première indication que tu reprends le contrôle de 1 forteresse de ton esprit. Ensuite, il ne se concerne que sur les sujets de ton choix. Il deviendra alors serviteur merveilleux, capable de faire des chose extraordinaires pour toi. N'oublie pas ou bien t contrôles ton esprit ou bien c'est lui qui te contrôle.

— Du point de vue pratique, tu remarqueras que t te sentiras beaucoup plus calme. Tu auras fait un très grand pas pour éliminer l'habitude de s'inquiéter qu'afflige la plus grande partie de la population et tu te sentiras plus énergique et plus optimiste Et plus important encore, tu pourras aussi observer qu'an sentiment de joie pénètre peu à peu dans ta vie, ainsi qu' la capacité d'apprécier les nombreux dons qui nous entourent. Chaque jour, peu importe dans quelle mesure tu seras occupé et le nombre de défis tu devras faire face, reviens au "Cœur d la Rose". C'est une oasis C'est ta retraite silencieuse C'est ton île de. N'oublie jamais que le pouvoir réside dans le silence et l'immobilité. L'immobilité est le premier selon qui permet d'établir le contact avec la source universelle d'intelligence qui coule dans toute chose aimée.»

J’étais fasciné par ce que je venais d’entendre. Etait-il vraiment possible d’améliorer profondément qualité de ma vie grâce à une stratégie si simple?

—Il doit y avoir autre chose que le “Cœur de la ose” pour expliquer ces changements spectaculaires que je vois en toi »,-dis-je en pensant tout haut.

— Oui, c’est vrai. En fait, ma transformation a été résultat d’un certain nombre de stratégies extrêmement efficaces que j’ai utilisées simultanément. T’inquiète pas, ce sont tous des exercices aussi simples que celui dont je viens de te parler, et tous ment puissants. La clé pour toi, John, consiste l’ouvrir ton esprit au potentiel que tu as pour vivre

- vie riche de possibilités.»

Julian, comme toujours source de connaissances, continua à révéler ce qu’il avait appris à Sivana. Une autre technique particulièrement efficace pour débarrasser l’esprit de l’inquiétude et des autres influences négatives est fondée sur ce que Yogi aman appelle la “Pensée Opposée”. J’ai appris qu’en vertus des grandes lois de la nature, l’esprit ne peut saisir qu’une seule pensée à la fois. Essaie cela toi-même, John. Tu verras que c’est vrai.»

C'était vrai.

«En se servant de cette information méconnue n'importe qui peut facilement et assez rapidement créer un état d'esprit positif et créatif. Le processus est simple: quand une pensée indésirable occupe point central de ton esprit, tu la remplaces immédiatement par une pensée désirable C'est comme s ton esprit est un projecteur de diapositives géant, e, que chaque pensée dans ton esprit est une diapositive. Chaque fois qu'une diapositive négative est pro- jetée sur l'écran, tu interviens rapidement pour 1 remplacé par une image positive.

«C'est à ce moment-là que je me sers du Chapel que je porte autour du cou », ajouta Julian avec enthousiasmes croissant. «Chaque fois que je me surprends à penser quelque chose de négatif, j'ôte c chapelet de mon cou et j'enlève un grain. Ces grain d'inquiétude s'accumulent dans une tasse que je garde dans mon sac à dos Ensemble, ils servent me rappeler tout doucement que j'ai encore du chemin à faire sur la voie de la maîtrise mentale et de la responsabilité des pensées qui remplissent mon esprit.

— Hé, elle est bonne celle-là! Ça, c'est vraiment des trucs pratiques. Je n'ai jamais entendu quelque chose de, semblable. Parle-moi encore un peu de la. "Pensée Opposée".

— Bon, je vais te donner un exemple tiré de la réalité. Supposons que tu aies eu une journée très cile en Cour. Le juge

n’était pas d’accord avec ton interprétation de la loi, l’avocat de la partie adverse

Pourrait dû être enfermé dans une cage, et ton client ut sérieusement énervé par ta prestation. Tu Entres chez toi, tu te laisses tomber dans ton fauteuil préféré, plein de sombres pensées. Premièrement, il Lut que tu prennes conscience des pensées pessimistes dont tu es la proie. Bien se connaître est le premier échelon qui mène à la maîtrise de sixièmement, il te faut déterminer immédiatement, ...t tout aussi facilement que tu as permis à ces sombres pensées de pénétrer dans ton esprit, que tu peux les remplacer par des pensées positives. Donc, pense à l’opposé du pessimisme. Concentre tes pensées sur l’énergie et l’optimisme. Sens que tu es heureux, tu pourrais même commencer à sourire. Bouge-t-on corps comme tu le fais lorsque tu es plein de joie t d’enthousiasme. Redresse-toi dans ton siège, respire profondément et utilise le pouvoir de ton esprit pour avoir des pensées positives. Tu remarqueras une différence notable dans ta façon de te sentir, au bout quelques minutes. Et ce qui est encore plus import, si tu continues à t’exercer à la “Pensée Opposée”, t que tu l’appliques à chaque pensée négative qui traverse ton esprit, en quelques semaines tu verras qu’elles n’ont plus aucun pouvoir. Vois-tu où je veux n venir?»

Julian continua son explication : «Les pensées Sont des choses vitales et vivantes, des petits paquets 1'énergie, situ veux. La plupart des gens ne pensent à la nature de leurs pensées; pourtant, la qualité leurs pensées détermine la qualité de leur vie. Les censées font autant partie du monde matériel que le lac dans lequel tu nages ou la rue dans laquelle tu te ramènes. On peut faire des miracles avec un esprit fort et discipliné, ce que n'importe qui peut cultiver

—Je n'ai jamais perçu les pensées comme de choses animées, Julian », répliquai-je, stupéfait par cette découverte. «Mais je peux voir de quelle façon elles influencent chaque élément de mon monde.

— Les Sages de Sivana ne croient fermement qu'il ne faut évoquer que des pensées "sattvics", c'est-à- dire des pensées pures. Ils arrivent à cet état grâce aux techniques dont je viens de te parler, ainsi qu' d'autres exercices tels qu'un régime à base d'aliments naturels, la répétition d'affirmations positives ou "mantras", comme ils les appellent, 1 lecture de livres riches de sagesse, et en veillant ce que leur entourage soit composé de personne5 éclairées. Si une seule pensée impure pénètre dans le temple de leur esprit, ils se punissent en marchant plusieurs kilomètres jusqu'à une imposante chute d'eau et se tiennent sous l'eau glacée jusqu'au moment où ils ne peuvent plus en supporter la tem prélature.

— Je croyais que tu m'avais dit que ces hommes étaient pleins de sagesse. Se tenir sous une chute d'eau glacée dans les hauteurs de l'Himalaya pour avoir eu une petite pensée négative me semble comportement excessif.)

La réponse de Julian, aussi rapide que l'éclair, était le résultat de toute l'expérience qu'il avait acquise à des exercices quotidiens. Si tu veux vivre pleinement ta vie, surveille tes pensées comme s'il s'agissait de tes biens les plus précieux. Il faut veiller fort pour éliminer toute turbulence intérieure. Les récompenses seront Cependant ses années de batailles juridiques: «John, serai brutal. Tu ne peux même pas te permettre le fixe d'une seule pensée négative.

— Vraiment?

Vraiment. Une pensée inquiète est comme un embryon: elle commence par être petite, mais elle grossit et elle grossit. Bientôt, elle est animée de sa propre vie. »

Julian s'arrêta un moment, puis il sourit. «Je regrette d'avoir un ton légèrement évangéliste quand parle de la philosophie apprise au cours de mon voyage. C'est que j'ai découvert des outils qui peuvent améliorer la vie de bon nombre de gens, de ns qui se sentent frustrés, malheureux et sans inspiration. Quelques petites modifications apportées I leur routine quotidienne pour y

inclure la technique du “Cœur de la Rose” et la mise en pratique santé de la “Pensée Opposée” leur donnera la qu’ils souhaitent. Je pense qu’ils méritent de renaitre cela.

« Avant de passer du jardin au prochain élément la fable mystique de Yogi Raman, je dois t’enfiler encore un secret qui t’aidera beaucoup dans perfectionnement personnel. Ce secret est fondé r le principe ancien selon lequel tout est toujours deux fois, d’abord dans l’esprit, puis dans la réa1é. Je t’ai déjà expliqué que les pensées sont des ses, les messagers matériels que nous envoyons ‘extérieur pour influencer notre monde physique. t’ai déjà expliqué que si tu espères apporter des mangements remarquables dans ton monde extérieur tu dois d’abord commencer à l’intérieur et modifier la nature de tes pensées.

«Les Sages de Sivana connaissent un moyen merveilleux pour faire en sorte que leurs pensées soient pures et salutaires. Cette technique était également très efficace pour projeter leurs désirs, si simple soient-ils, dans la réalité. Cette méthode peut être mise en pratique par n’importe qui. Elle servi. aussi bien à l’avocat qui cherche à s’enrichir qu’à t mère de famille qui souhaite une vie de famille p1 riche ou qu’au professionnel de la vente qui désire faire un plus grand nombre de ventes. Cette ceci nique est connue des sages sous le nom de “s’ du Lac”.

«Pour la mettre en pratique, ces maîtres se 1ever à quatre heures du matin, car ils estiment que l'aube possède des qualités magiques dont ils peuvent bénéficier. Les sages descendent alors le long d'une série de sentiers de montagne étroits et escarpés qui le mènent éventuellement vers les régions inférieur Une fois arrivés, ils marchent le long d'une piste peine visible, bordée de magnifiques pins et de fleur exotiques, jusqu'à ce qu'ils arrivent à une clairière A la lisière de la clairière se trouve un lac de couleur aigue-marine couvert de milliers de minuscL1 fleurs de lotus blanches. L'eau du lac est étrangement immobile et calme. C'est réellement une vision miraculeuse, Les sages m'ont dit que ce lac a été i ami pour leurs ancêtres au cours des siècles.

— Quel est le "Secret du Lac"? Demandai-je impatiemment.

Julian m'expliqua que les sages regardent les eaux a1mes du lac et imaginent que leurs rêves deviennent réalité. S'ils souhaitent cultiver la vertu de la discipline en eux-mêmes, ils s'imaginent en train de lever à l'aube, de faire régulièrement des exercices physiques rigoureux, et en train de passer leurs journées en silence pour renforcer leur volonté. S'ils souhaitent davantage de joie dans leur vie, ils regardent dans le lac et se voient en train de rire à perdre haleine ou de sourire chaque fois qu'ils rencontrent de leurs frères ou de leurs sœurs. S'ils désirent

avoir plus de courage, ils s'imaginent en train d'agir avec force dans des moments de crise et de défi.

«Yogi Raman m'a raconté une fois que, quand il :t petit garçon, il manquait de confiance en lui car était plus petit que les autres garçons de son âge. Ils étaient bons et doux avec lui, mais compte tenu du milieu dans lequel il vivait, il devint timide et anxieux. Pour se guérir de cette faiblesse, Yogi Raman se rende jusqu'à ce coin idyllique et utilisait le lac comme écran pour y voir des images de la personne qu'il 'rait devenir. Parfois, il se visualisait comme un chef et fort et grand, parlant d'une voix puissante et autoritaire. D'autres jours, il se voyait tel qu'il espérait devenir lorsqu'il serait plus vieux: un homme sage, plein 'une volonté et d'une force intérieure immenses. toutes les vertus qu'il souhaitait posséder dans la vie, I les voyait d'abord à la surface du lac.

«Au bout de quelques mois, Yogi Raman devint la personne qu'il avait vue mentalement. Tu vois, John, esprit travaille par les images. Les images influent l'image de toi-même et l'image de toi-même influence ta façon de te sentir, ta façon d'agir et d'accomplir les choses. Si ton 4image de toi-même te dit que tu es trop jeune pour être un avocat qui réussit ou trop vieux pour modifier et améliorer tes habitudes, tu n'atteindras jamais tes objectifs. Si ton image de toi te dit que des vies riches de

détermination, d'excellente santé et de bonheur ne sont que le lot des gens qui ont un autre bagage que le tien, cette prophétie deviendra ultérieurement ta réalité.

«Mais lorsque tu fais passer sur l'écran de te esprit des images remplies d'inspiration et d'imagination, des choses merveilleuses commencent à produire dans la vie. Albert Einstein a dit que "l'imagination est plus importante que la connaissance" Tu dois passer un peu de temps tous les jours, même s'il ne s'agit que de quelques minutes, à t'exercer cette visualisation créatrice. Il faut que tu te perçoives tel que tu veux être, qu'il s'agisse de devenir un juge remarquable, un père remarquable, ou un citoyen remarquable.

— Est-ce que je dois trouver un lac spécial pour utiliser le "Secret du Lac"?» demandai-je innocemment.

— Non. Le "Secret du Lac" est simplement le no que les sages donnent à cette technique éternelle consiste à utiliser des images positives pour influencer l'esprit. Tu peux te servir de cette méthode dans ta salle de séjour, ou même dans ton bureau si tu veux le faire vraiment. Verrouille ta porte, décroche le télé phone et ferme les yeux. Ensuite, prends quelques inspirations profondes. Tu remarqueras qu'après deux ou trois minutes, tu commenceras à te sentir plu détendu. Ensuite, imagine tout ce que tu veux être avoir et obtenir dans ta vie. Si tu veux être le

meilleur père du monde, imagine-toi en train de rire et de jouer avec tes enfants, de répondre à leurs questions avec un cœur sincère. Imagine-toi en train d'agir avec aisance et amour dans des situations difficiles. Exerce mentalement à ta façon d'agir quand une scène similaire se déroulera dans la réalité.

«La maie de la visualisation peut être mise en pratique dans tellement de situations. Tu peux t'en servir pour être plus efficace en Cour, pour améliorer relations, et pour te développer spirituellement. j tu utilises cette méthode de façon régulière, tu en tireras également des avantages financiers si cela t important pour toi. Comprends une fois pour jutes que ton esprit possède le pouvoir magnétique 'attirer dans ta vie tout ce que tu désires. S'il manque quelque chose dans ton existence, c'est qu'il manque quelque chose dans tes pensées. Garde des mages merveilleuses dans ton esprit. Même une cule image négative t'empoisonnera l'esprit. Quand i auras commencé à faire l'expérience de la joie que cette technique ancienne t'apporte, tu te rendras compte du potentiel infini que détient ton esprit et commenceras à libérer toutes les capacités l'énergie qui dorment actuellement en toi.»

On aurait dit que Julian parlait une langue étrange. Je n'avais jamais entendu quelqu'un discourir du pouvoir magnétique de l'esprit qui pouvait attirer abondance spirituelle et matérielle. Je n'avais jamais entendu quelqu'un parler du

pouvoir de l'image et des effets profonds sur chacun des aspects de notre e. Pourtant, au fond de moi-même, j'avais foi en ce que Julian disait. C'était un homme dont le jugement. et les capacités intellectuelles étaient remarque C'était un homme qui s'était attiré le respect international pour sa perspicacité de juriste. C'était i. homme qui avait déjà parcouru le chemin que .j'abor dais. Julian avait trouvé quelque chose au bout de soi odyssée orientale, cela était clair. Il suffisait de constater sa vitalité physique, son calme évident, et son étonnante transformation pour comprendre que je serai bien avisé d'écouter ses conseils.

Plus je pensais à ce que je venais d'entendre, plu cela me semblait logique. L'esprit doit sûrement être doté de beaucoup plus de potentiel que celui que nous utilisons habituellement. Sinon, comment expliquer que des mères peuvent soulever des v tures inamovibles pour sauver leurs bébés larmes qui sont restés pris en dessous? Sinon, cc ment des spécialistes des arts martiaux pouvaient ils fracasser des piles de briques d'un seul coup plat de leur main? Comment les yogis de l'Orient peuvent-ils ralentir les battements de leur cœur volonté ou supporter de douleurs horribles sans un seul battement de paupière? Peut-être que l vrai problème était en moi et qu'il était attribuable, au fait que je ne croyais pas aux dons que chaque être humain possède. Peut-être que cette soirée passée avec un ex-avocat millionnaire

devenu moire de l'Himalaya était une sorte de réveil qui me permettrait de commencer à profiter au maximum de ma vie.

(Mais faire ces exercices au bureau, Julian? répondis-je «Mes associes pensent déjà que je si assez bizarre comme cela

—Yogi Raman et tous les bons sages avec qui ai vécu, utilisaient souvent un adage transmis de génération en génération. J'ai le privilège de te l'apprendre au cours de cette soirée qui est devenue importante pour nous deux, si je peux me permettre de le dire. Les paroles sont les suivantes être supérieur à une autre personne. N'a rien de noble. La vraie noblesse consiste à être supérieur celui que vous étiez." Tout ce que j'essaie de te ire, c'est que si tu veux améliorer ta vie et vivre avec tout ce que tu mérites, tu dois courir ta propre course. Ce que les autres pensent de toi n'a aucune portance. Ce qui est important, c'est ce que tu dis à toi-même. Ne te préoccupe pas du jugement des autres, du moment que toi tu sais que ce que tu fais est bien. Tu peux faire n'importe quoi .i moment que ta conscience et ton cœur sont 'accord. N'aie jamais honte de faire ce qui est juste; décide ce qui est bien et tiens-toi à ta décision. Mais pour l'amour du ciel, ne tombe jamais dans cette habitude mesquine de mesurer ta valeur Raman te comparant aux autres. Comme le disait Yogi Raman: "Chaque, seconde que tu passes à penser u rêve d'un autre t'empêche de penser à ton propre rêve.

Il était maintenant minuit sept. Je ne me sentais absolument pas fatigué, c'était remarquable. Quand j'eus confié cela à Julian, il me sourit Dore une fois. «Tu as appris encore un autre de la vie éclairée. La plupart du temps, la fatigue est une création de l'esprit. La fatigue domine les vies de ceux qui vivent sans but et sans rêve. Laisse-moi te donner un exemple. As-tu mais passé un après-midi au bureau durant lequel tu lisais tes rapports ardus et, soudain, tu esprit s'est mis à vagabonder et tu as commencé avoir sommeil?

— De temps en temps », répondis-je, ne voulant p révéler que tel était mon modus opérande. « Bien c. la plupart somnolent au travail de façon régulière.

—1ourtant, si un ami te téléphone pour demander si tu veux aller voir un match de foot ce soir-là ou te demande ton avis sur sa partie golf, je n'ai aucun doute que tu reviens à la vi Toute trace de fatigue disparaît. Est-ce que cela semble exact?

— C'est assez vrai, maître.»

Julian savait qu'il était bien parti. «Donc, ta fatigue n'est rien d'autre qu'une création mentale, une mauvaise habitude que ton esprit a cultivée pour te servir de béquille lorsque tu fais quelque chose d'ennuyé Ce soir, tu es visiblement enchanté par mon histoire et impatient d'acquérir la sagesse qui m'a été

révélée Ton intérêt et ta stimulation mentale te donnent,? L'énergie. Ce soir, ton esprit ne s'est pas évadé dans passé, pas plus qu'il ne s'est précipité dans le futur. est resté constamment concentré sur le présent, sa notre conversation. Lorsque tu maintiendras régulièrement ton esprit dans le présent, tu auras toujours une énergie sans borne, quelle que soit l'heure qu'indique ta montre.»

J'approuvai en hochant de la tête. La sagesse d Julian était tellement évidente, et pourtant, majeure partie de ces choses ne m'était jamais venu. à l'esprit. Je suppose que le bons sens n'est pas chose ; très courante. J'ai pensé à mon père qui avait l'habitude me dire quand je grandissais: «Seuls ceux ii cherchent trouveront. » J'aurais voulu qu'il soit à mes côtés en ce moment.

Résumé de l'activité

- **La sagesse de Julian en peu de mots**

Le symbole

La vertu

Maîtrisez votre esprit

La sagesse

- Cultivez votre esprit, il s'épanouira au-delà vos attentes
- La qualité de votre vie est déterminée par la qualité de vos pensées
- Il ya pas d'erreurs, il n'y a que des leçons Percevez les échecs comme des occasions développement personnel et de croissance spirituelle.

Les techniques

- Le Cœur de la Rose
- La Pensée Opposée
- Le Secret du Lac

Citation

« Le secret du bonheur est simple : trouvez ce c vous aimez réellement faire et ensuite dirigez to votre énergie vers cette activité. Quand vous ferez c l'abondance coulera dans votre vie et tous vos désire se réaliseront avec aisance et facilité.»

Le Moine qui vendit sa Ferrari

© 1997, Robin S. Sharma

CHAPITRE HUIT

Allumez votre feu intérieur

Ayez confiance en vous. Créez le genre de vie qui vous rendra heureux toute votre vie. Maximisez
Toutes vos capacités en soufflant sur les minuscules étincelles intérieures des possibilités pour attiser les flammes de l'accomplissement.

Foster C. MCCLELLAN

«Le jour où Yogi Raman m'a raconté cette petite fable mystique, sur les sommets de l'Himalaya, était fait tout à fait similaire à celui-ci par bien des aspects», dit Julian.

Vraiment?

— Notre entrevue a commencé dans la soirée et nous avons continué bien avant dans la nuit. Il y avait de telles affinités entre nous deux que l'air semblait plein de crépitements électriques. Comme je te l'ai déjà dit, dès le premier instant où j'ai rencontré aman, j'ai senti qu'il était le frère que je n'avais jamais eu. Ce soir, tandis que je suis assis ici avec toi L que l'expression intriguée de ton visage m'amuse, ressens la même énergie et les mêmes liens. Je dois aussi te dire que, depuis que nous sommes devenus amis, j'ai toujours pensé à toi comme à mon petit frère. Pour te dire la vérité, je retrouve beau-I coup de choses de moi en toi.

—Tu étais un avocat extraordinaire, Julian. Je n'oublierai jamais ton efficacité. »

Il était évident qu'il n'était absolument pas intéressé à explorer le musée de son passé.

«John, je voudrais continuer à partager avec toi les éléments de la fable de Yogi Raman, mais avant de faire, je dois m'assurer de quelque chose. Tu as déjà appris un certain nombre de stratégies extrêmement efficaces pour effectuer des changements personnels qui feront merveille pour toi si tu les mets en pratique régulièrement. Je veux t'ouvrir mon cœur ce soir et te révéler tout ce que je sais, comme il est de mon devoir1 de le faire. Je veux simplement m'assurer que tu comprends parfaitement à quel point il est important que toi, à ton tour, tu propages cette sagesse à tous ceux. qui sont à la recherche d'une telle orientation. Nous I vivons dans une société très perturbée. La négativité, a tout envahi et un grand nombre de personnes dans J notre société sont en train de flotter comme des bateaux privés de gouvernail, ce sont des âmes I qui cherchent le phare qui les empêchera de s'écraser contre les rochers de la côte. Tu dois leur servir quelque sorte de capitaine. Je te fais confiance pour que tu portes le message des Sages de Sivana à tous ceux qui en ont besoin.»

Après avoir réfléchi, je promis à Julian avec la conviction que j'acceptais cette mission. Il continua ensuite passionnément: «La beauté de tout cet exercice est que, à mesure que tu essaies d'améliorer la vie des autres, ta propre vie est élevée jusqu'à ses dimensions les plus hautes. Cette vérité est fondée sur un paradigme ancien permettant de mener une vie extraordinaire.

— Je suis tout ouïe.

— Au fond, les sages de l'Himalaya aliènerait leur vie selon une règle très simple : celui qi sème le plus récolte le plus, émotivement, physiquement, mentalement et spirituellement.

C’est là le chemin qui mène la paix intérieure et à l’épanouissement extérieur.»

J’ai lu un jour que les gens qui étudient les autres sont sages, mais que ceux qui s’étudient eux-mêmes sont éclairés. Ici, peut-être pour la première fois, je voyais un homme qui se connaissait vraiment bien ‘iii-même, peut-être même dans ses dimensions les us élevées. Dans ses vêtements austères, le demiurire du jeune Bouddha voltigeant sur ses lèvres, Julian Mante le semblait posséder tout la santé idéale, le bonheur et le sentiment prédominant de bien connaître son rôle dans le ka1éidoscop de l’univers. Pourtant, il ne possédait rien.

«Voilà qui m’amène au phare », dit Julian, toujours concentré sur la tâche qu’il s’était fixée.

— Je me demandais quel rôle cela jouerait dans la fable de Yogi Raman.

— Je vais essayer de te l’expliquer », répondit-il, beaucoup plus sur le ton d’un professeur érudit que d’un avocat transformé en moine qui avait renoncé au monde de la sensualité. «Tu as appris que l’esprit est comme un jardin fertile et que, qu’il fleurisse, tu dois le nourrir quotidiennement. Ne laisse jamais les mauvaises herbes des pensées des actés impurs envahir le jardin de ton esprit. ‘ Comme une sentinelle à la porte de ton esprit. Garde- le sain et fort, il fera des miracles dans ta vie si tu le laisses faire.

«Tu te rappelleras qu’au milieu du jardin se trouvait un phare magnifique. Ce symbole te rappeler’ un autre principe ancien de la vie édifiante : le bu de la vie est de mener une vie qui a un but. Ceux que sont réellement éclairés savent ce qu’ils veulent de la vie, du point de vue émotionnel, matériel, physique et spirituel. Des priorités et des buts clairement définis pour

chaque aspect de ta vie joueront le rôle du phare, c'est-à-dire qu'ils t'offriront une orientation un refuge lorsque la mer sera déchaînée. Vois-tu, John, nous pouvons tous révolutionner notre vie partir du moment où noi.is changeons radicalement la direction dans laquelle nous nous déplaçons. Mais si tu ne sais même pas où tu vas, comment sauras- tu que tu es arrivé».

Julian me ramena à l'époque où Yogi Raman examinait ce principe avec lui. Il me cita avec exact les paroles du sage. «La vie est drôle », observa YOL Raman. «On pourrait penser que moins on travaille, plus on a de chances d'être heureux. Cependant, 1 vraie source du bonheur peut être décrite en un mot accomplissement. Le bonheur durable vient lorsque travaille régulièrement en vue d'accomplir ses objectifs et que l'on avance avec confiance dans la direction des buts de sa vie. C'est le secret qui permet l'aviver le feu intérieur qui sommeille en chacun de nous. Je peux comprendre qu'il peut te sembler assez ironique à toi, qui as quitté une société axée sur accomplissement et qui as fait des milliers de kilomètres pour aller parler à un petit groupe de sages physiques vivant dans les hauteurs de l'Himalaya, l'apprendre qu'on peut trouver dans l'accomplissement un autre secret du bonheur éternel, mais cela est vrai.

— Des moines obsédés par le travail? » Dis-je en plaisantant.

— C'est tout à fait le contraire, même si les sages sont des gens extrêmement productifs, leur productivité n'est pas du genre frénétique. Au lieu de cela, D'est une productivité paisible, concentrée, zen.

— Qu'est-ce que tu veux dire?

— Tout ce qu'ils font a un but. Bien qu'ils vivent loin du monde moderne et qu'ils mènent une existence hautement spirituelle, ils sont également très l'efficace. Certains d'entre eux passent leurs journées peau finer des traités philosophiques, d'autres créent des poèmes fabuleux d'une grande richesse qui stimulent leur intelligence et leur créativité. D'autres encore passent leur temps plongés dans une contemplation silencieuse, telles des statues figées dans l'ancienne pose du lotus. Les Sages de Sivana ne perdent pas leur temps. Leur conscience collective leur dit que la vie à un but et qu'ils ont un devoir à accomplir.

«Voilà ce que. me dit Yogi Raman: "Ici, à Sivana, où, le temps semble avoir suspendu son vol, tu peux t demander ce qu'un groupe de sages simples, dénué de toutes possessions, peuvent espérer accomplir oi4 même en éprouver le besoin. Mais l'accomplissement n'est pas nécessairement d'ordre matériel. En ce qui me concerne, mes objectifs sont d'atteindre la paix l'esprit, la maîtrise de moi-même et l'édification. Si j n'atteins pas ces objectifs à la fin de ma vie, je suis certain que je mourrai insatisfait et frustré."»

Julian me dit que c'était la première fois qu'il entendait l'un de ses maîtres à Sivana parler de s mortalité. «Et Yogi Raman a senti cela. "Ne t'i: quiète pas, mon ami. J'ai déjà vécu plus de cent an et je n'ai pas l'intention de mourir bientôt. Ce que j'essaie de te dire simplement, c'est que quand tu sais clairement quels sont les buts que tu souhaites accomplir durant ta vie, qu'ils soient matériels, émotionnels, physiques ou spirituels, et que tu passes t journées à les réaliser, tu trouves finalement la j - éternelle. Ta vie sera alors aussi délicieuse que la mienne, et tu connaîtras une réalité splendide. Mais tu dois savoir quel est le but de ta vie, et ensuite tu dois transformer cette vision en réalité

au moyen d'actes cohérents. Nous autres sages, nous appelons> cela Dharma, qui est le mot sanskrit pour "but de. la vie.

— Si j'accomplis mon Dharma, je serai heureux toute ma vie?» demandai-je.

— Absolument. L'harmonie intérieure et la satis- faction durable naissent du Dharma, Le Dharma fondé sur le principe ancien selon lequel chacun nous est chargé d'une mission héroïque sur cette terre. Nous avons tous reçu des dons et des talents uniques nous permettent facilement de réaliser l'œuvre de notre vie. La clé consiste à les découvrir et, ce faisant, découvrir l'objectif principal de notre vie.»

J'interrompis Julian: «C'est comme ce que tu me lisais tout à l'heure au sujet des risques qu'il faut prendre.

— Peut-être que oui, peut-être que non.»

— Je ne te suis pas.

— Oui, on pourrait dire que tu es forcé de prendre quelques risques pour découvrir ce e tu fais le mieux et quel est le but essentiel de ta vie. Des tas de gens quittent des postes qui ont entravé leurs progrès au moment où ils découvrent le vrai but de leur existence. Il y a toujours le risque apparent qui accompagne l'examen de soi et de son âme. D'autre part, se découvrir et détecter sa mission dans la vie ne comprend jamais aucun risque. Se connaître, c'est le b.a.-ba de l'édification. C'est une très bonne chose et même une chose essentielle.»

— Quel est ton *Dharma*, Julian?» lui demandai-je, l'air indifférent, en essayant de masquer ma curiosité brûlante.

— Mon *Dharma* est très simple : ser1i les autres en m'oubliant. Rappelle-toi que tu ne trouveras pas la vraie joie dans le sommeil, dans la détente ou dans les loisirs. Comme l'a dit Benjamin Disraeli : "La constance dans l'accomplissement est le secret du succès." Le bonheur que tu cherches viendra grâce à la réflexion sur les buts valables auxquels tu consacreras et, ensuite, aux initiatives que tu prendras quotidiennement pour y arriver. C'est là l'api application directe de cette philosophie éternelle qui prescrit que les choses qui sont les plus importante ne doivent jamais être sacrifiées aux choses qui 1 sont moins. Le phare dans la fable de Yogi Raman, te rappellera toujours qu'établir clairement ses priorités est une source de pouvoir,, et que ce pouvoir augmente avec la volonté de les réaliser.»

Durant les quelques heures suivantes, j'appris d Julian que toutes les personnes hautement développées qui ont réalisé leur potentiel comprennent l'importance d'explorer leurs talents, de découvrir lei but personnel, et d'utiliser ensuite leurs talents atteindre ce but. Certaines personnes servent l'humanité comme médecins, d'autres en tant qu'ail D'autres personnes découvrent qu'elles ont le don de la communication et deviennent des professeurs merveilleux, tandis que d'autres encore constatent que leur don consiste à innover dans le domaine d'affaires ou de la science. Il est essentiel d'avoir la discipline et la vision nécessaires pour percevoir sa mission héroïque, et ensuite faire en sorte qu'elle serve d'autres personnes pendant qu'on s'en acquitte.

«Est-ce une façon de se fixer des objectifs?

— C'est le point de départ. Déterminer ses objectifs libère la créativité qui te mène sur le chemin & l'accomplissement de ton

but. Crois-le ou pas, Yogi Raman et les autres sages accordaient une très grande importance aux buts.

—Tu plaisantes. Des moines très efficaces qui vivent sur les sommets de l'Himalaya, qui méditent toute la nuit et qui se fixent des objectifs toute la journée? J'adore ça!

John, il faut toujours juger d'après les résultats Regarde-moi. Parfois, je ne me reconnais pas moi-même quand je me regarde dans une glace. Mon Ancienne existence frustrante. A été remplacée par ne vie riche d'aventures, de mystères et d'excitation. Suis jeune de nouveau et je jouis d'une santé éclatante. Je suis réellement heureux. La sagesse que je partage avec toi est *tellement puissante* et *tellement importante*et tellement pleine de vie que tu dois absolument lui ouvrir ton esprit.

— C'est ce que je fais, Julian, vraiment. Tout ce tu m'as dit me semble parfaitement logique, même si certaines des techniques ont l'air un peu bizarres. Mais je t'ai promis de les essayer et je le rai. Je conviens avec toi que tes explications m'ont "air très convaincantes.

— Si j'ai vu plus loin que les autres, c'est simplement que je me suis hissé sur les épaules de grands maîtres », répliqua Julian avec humilité. «Voici un nitre exemple. Yogi Raman était un archer expert, mm vrai maître. Pour illustrer sa philosophie sur l'importance d'établir des objectifs clairement définis pour chaque aspect de sa vie et d'accomplir sa mission, il m'a fait une démonstration inoubliable.

«Près de l'endroit où nous étions assis, se trouvait i chêne magnifique. Le sage tira une des roses de la guirlande de fleurs qu'il portait habituellement. du cou et la plaça au centre du tronc.

Ensuite, il sortit trois objets du grand havresac qui était son constant compagnon lorsqu'il s'aventurait vers des sommets tels que celui où nous étions. Le premier objet était son arc préféré, fait d'un bois de santal merveilleusement parfumé mais robuste. Le deuxième objet était une flèche. Le troisième objet était un mouchoir blanc comme la neige, le genre que j'avais l'habitude de porter dans la poche de mes costumes luxueux pour impressionner les juges et les jurés », ajouta Julian en .ayant l'air de s'excuser. Yogi Raman demanda ensuite à Julian de lui bander les yeux avec son mouchoir.

«À quelle distance de la rose est-ce que je me trouve? », demanda Yogi Raman à son disciple.

— À trente mètres », estima Julian.

M'as-tu jamais observé lorsque je m'entraîne, tous les jours au tir à l'arc?» demanda le sage, sachant parfaitement la réponse qu'il recevrait

— Je t'ai vu faire mouche à quatre-vingt-dix mètres et je ne peux pas me souvenir d'une seule fois où tu as manqué ta cible lorsque tu étais à la distance où:1 tu te trouves actuellement», répondit Juhan, respectueusement.

Ensuite, les yeux couverts par le mouchoir et les pieds fermement plantés par terre, le maître tira sur1. L'arc avec toute son énergie et libéra la flèche, visai directement la rose qui pendait de l'arbre. La flèche alla se ficher dans le tronc du vaste chêne avec un bruit sourd, très loin du but.

«Je croyais que tu allais me montrer tes capacités magiques, Yogi Raman. Qu'est-il arrivé?

— Nous sommes venus jusqu'à cet endroit isolé Dur une seule raison. Je t'ai dit que j'allais te révéler toute ma sagesse. La démonstration d'aujourd'hui sert à renforcer mes conseils sur 1'importance l'établir des objectifs clairement définis dans ta vie t à savoir précisément où tu vas. Ce que tu viens " voir confirme le principe le plus important pour toute personne qui cherche à atteindre des objectifs et à réaliser les buts de sa vie : *Tu ne pourras jamais atteindre une cible que tu ne vois pas*. Les gens passent toute leur vie à rêver de bonheur, 'une vie plus pleine de vitalité et de passion. Pourrit, ils ne voient pas à quel point il est important prendre une dizaine de minutes par mois pour roter leurs buts et pour réfléchir profondément à signification de leur vie, à leur Dharma. Etablir les buts fera de ta vie une vie magnifique. Ton ronde deviendra plus riche, plus délicieux et plus magique.

«Vois-tu, Julian, nos ancêtres nous ont appris qu'établir des buts clairement définis pour ce que nous désirons dans notre monde mental, physique spirituel, est capital pour leur réalisation. Dans monde d'où tu viens, les gens se fixent des buts financiers et matériels. Il n'y a rien de mal à cela c'est ce qui est important pour eux. Cependant, jour arrivé à la maîtrise de soi et à l'édification intérieure, tu dois te fixer des objectifs concrets dans d'autres domaines également. Serais-tu surpris d'apprendre que j'ai des objectifs clairement définis en ce qui concerne la paix de l'esprit que je désire, l'énergie que j'apporte à vivre chaque joui née et l'amour que j'offre à tous ceux qui m'entourent? Se fixer des objectifs n'est pas l'apanage d'avocats distingués tels que toi-même qui vive] dans un monde plein d'attraits matériels. Quiconque souhaite améliorer la qualité de sa vie intérieure comme de sa vie extérieure ferait bien. Noter, sur une feuille de papier les buts de sa vie. A moment même où

cela est fait, les forces naturelle entrent en jeu et commencent à transformer c rêves en réalité.»

Ce que j'entendais me fascinait. Lorsque j'étais un joueur de footbal1 à l'école secondaire, mon moniteur parlait toujours de l'importance de savoir c qu'on voulait accomplir au cours de chaque parti « Il faut que tu connaisses ton résultat », était devise personnelle. Et notre équipe n'aurait jamais rêvé de mettre le pied sur le terrain sans avoir établi clairement le plan qui nous mènerait à la victoire. J. me suis demandé pourquoi, quand je devins p1u âgé, je n'avais jamais pris le temps de dresser un plan pour ma propre vie. Julian et Yogi Raman avaient peut-être raison sur ce point.

«Qu'y a-t-il de tellement spécial dans le fait noter ses objectifs sur une feuille de papier? Cor ment un acte aussi simple peut-il faite une telle différence?» lui demandai-je.

Julian fut enchanté. «Ton intérêt évident m'inspire, John. Ton enthousiasme est l'un des ingrédients clés d'une vie de succès. Je suis content de voir que tu l'as gardé. Je t'ai appris tout à l'heure qu'environ 60 000 pensées nous traversent l'esprit au cours. D'une journée ordinaire. En mettant tes désirs et tes objectifs sur une feuille de papier, tu agites un drapeau rouge devant ton inconscient pour lui dire que pensée est beaucoup plus importante que les 999 autres. Ton esprit commencera alors à chercher toutes les occasions de réaliser ta destinée, comme un missile téléguidé. C'est vraiment un processus très scientifique. La plupart d'entre nous n'en t pas conscients.

— Quelques-uns de mes associés accordent beaucoup d'importance à l'établissement des objectifs. A bien y penser, je ne connais personne qui réussisse mieux qu'eux financièrement.

Mais je ne crois pas qu'ils soient très équilibrés », fis-je observer.

— Ils ne se fixent peut-être pas de bons buts. Vois— u, John, la vie te donne pratiquement tout ce que tu lui demandes. La plupart des gens veulent se sentir mieux, avoir plus d'énergie, ou vivre avec de plus grandes satisfactions. Pourtant, lorsque tu leur ides de te dire précisément ce qu'ils veulent, ils n'ont pas de réponse. Tu changes ta vie du moment ù tu établis tes objectifs et tu commences à chercher n **Dharma**>, dit Julian, les yeux étincelants de vérité

— As-tu jamais rencontré quelqu'un dont le nom est étrange et ensuite remarqué que ce nom apparaît partout: dans les journaux, à la télévision, ou au bureau? Ou ne t'es-tu jamais intéressé à un nouveau domaine, par exemple la pêche au lancer, et puis tu as remarqué que tu ne pouvais aller nulle part sans entendre parler des merveilles de la pêche au lancer? Ce n'est qu'une illustration du principe. Éternel que Yogi Raman appelle *joriki;* j'ai appris depuis que cela veut dire "concentration de l'esprit Concentre chaque gramme de ton énergie mental pour te découvrir toi-même, découvre les choses dans lesquelles tu excelles, ce qui te rend heureux Tu exerces peut-être la profession d'avocat mais en réalité, tu aurais dû être un enseignant, étant donfl(ta patience et ton amour de l'enseignement. être que tu es un peintre ou un sculpteur frustre Quelle qu'elle soit, trouve ta passion et puis lui libre cours.

—À bien y penser, il serait vraiment triste j'arrive à la fin de ma vie sans m'apercevoir mon génie spécial qui m'aurait permis de libérer r potentiel et d'aider les autres, si peu que ce soit.

— Tu as raison. Donc dès maintenant, sois extrêmement conscient de ton but dans la vie. Eveille ton, esprit à l'abondance des possibilités qui t'entourent. Commence à vivre avec plus de brio. L'esprit humain est le plus grand appareil de filtrage qui existe. Lorsqu'on l'utilise comme il se doit, il filtre ce que tu perçois comme peu important et te donne uniquement l'information que tu cherches à ce moment-là. En c instant même, alors que nous sommes assis ici da ta salle de séjour, des centaines, sinon des milliers choses, se passent auxquelles nous ne faisons absolument pas attention. Les amoureux pouffent en se promenant le long de la jetée. Puis, il y a poissons rouges dans l'aquarium, l'air frais que le climatiseur souffle dans la pièce, et même les battements de mon propre cœur. Au moment où je décidé de me concentrer sur les battements de mon cœur, je commence à en remarquer le rythme et les qualités.

De même, quand tu décides de concentrer ton esprit sur les objectifs principaux de ta vie, ton esprit commence à filtrer tout ce qui est sans importance et à se réoccuper uniquement de ce qui est important.

— Pour te dire la vérité, je crois qu'il est temps que découvre quel est mon but dans la vie?» dis-je.

Je ne te méprends pas, il y a un tas de choses formidables dans la vie. Mais ça ne me donne pas autant satisfaction que cela devrait le faire. Si je quittais monde aujourd'hui, je ne pourrais vraiment pas avec certitude que mon passage sur cette terre fait une grande différence.

— Quel sentiment est-ce que cela suscite en toi?

— Ça me déprime », dis-je avec une honnêteté totale. «Je sais que j'ai du talent. En réalité, j'étais in très bon peintre quand

j’étais plus jeune, jusqu’au moment où la profession d’avocat m’a souri en me promettant une vie plus stable.

— Est-ce que tu aurais aimé devenir peintre?

— Je n’y ai pas vraiment beaucoup pensé, mais je te dirai une chose: quand je peignais, j’étais au paradis.

— Tu aimais vraiment beaucoup ça, hein ?

— Oui, tout à fait. Je perdais toute notion du temps lorsque j’étais en train de peindre dans mon studio. Je me perdais dans la toile. C’était une vraie libération pour moi. C’est comme si je transcendais e temps et que je passais dans une autre dimension.

—John, c’est ça le pouvoir de concentrer ton esprit sur une activité que tu aimes. Goethe a dit que nous sommes modelés et formés par ce que nous aimons”. Ton Dharma, c’est peut-être d’égayer monde avec des scènes ravissantes. Commence moins à peindre un petit peu chaque jour.

— Et si je mettais cette philosophie en pratique quant à des choses moins ésotériques que la transformation de ma vie?» lui dis-je en. souriant.

— Ce serait bien», répliqua Julian. «Comme quoi

— Disons que l’un de mes buts, bien qu’il s’agisse d’un but mineur, consiste à me débarrasser de c bourrelet que j’ai autour de la taille. Par où devrais-je commencer?

— Ne sois pas gêné. On maîtrise l’art de l’établissement des objectifs en commençant petit.

— Un voyage de mil1 kilomètres commence r un seul pas?» dis-je intuitivement.

— Précisément. Et lorsqu'on accomplit bien les petites choses, cela nous prépare pour les grande Donc, pour répondre clairement à ta question, il a rien de mal à se fixer toutes sortes de petits objectifs en attendant de planifier les grands.»

Julian me dit que les Sages de Sivana avaient créé une méthode en cinq étapes pour atteindre les objectifs et réaliser les buts de leur vie. Elle était simple, pratique, et donnait des résultats. La première étape consistait à se faire une image mentale. claire du résultat. S'il s'agissait de perdre du poids, Julian me dit que tous les matins, immédiatement après mon réveil, je devais m'imagine run homme mince, en forme, plein de vitalité i débordant d'énergie. Plus cette image mentale rait claire, plus le processus ne serait efficace. Il me que l'esprit était l'ultime siège du pouvoir et que cet acte de «visualisation» de mon objectif ouvrirait la porte à la réalisation de ce désir. A la deuxième étape, il fallait faire pression sur soi-même façon positive.

«La raison principale pour laquelle les gens ne persévèrent pas dans leurs résolutions, c'est qu'il est trop facile de retomber dans les vieilles habitudes. Faire pression n'est pas toujours une mauvaise chose. Faire pression peut nous inspirer à accomplir e grandes choses. En général, quand les gens ont le s au mur, ils accomplissent des choses magnifiques et ils sont obligés de faire appel au potentiel tain qui dort en eux.

— Comment puis-je créer cette pression positive moi-même?» lui demandai-je en pensant maintenant possibilités d'appliquer cette méthode à s les aspects de ma vie, en

commençant par mever plus tôt et en finissant par être un père plus patient et plus aimant.

— Il existe toutes sortes de façons de le faire, une des meilleurs est de prendre l'engagement publiquement. Dis à tous les gens que tu connais que tu vas perdre ces kilos en trop, ou écrire ce roman, ou n'importe quelle autre chose que tu choisis comme but. Une fois que tu as annoncé au monde ton but, il y aura instantanément beaucoup de pression sur toi pour que tu l'atteignes, étant donné que personne n'aime avoir l'air d'un raté. A Sivana, les maîtres utilisaient des façons plus spectaculaires pour créer cette pression positive dont je parle. I] se déclaraient les uns aux autres que s'ils ne tenaient pas leurs engagements, tels que jeûner durant une semaine, ou se lever tous les jours à quatre heure du matin pour méditer, ils descendraient jusqu'à 1 chute d'eau glacée et se tiendraient dans l'eau jusqu'à ce que leurs bras et leurs jambes soient engourdis. C'est une illustration plutôt extrême du pouvoir que peut exercer cette pression sur la création de bonnes habitudes et l'accomplissement des objectifs.

— "Extrême" me semble être bien au-dessous d la vérité, Julian. Quel rituel bizarre!

— Extrêmement efficace en tout cas. L'objet en e simple lorsque tu exerces ton esprit à associer le plaisir avec de bonnes habitudes et les punitions avec les mauvaises, tes faiblesses disparaissent rapidement.

Tu as dit qu'il y avait cinq étapes à suivre pour faire de mes désirs des réalités », dis-je impatientent. «Quelles sont les trois autres étapes?

— La Première étape consiste à avoir une vision très claire du résultat que tu souhaites. La deuxième est de créer une pression positive afin de continue à t'inspirer. La troisième est simple : ne te fixe jamais un but sans lui donner une échéance. Pour concrétiser ton but, tu dois lui donner une date précise c'est comme lorsque tu prépares tes causes pour la tu te concentres toujours sur celles que le juge prévu d'entendre le lendemain plutôt que sur celles auxquelles on n'a pas attribué de date,

— Oh, et à propos », expliqua Julian «n'oublie pas un but qui n'est pas inscrit sur le papier n'est pas un but du tout. Va t'acheter de quoi rédiger un journal intime, un bloc-notes bon marché à spirale ra l'affaire. Tu peux l'appeler ton Livre des Rêves et remplir de tous tes désirs, tes objectifs et tes rêves. Apprends à te connaître et à bien te connaître.

— Est-ce que je ne me connais pas déjà?

— La plupart des gens ne se connaissent pas. Ils 'ont jamais pris le temps de détecter leurs forces, leurs faiblesses, leurs espoirs, leurs rêves. Les chinois définissent l'image en ces termes il y a trois miroirs qui forment le reflet d'une personne; le premier nous renvoie la façon dont nous nous voyons, deuxième la façon dont les autres nous perçoivent, t le troisième la réalité. Apprends à te connaître, John. Apprends à connaître la vérité.

— Divise ton Livre des Rêves en sections distinctes pour les objectifs qui ont trait au différent aspect e ta vie. Par exemple, tu pourrais avoir des sections pour ta forme physique, tes buts financiers, ton épanouissement personnel, tes relations et tes buts sociaux, et peut-être, plus important encore, tes buts spirituels.

— Hé, ça a l’air amusant! Je n’ai jamais pensé à aire quelque chose d’aussi créatif pour moi-même.

«Par exemple, la plupart des gens font la mémé chose quand ils se réveillent, sans même y penser. Il. ouvrent les yeux, se lèvent du lit, vont à la salle d bain et se brossent les dents. Donc, si tu répètes ton nouvel objectif durant 21 jours, et que tu t’acquitte de cette nouvelle activité à la même heure durant c-’ 21 jours, tu l’auras intégrée dans ta routine quotidienne. Bientôt, tu utiliseras la nouvelle habitude qu’il s’agisse de méditer, de se lever plus tôt ou de lire une heure tous les jours, avec la même facilité que celle avec, laquelle tu te brosses les dents.

— Quelle est l’étape finale pour atteindre les objectifs et avancer le long de la voie de la détermination.

—L’étape finale dans la méthode des sages e celle qui est également applicable à mesure que t avances sur le chemin de ta vie.

— Ma tasse est toujours vide », dis-je respectueusement.

—Apprécie chaque instant du processus. Le Sages de Sivana parlaient souvent de cette attitude Ils croyaient sincèrement qu’une journée sans rire, une journée sans amour, était une journée sans vie

— Je ne suis pas sûr de te suivre

—Tout ce que je dis, c’est assure-toi que ti t’amuses tout en avançant sur le chemin de ton but et de ta détermination. N’oublie jamais l’importance de la joie de vivre totale. N’oublie jamais la beauté exquise qui réside dans toute chose vivante.

Cette soirée et ce moment que toi et moi partageons est un présent.

Demeure vif et fougueux, plein de joie et de curiosité. Concentre-toi sur l'œuvre de ta vie et des services désintéressés aux autres. L'univers s'occupera de tout le reste. C'est l'une des lois plus vraies de la nature.

— Et il ne faut jamais regretter le passé?

— Exactement, il n'y a pas de chaos dans cet univers. Tout ce qui t'est jamais arrivé s'est produit pour ne raison, de même que tout ce qui t'arrivera. Rappelle-toi ce que je t'ai dit, John. Chaque expérience offre ses leçons. Cesse de te spécialiser dans des choses mineures. Apprécie ta vie.

— C'est tout?

— J'ai encore beaucoup de choses à partager avec L Es-tu fatigué?

— Pas le moins du monde. En réalité, je me sens 'lé à bloc. Tu es vraiment un grand motivateur, Julian. As-tu jamais pensé à faire de la publicité télé?» dis-je sur le ton de la taquinerie.

— Je ne comprends pas », dit-il doucement.

—Ça ne fait rien. Ce n'est qu'une de mes-faibles tentatives d'humour.

— D'accord, avant de continuer avec la fable de Yogi Raman, il y a une dernière chose que je voudrais te dire sur l'atteinte des objectifs et la réalisation de tes rêves.

— Allons-y.

— Il y a un mot dont les sages parlent avec beat coup de respect.

— Parle-m ’en.

— Ce simple mot semble avoir une profonde signification pour eux et ils l’utilisaient tous les jours dans leurs conversations. Le mot dont je parle est passion, et c’est un mot que tu dois constamment garder l’esprit pendant que tu t’acquittes de ta mission que tu cherches à atteindre tes objectifs. Une passion brûlante est le moteur le plus puissant qui te permettra de réaliser tes rêves. Ici, dans notre société occidentale, nous avons perdu notre passion. Non ne faisons pas les choses parce que nous aimons 1 faire, nous faisons les choses parce que nous que nous devons les faire. C’est une formule po être malheureux. Et je ne parle pas de passion romantique, bien que ce soit aussi un autre ingrédient pour mener une vie inspirée et pleine de succès. Ce dont je parle, c’est la passion de la vie. Il faut retrouver la joie de s’éveiller tous les matins, plein d’énergie et d’entrain. Il faut insuffler le feu de 1’ passion dans tout ce que tu fais. Tu en retireras rapidement de grandes récompenses matérielles et spirituelles.

— Tu en parles comme si c’était tellement facile

— Ça l’est À partir de cette nuit, prends complètement le contrôle de ta vie. Décide, une fois pour toutes, d’être le maître de ta destinée. Cours t propre course. Découvre ta vocation et tu commenceras à ressentir l’extase d’une vie pleine d’inspiration. Et finalement, n’oublie jamais que ‘ce qui est derrière toi et ce qui est devant toi n’est rien comparativement à ce qui est en toi.

— Merci Julian. J’avais vraiment besoin d’entendre mots. Je ne me rendais pas compte de tout ce qui manquait à ma vie jusqu’à ce soir. J’errais sans but, s objectif. Les choses vont changer. Je te le promets je te suis très reconnaissant pour cela.

— Il n’y a pas de quoi, mon ami. Je suis simplet en train d’atteindre mon but.»

— Je suis d’accord. Une autre technique particulièrement efficace que j’ai apprise est de remplir toi Livre des rêves d’images de gens qui ont cultivé capacités, les talents et les qualités que tu espères imiter. Pour en venir à toi et à ton “bourrelet autour de I taille”, si tu veux perdre du poids et être dans u forme physique superbe, colle l’image d’un courrier de marathon ou d’un athlète dans ton Livre des Rêvé Si tu veux être le meilleur mari du monde, pour ne pas découper l’image de quelqu’un qui représente cela, peut-être celle de ton père, et la mettre dans to journal à la section des relations? Si tu rêves d’L château au bord de la mer ou d’une voiture sport. Trouve une image de ces objets qui t’inspire et utilise-la pour ton Livre des Rêves. Ensuite, revois ce 1ivr quotidiennement, même quelques minutes seulement. Fais-en un ami. Les résultats te surprendront

— Ce sont des trucs assez révolutionnaires, Julian Je veux dire, bien que ces idées existent depuis des siècles, tous les gens que je connais aujourd’hui pourraient améliorer la qualité de leur vie quotidienne en n’appliquant que quelques-unes elles. Ma femme aimerait beaucoup avoir un I des Rêves. Elle le remplirait probablement d’image de moi sans mon fameux bedon.

— Il n’est pas tellement gros », dit Julian d’un bon consolateurs.

— Alors, pourquoi Jenny m’appelle-t-elle monsieur, Michelin?» dis-je avec un grand sourire.

Je devrais vraiment commencer à me mettre plus souvent au défi », dis-je.

Julian se mit à rire. Je dus me joindre à lui. Bientôt, nous étions tous les deux en train de hurler de rire sur le sol.

« Si on ne peut pas se moquer de soi, de qui peut-on se moquer?» dis-je en continuant à pouffer.

— C’est très vrai, mon ami. Quand j’étais enchaîné mon ancien mode de vie, un de mes problèmes principaux c’était que je prenais la vie trop au sérieux. Maintenant, je prends davantage la vie comme un u, comme un enfant. J’apprécie tous les dons de la vie, si petits soient-ils.

— Mais je m’égare. J’ai tellement de choses à te dire et tout me vient aux lèvres à la fois. Retournons à la méthode en cinq étapes pour atteindre tes objectifs et 1es concrétiser. Une fois que tu as formé une image mentale claire du résultat que tu veux obtenir, que tu as créé un peu de pression, que tu as fixé une échéance :t que tu en as noté les détails sur papier, l’étape suivante est celle que Yogi Raman appelle la règle magique des 21. Les hommes et les femmes érudits de son monde croyaient que, pour qu’un nouveau comportement se cristallise et devienne une habitude, il faut répéter la nouvelle activité durant 21 jours d’affilée.

— Qu’est-ce qui rend ces 21 jours tellement spécial

— Les sages étaient les maîtres absolus pour ce mur est de créer de nouvelles habitudes plus satisfai5antes, qui gouvernaient la conduite de leur vie. Yogi aman m'a dit qu'une fois acquises, les mauvaises habitudes ne peuvent être éliminées.

— Mais tu as passé toute la soirée à m'inspire pour que je change ma façon de mener ma vie. Cc ment puis-je faire cela si je ne peux jamais élimine aucune de mes mauvaises habitudes?

— J'ai dit que les mauvaises habitudes ne peuvent jamais être éliminées. Je n'ai pas dit que les habitudes négatives ne pouvaient pas être remplacées dit Julian en précisant.

— Oh, Julian, tu es toujours le roi de la sémantique, mais je crois que je vois ce que tu veux dire.

— La seule façon d'installer en permanence une nouvelle habitude est de diriger tellement d'énergie vers ce but que la vieille habitude disparaît comme une invitée qui n'est pas la bienvenue. La mise place est généralement terminée au bout de 21 jours le temps qu'il faut pour créer un nouveau trajet neuronal.

— Supposons que je veuille commencer à m'exercer à la technique du cœur de la Rose pour effacer l'habitude de m'inquiéter et vivre d'une façon plut. Paisible. Est-ce que je dois m'exercer à cette technique tous les jours à la même heure?

—Bonne question. La première chose que je te dirai, c'est chue tu ne dois jamais faire quelque chose. Tout ce dont je te parle ici ce soir, je te l'offre c un ami qui est sincèrement intéressé par ta croissance et ton épanouissement. Chaque stratégie chaque outil et chaque technique ont été mis l'épreuve

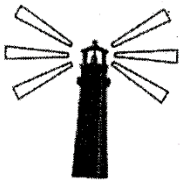
depuis très longtemps et on a pu en vérifier l'efficacité et les résultats. Je peux te garanti Et, bien que mon cœur me dise que je devrais t'implorer d'essayer toutes les méthodes des sages, conscience me dit de suivre simplement mon et de partager cette sagesse avec toi, en te lais- libre de sa mise en application. Ce que je veux c'est: ne fais jamais quelque chose parce que tu le faire. La seule raison pour laquelle il faut faire choses, c'est parce que nous voulons les faire et parce que nous savons qu'elles sont bonnes

— Ça m'a l'air raisonnable, Julian. Ne t'inquiète pas, je n'ai pas senti un seul instant que tu m'obligeais à faire quoi que ce soit en me poussant dans le 'os. De toute façon, la seule chose que l'on peut à faire ces jours-ci, c'est de me faire avaler boîte de beignets et il ne faudrait pas insister beaucoup », dis-je en plaisantant.

Julian eut un petit sourire. « Merci mon vieux. Maintenant, pour répondre à ta question, je suggère tu essaies la méthode du cœur de la Rose à la même heure et au même endroit tous les jours. Les sportifs ont un pouvoir énorme. Les sportifs qui manent le même repas ou qui nouent leurs lacets de la même façon avant un grand match font appel au pouvoir du rituel. Les membres d'une congrégation religieuse qui s'acquittent des mêmes rites, portent mêmes robes, utilisent le pouvoir du rituel. Même les gens d'affaires qui prennent le même chemin ou Lui disent les mêmes choses avant une grande permutation utilisent le pouvoir du rituel. Tu vois, que tu intègres n'importe quelle activité dans routine quotidienne en faisant la même chose au me moment chaque jour, cela devient rapidement habitude.

Résumé de l'activité
• La sagesse de Julian en peu de mots

Le symbole



La vertu

Concentrez-vous sur votre but

La sagesse

- Le but de la vie est de mener une vie qui a un bu
- Découvrez et réalisez ensuite l'œuvre de votre vie. Cela vous apportera des satisfactions durable Fixez-vous des buts clairement définis ci' personnel, professionnel et spirituel, et ensuite ayez le courage de les réaliser.

Les techniques

- Le pouvoir de l'autoexamen
- La méthode en cinq étapes pour atteindre les buts

Citation

«*N'oublie jamais à quel point il est important vivre avec une totale joie de vivre. N'oublie jamais. de voir la beauté exquise qui réside en toute chose vivante Ce jour, ce moment même, est un présent. Concentre-toi sur ton but. L'univers s'occupera de to le reste.* »

Le Moine qui vendit sa Ferrari

© 1997, Rofin S. Sharma

CHAPITRE NEUF

L ‘ail ancien de la maîtrise de soi

«Les bonnes personnes s’efforcent constamment d’être plus fortes.)

CONFUCIUS

«Le temps passe rapidement », dit Julian avant de e verser une autre tasse de thé. «L’aube n’est pas loin. Veux-tu que je continue ou en as-tu eu assez sur une nuit?»

Il n’était pas question que je laisse cet homme, qui avait trouvé de telles perles de sagesse, s’arrêter sans qu’il termine son histoire. Au départ, elle semblait fantastique. Mais à mesure que je l’écoutais, et que J’absorbais ces principes philosophiques dont on lui avait fait présent, je commençais à croire profondément à ce qu’il disait. Il ne s’agissait pas d’élucubrations superficielles de quelque charlatan de bas étage. Julian était authentique. Il était clair qu’il mettait en application ce qu’il disait. Et son message était marqué du sceau de la vérité. Je lui faisais confiance.

«Continue, s’il te plaît, Julian. J’ai tout le temps lu monde. Les enfants passent la nuit chez leurs grands-parents et Jenny ne e lèvera pas avant heures. »

Il sentit ma sincérité et continua à me parler de k fable symbolique que Yogi Raman lui avait contée en vue de cultiver une vie plus riche et plus rayonnante.

«Je t’ai dit que le jardin représente le jardin fertile de ton esprit, un jardin qui est rempli de trésors enchanteurs et de richesses innombrables. Je t’ai aussi parlé du phare et de la façon dont il représente le pouvoir des buts et l’importance de découvrir mission dans la vie. Si tu t’en souviens, la fable contenue avec la porte du phare qui s’ouvre lentement d’où on voit sortir un lutteur de sumo japonais mes rant 2 mètres 70 et pesant 450 kg.

- On dirait un mauvais film de Godzilla.

-Je les aimais beaucoup quand j’étais enfant.

-Moi aussi, mais je ne voudrais pas te distraire » répliquai-je.

— Le lutteur de sumo représente un élément tr important dans le système de transformation de vie des Sages de Sivana. Yogi Raman m’a dit qu’il a plusieurs siècles, en Extrême-Orient, les grands maîtres ont développé et raffiné une philosophie appelée *kaizen*. Ce mot japonais signifie “amélioration constante et incessante”. Et elle est la marque personnelle de tout homme et toute femme parfaitement conscients qui mènent une vie élevée.

— Comment le *kaizen* enrichit-il la vie des sages?» Demandai-je.

— Comme je te l’ai dit tout à l’heure, John, le succès extérieur commence par le succès intérieur. Si i veux vraiment améliorer ton monde extérieur, qu’il s’agisse de ta sante, de tes relations ou de tes finances, tu dois d’abord améliorer ton monde intérieur. La façon la plus efficace pour fait cela est la pratique

continuelle de l'auto amélioration. La maîtrise de soi est l'a b c de la maîtrise de la vie.)

— Julian, j'espère que tu ne m'en voudras pas si jeL5 cela, mais tous ces discours sur notre "monde intérieur" me semblent un petit peu obscurs. Rappelle-toi que je ne suis qu'un avocat de la classe moyenne qui vit dans une banlieue verdoyante et qui l'une fourgonnette devant sa maison et une tondeuse à gazon dans le garage.

« Écoute. Tout ce que tu m'as dit jusqu'à mainte- nt m'a l'air parfaitement logique. En fait, tout ce que tu m'as expliqué me semble être plein de bon ns, bien que je sache que le bon sens ne soit pas e chose très courante de nos jours. Je dois te dire pourtant que j'ai un peu de difficulté avec cette action de *kaizen* et de l'amélioration de mon monde 'rieur. De quoi parles-tu exactement?»

La réponse de Julian ne tarda point. «Dans notre société, nous sommes très prompts à déclarer que s ignorants sont des faibles. Cependant, ceux qui expriment leur manque de connaissances et qui cherchent à s'instruire trouvent la voie de l'édification avant les autres. Tes questions sont honnêtes et me montrent que tu as l'esprit ouvert aux idées nouvelles. Le changement est la force la plus puisse de notre société aujourd'hui. La plupart des gens ont peur. Les sages l'adoptent. La tradition zen pari de l'esprit d'un débutant : ceux qui gardent k esprit ouvert aux nouveaux concepts

— ceux dont les tasses sont toujours vides

— atteindront toujours de niveaux plus élevés d'accomplissement et d'épanouissement. N'hésite jamais à poser des questions, même les plus simples. Une question est le moyen le plus efficace d'acquérir la connaissance.

— Merci. Mais je n’ai toujours pas bien compris ce que c’est que le *kaizen.*

— Quand je parle d’améliorer ton monde intérieur je parle simplement de t’améliorer toi-même et t’épanouir personnellement, et c’est la meilleure chose que tu puisses faire pour toi-même. Tu peux croire que tu es trop occupé pour passer ton tem à travailler sur toi-même. Ce serait commettre u très grande erreur. Vois-tu, quand tu prends le temps de renforcer ta volonté, ta discipline, ton énergie, ton optimisme, tu peux obtenir et faire tout ce que tu veux dans ton monde extérieur. Quand tu auras cultivé un sens profond de confiance en tes capacités el en ton esprit invincible, rien ne pourra t’empêche de réussir tout ce que tu entreprendras et de vivre avec de grandes satisfactions. Prends le temps de maîtriser ton esprit, de soigner ton corps et de nourrir ton âme, etta vie n’en sera que plus riche, plu pleine de vitalité. Comme l’a dit Epictète il y a un très grand nombre d’années: “Nul homme n’est libre s’il n’est pas maître de lui-même.”

— Donc, le *kaizen* est en fait un concept très pratique.

— Très. Penses-y, John. Comment une personne peut-elle diriger une grande entreprise si elle ne sait se diriger elle-même? Comme peux-tu nourrir une si tu n’as pas appris à te nourrir et à te soigner i-même? Comment peux-tu faire le bien si tu ne te-pas bien? Est-ce que tu vois ce que je veux dire?»

J’acquiesçai en hochant de la tête. C’était la première fois que je réfléchissais sérieusement à quel point il était important que je m’améliore. J’avais toujours pensé que tous ces gens que je voyais dans le métro en train de lire des livres dont les titres étaient Le Pouvoir *la pensée positive* ou *La Méga Vie*! Étaient des âmes perturbées, désespérées, qui cherchaient une sorte de

thérapie qui les remettrait sur pied. Je me rendais compte maintenant que ceux qui prenaient le temps devenir plus forts étaient les plus forts, et que c'était seulement en s'améliorant que l'on pouvait espérer améliorer le sort des autres. Je commençai alors à réfléchir à toutes les choses que je pourrais améliorer. Énergie supplémentaire et la bonne santé que l'exerce m'apporterait seraient certainement les bienvenus. Me débarrasser de mon mauvais caractère et de mon habitude d'interrompre les autres améliorerait, certainement considérablement ma relation avec ma femme et mes enfants. Eliminer l'habitude de m'inquiéter me donnerait la paix de l'esprit et le profond bonheur que je cherchais. Plus j'y pensais, plus je voyais de possibilités d'améliorations.

À mesure que je commençais à voir toutes les choses positives qui pourraient inonder ma vie grâce à de bonnes habitudes, je commençais à me senti très stimulé Mais je me rendis compte que Julian parlait de choses beaucoup plus importantes que d l'exercice quotidien, d'un bon régime et d'une vi équilibrée. Ce qu'il avait appris dans l'Himalaya était plus profond et plus significatif que cela. Il parlai1 de l'importance de la force de caractère, de développer la volonté, et de vivre avec courage. Il me dit que ces trois qualités me mèneraient non seulement une vie vertueuse, mais aussi à une vie remplie C satisfaction, d'accomplissement et de paix intérieure. Le courage était une qualité que tout le monde devrait cultiver et qui rapporterait à la longue d'immenses dividendes.

«Qu'est-ce que le courage a à voir avec la maitrise de soi et le développement personnel?» me demandai-je à haute voix.

Le courage te permet de courir ta propre course. Le courage te permet de faire tout ce que tu veux parce que tu sais que c'est juste. Le courage t donne la maîtrise de toi-même pour persister

là o les autres ont abandonné. Finalement, le degré C courage avec lequel tu vis déterminera le niveau d satisfaction que tu connaîtras. Il te permettra d'accomplir réellement toutes les merveilles qui constituent ton odyssée personnelle. Et ceux qui ont acquis la maîtrise d'eux-mêmes ont de très grandes réserves de courage:

— D'accord. Je commence à comprendre le pouvoir qu'il y a à travailler sur soi-même. Où dois-je commencer?»

Julian revint à sa conversation avec Yogi Raman, là-haut dans la montagne, durant cette nuit remarquablement belle et étoilée.

— Tu m'as bien enthousiasmé, mon ami.

« À l'origine, moi aussi j'ai eu du mal à comprendre la notion d'auto amélioration. Après tout, étais un avocat, dur à cuire, formé à Harvard, qui ne vivait pas le temps de s'attarder à ces théories. Nouvel Âge que voulaient m'infliger des gens aux cheveux trop longs qui traînaient dans les aéroports. Avais tort. C'était cet esprit fermé qui m'avait empêché vivre toutes ces années. Plus j'écoutais Yogi man, plus je réfléchissais à la douleur et à la souffrance que j'avais endurées dans mon ancienne vie, plus j'acceptais la philosophie du *kaizen*, de l'enrichissement constant et incessant de l'esprit, du corps et de l'âme dans ma nouvelle vie », affirma Julian.

— Pourquoi est-ce que j'entends tellement parler es jours-ci de "l'esprit, du corps et de l'âme"? Il rible que je ne peux même pas allumer la télévision sans que quelqu'un en parle.

— C'est la trilogie de nos dons humains. Améliorer on esprit sans cultiver tes capacités physiques serait me victoire

bien mince. Élever ton esprit et ton corps leur niveau le plus haut sans nourrir ton âme te laisserait avec un sentiment de vide et de frustration. Mais lorsque tu consacreras toute ton énergie à libérer le potentiel de tes trois dons humains, tu goûteras à l'extase divine d'une vie édifiée.

— Quant à où tu dois commencer, je te promets que je te parlerai d'un certain nombre de techniques anciennes mais puissantes dans quelques minutes Mais d'abord, je dois te faire faire un exercice pratique. Mets-toi en position pour faire des pompes.

— *Pour l'amour du ciel, Julian est devenu un adjudant* », pensais-je en silence. Comme j'étais curieux et que je voulais garder ma tasse vide, je lui obéis.

— Maintenant, fais autant de pompes que tu peux, Ne t'arrête pas avant d'être tout à fait certain que ne peux absolument pas en faire une autre.»

L'exercice m'épuisa, mon corps de cent kilos n'avait pas l'habitude de faire un exercice plus fatigant que quelques pas qui menaient au Mc Do le plus proche avec mes enfants ou qu'une promenade sur un de golf avec mes collègues; Les quinze premier pompes furent une agonie pure. De plus, la chaleur c l'été n'arrangeait pas les choses. Je me mis à transpirer abondamment. Cependant, j'étais déterminé à r pas montré le moindre signe de faiblesse et je continuai jusqu'à ce que ma vanité et mes bras m'abandonnent. Arrivé à vingt-trois pompes, je m'arrêtai.

«Ça suffit, Julian. Tu es en train de me tuer Qu'est-ce que tu essaies de faire?

— Es-tu certain que tu ne peux pas en faire plus

— J’en suis sûr. Allez, arrête. La seule leçon que je suis en train de tirer, c’est comment avoir un cri cardiaque.

— Fais-en dix autres. Ensuite, tu pourras te reposer, m’ordonna Julian.

— Tu plaisantes!»

Mais je continuai. Un. Deux. Cinq. Huit. Et enfin1x. Je m’écroulai sur le sol, totalement exténué.

«J’ai fait exactement la même expérience avec Yogi Raman la nuit où il m’a raconté sa fable spéciale, dit Julian. «Il m’a dit que la douleur était un grand maître.

— Que peut-on apprendre d’une expérience telle ie celle-ci?» lui demandai-je, à bout de souffle.

— Yogi Raman et tous les Sages de Sivana croient les gens atteignent leur maximum lorsqu’ils pénètrent dans la Zone de l’inconnu.

— D’accord, mais qu’est-ce que cela a à faire avec toutes ces pompes?

— Tu m’as dit qu’après avoir fait vingt-trois pompes, tu ne pouvais plus en faire. Tu m’as dit que c’était ta limite absolue. Pourtant, lorsque je t’ai mis au défi d’en faire d’autres, tu as continué en faisant Z autres pompes. Tu avais en toi plus de ressources lorsque tu es allé les chercher, tu as reçu davantage. Yogi Raman m’a expliqué une vérité fondamentale lorsque j’étais son disciple: “*Les seules limites de ta vie celles que tu lui donnes*”. Quand tu oses sortir du confort et explorer l’inconnu, tu

commences libérer ton vrai potentiel humain. C'est le premier vers la maîtrise de soi et la maîtrise de toutes les circonstances de la vie. Lorsque tu te pousses au-delà de tes limites, comme tu viens de le faire dans cette petite démonstration, tu libères des réserves mentales et physiques que tu ne soupçonnais pas.

— Fascinant », me dis-je. À bien y penser, j'aval récemment lu dans un livre que l'homme moyen n'utilise qu'une très faible partie de ses capacités. Je me demandais ce que nous pourrions faire si nous commencions à utiliser tout le réservoir de nos capa. Cités. Julian sentit qu'il avait fait mouche.

— Tu t'exerces à l'art du *kaizen* en te poussant tous les jours un peu plus loin. Travaille dur pour améliorer ton esprit et ton corps. Nourris ton esprit. Faf les choses dont tu as peur. Commence à vivre avec une énergie débordante et un enthousiasme sans limite. Observe le soleil lorsqu'il se lève. Danse soula pluie. Sois la personne que tu rêves d'être. Fais les choses que tu as toujours voulu faire et que tu n'as pas faites parce que tu t'es leurré en pensant qu'elle était trop jeune, trop vieux, trop riche ou trop pauvre. Prépare-toi à vivre une vie à la mesure de toutes tes capacités. En Orient, on dit que la chance favorise l'esprit préparé. Je crois que la vie favorise l'esprit préparé.»

Julian continua son discours passionné. «Décèle les choses qui te retiennent de faire quelque chose. As-tu peur de parler en public ou as-tu des problèmes dans tes relations? Est-ce que tu aurais besoin d'une attitude plus positive, de plus d'énergie? Fais l'inventaire écrit de tes points faibles. Les gens satisfaits sont des gens qui réfléchissent beaucoup plus que les autres. Prends le temps de circonstances de ta vie. Lorsque tu te pousses au-c de tes limites, comme tu viens de le faire dans petite démonstration, tu libères des réserves menta1e et physiques .que tu ne

soupçonnais pas. Réfléchir à ce qui t'empêche de vivre la vie que tu vraiment vivre et que tu sais au fond de toi que pourrais vivre. Une fois que tu auras déterminé quelles sont tes faiblesses, l'étape suivante consistera suivantes faire face et à attaquer tes craintes.

« Si tu as peur de parler en public, prends l'engament de prononcer vingt discours. Si tu as peur de mettre sur pied une nouvelle entreprise ou de mettre. Terme à une relation qui ne te satisfait pas, tu dois assembler chaque miette de résolution et le faire. Sera peut-être la première fois depuis longtemps tu feras l'expérience de la vraie liberté. La peur est rien d'autre qu'un monstre mental que tu as é, un monologue intérieur négatif.

— La peur n'est rien d'autre qu'un monologue 'rieur négatif? J'aime bien ça. Tu veux dire que es les peurs ne sont au fond que des lutins imaginaires qui se sont insinués dans mon esprit au cours des années?

— Exactement, John. Chaque fois qu'ils t'ont, empêché d'agir, tu leur as redonné des forces. Mais brusque tu arrives à conquérir tes peurs, tu conquiers vie.

— J'ai besoin d'un exemple.

— Bien sûr. Prenons par exemple la peur de parler en public, une activité que la plupart des gens craignent plus que la mort. Lorsque j'étais avocat plaidant, j'ai vu des avocats qui avaient peur de mettre le pied au tribunal. Ils étaient prêts à faire "importe quoi, y compris régler les causes très valables de leurs clients hors cour rien que parole s'éviter la souffrance de prendre la parole dans salle de tribunal comble.

— Oui, j’ai vu cela aussi.
— À ton avis, sont-ils nés avec cette peur?

— J’espère bien que non.
— Observe un bébé. Il n’a pas de limites, son esprit est un paysage luxuriant fait de potentialités et d possibilités. S’il est bien cultivé, il lui permettra faire de grandes choses. S’il est rempli de négativité il le mènera à la médiocrité, en mettant les choses à mieux. Ce que je suis en train de dire est ceci aucune expérience, qu’il s’agisse de parler en public, demander une augmentation au patron, de n dans un lac ensoleillé ou de se promener sur une plage au clair de lune, n’est intrinsèquement douloureuse ou agréable. C’est la façon dont tu perçois l’activité qui la rend agréable ou douloureuse.

— C’est intéressant.
— On peut former un bébé à percevoir une journée merveilleusement ensoleillée comme une journée déprimante. On peut former un enfant à percevoir un chiot comme un animal dangereux. On peut forme un adulte à percevoir une drogue comme un moyen agréable de se détendre. Tout est une question conditionnèrent, n’est-ce pas?

—Bien sûr.

C’est la même chose pour la peur. La peur est e réaction conditionnée, Une habitude qui draine la vie, qui peut facilement consumer ton énergie, créativité et ta joie de vivre situ ne fais pas attention.la peur dresse son horrible tête, assène-lui rapidement un grand coup. Le meilleur moyen de t’en débarrasser, c’est de faire la chose que tu crains. Il faut comprendre l’anatomie de la peur. Elle est ta propre création. Comme toute autre création, il est ut aussi facile de la

démanteler que de la construire. Faut que tu recherches méthodiquement chacune es peurs qui s'est insinuée secrètement dans la forteresse de ton esprit et que tu la détruises. Cela seul donnera une énorme confiance en toi, le bonheur la paix de l'esprit.

— Est-ce que l'esprit peut vraiment être complètement débarrassé de la peur?» demandai-je.

— Oh, question épineuse. La réponse est un "Oui!! emphatique et sans équivoque, et les Sages de Sivana nt complètement débarrassés de la peur. On pouvait le voir dans leur démarche, dans leur façon parler. On pouvait le voir à les regarder profondément dans les yeux. Je vais te dire autre chose, John.

— Quoi?» demandai-je, fasciné par ce que j'entendais.

— Moi aussi, je suis débarrassé de la peur. Je me connais et je suis arrivé au point où je perçois mon état naturel comme une force invincible et comme un potentiel illimité. C'est simplement que j'ai été bloqué 'curant toutes ces années où je me suis négligé et où j'ai vécu d'une façon déséquilibrée. Je te dirai autre chose.

Lorsque tu élimines la peur de ton esprit, tu commence à avoir l'air plus jeune et ta santé s'améliore.

— Ah, le fameux rapport entre le corps et l'esprit » dis-je, espérant ainsi masquer mon ignorance.

— Oui, les sages de l'Orient connaissent cet. Depuis plus de 5 000 ans. Ce n'est sûrement pas "Nouvel Âge" », dit-il avec un grand sourire qui illumina son visage.

— Les sages m’ont parlé d’un autre principe pu sant auquel je pense souvent. Je crois qu’il te sera d’ très grand secours pour acquérir la maîtrise sur t même et la maîtrise de ta vie. Ce principe m’a sou motivé quand j’avais envie de laisser aller un peu - choses. Cette philosophie peut être résumée de façon succincte: ce qui différence les gens qui ont atteint un degré très élevé de réalisation de soi de ceux qui n’ont jamais mené une vie inspirée, c’est qu’ils font 1es choses que les gens moins évolués n’aiment pas faire même si eux non plus n’aiment pas les faire.

« Les gens vraiment éclairés, ceux qui font l’expérience quotidienne du bonheur, sont prêts à se passer de plaisir à court terme pour un épanouisse à long terme. Ils s’attaquent alors franchement à leurs peurs et à leurs points faibles, même si incursion dans l’inconnu leur apporte un certain inconfort. Il prennent la résolution de vivre selon la sagesse du *kaizen,* en améliorant chaque aspect de leur personne incessamment et continuellement. Avec le temps, ce qui était difficile devient facile. Les peurs qui les empêchaient auparavant de posséder tout le bonheur, toute la santé et toute la prospérité qu‘ils méritent disparaissent comme des épouvantais emportés par l’ouragan.

— Tu veux dire que je dois me changer moi-même avant de transformer ma vie?

— Oui. C’est comme cette vieille histoire que mon professeur préféré me racontait lorsque j’étais à la faculté de droit. Un soir, un père se détendait en lisant son journal après une longue journée au bureau. Son fils, qui avait envie de jouer, ne cessait as de le harceler. Finalement, excédé, le père ira une image du globe terrestre qui se trouvait le journal et la déchiqueta en une centaine de petits morceaux. “Tiens mon fils.

Essaie de remettre tout cela ensemble”, dit-il en espérant ainsi occuper petit garçon suffisamment longtemps pour pouvoir lire son journal. Quelle ne fut pas sa stupéfaction lorsque son fils revint quelques minutes plus Lard avec le globe parfaitement reconstitué. Lorsque e père stupéfait lui demanda comment il avait “accompli cet exploit, le fils sourit gentiment et répliqua: “Papa, de l’autre côté du globe, il y avait l’image l’une personne, et une fois que j’ai refait l’image de personne, le monde était refait.”

— C’est une belle histoire.

—Vois-tu, John, les gens les plus sages que j’ai mais rencontrés, depuis les Sages de Sivana jusqu’à mes professeurs à la faculté de droit de Harvard, semblaient tous connaître la formule du bonheur.

— Continue », dis-je avec une certaine impatience.

— C’est précisément ce que j’ai dit tout à l’heure le bonheur vient avec l’atteinte progressive d’un objectif valable. Quand tu fais quelque chose que tu aimes vraiment, il est inévitable que tu ressentes ai profond contentement.

— Si chaque personne qui fait simplement cc qu’elle aime faire connaît le bonheur, pourquoi a-t-il tant d’êtres misérables?

— Ton objection est bonne, John Faire ce que l’on aime, qu’il s’agisse d’abandonner le travail que l’on fais actuellement pour devenir un acteur ou de passe: moins de temps à faire des choses qui ont peu d’i portance pour avoir plus de temps pour faire c 1 qui sont significatives, tout cela demande beaucoup de courage. Il faut que tu sortes de ta zone de confort Et le changement est toujours un peu inconfort au début. C’est aussi

assez risqué. Ceci dit, c’est meilleur moyen de se préparer une vie plus joyeuse.

— Comment fait-on exactement pour avoir plus courage?

— C’est comme l’histoire que je viens de te raconter : une fois que tu auras mis les morceaux ensemble ton monde sera refait Une fois que tu maitriseras ton esprit, ton corps et ta volonté, le bonheur et l’abondance entreront dans ta vie presque magiquement Mais tu dois passer un peu de temps tous les jours travaillé sur toi-même, même s’il ne s’agit que de ou quinze minutes.

— Et que symbolise le gigantesque lutteur japonais nais de 450 kg dans la fable de Yogi Raman?

« Notre robuste ami te rappellera constamment le pouvoir du *kaizen*, le mot japonais qui signifie développement et progrès constant.»

En quelques heures, Julian m’avait fait les révélations les plus puissantes et les plus étonnantes que jamais entendues. Il m’avait parlé de la magie mon propre esprit et du trésor potentiel qu’il renfermait. J’avais appris des méthodes extrêmement pratiques pour calmer mon esprit et le concentrer sur mes sirs et mes rêves. J’avais appris l’importance d’avoir bu clairement défini et de se fixer des objectifs r chaque aspect de sa vie personnelle, profession11e et spirituelle: Maintenant, Julian me parlait du ancien principe de la maîtrise de soi : le *kaizen*.

« Comment puis-je pratiquer l’art du *kazzen*

— Je vais t'indiquer dix rituels également anciens suprêmement efficaces qui te mèneront vers la maîtrise de toi-même. Si tu le mets quotidien en pratique, en ayant foi en leur efficacité, tu auras observé des résultats remarquables au bout un mois seulement. Si tu continues à les mettre en application, et que tu intègres ces méthodes dans ta routine quotidienne de façon à ce qu'elles deviennent habitudes, tu seras certain de jouir d'une santé parfaite, d'une énergie illimitée, d'un bonheur durable et de la sérénité. Finalement, tu auras accompli ta destinée divine, car cela est ton droit de séance.

Yogi Raman m'a parlé de ces dix rituels en lesquels il croyait profondément à cause de ce qu'il leur *"exquisité"*, et tu conviendras avec moi que je suis la preuve vivante de leur pouvoir. Je demande simplement d'écouter ce que j'ai à dire de juger des résultats par toi-même.

— Des résultats qui transforment la vie en ton jours seulement? », dis-je, incrédule.

— Oui. Le prix à payer est au moins une heure - jour, durant trente jours consécutifs, pour mettre application les méthodes dont je vais te parler. To ce que tu dois faire, c'est cet investissement en ta même. Et je t'en prie, ne me dis pas que tu n'as pas temps.

— Mais je n'ai pas le temps », dis-je honnêtement. « J'ai une énorme clientèle. Je n'ai pas dix minutes me consacrer, encore moins une heure entière, Julia.

— Tu le sais déjà, dire que tu n'as pas le temps t'améliorer, qu'il s'agisse d'améliorer ou de nourri ton esprit, c'est comme situ disais que tu n'as pas I temps de t'arrêter pour prendre de

l’essence par’ que tu es trop occupé à conduire. Un beau jour, seras obligé de t’arrêter.

— Vraiment?
— Vraiment.
— Comment ça?

— Laisse-moi te décrire cela. Tu es tout à fait comme une voiture de course à haute performance qui vaut des millions de dollars; une machine bi huilée, hautement perfectionnée.

— Merci, Julian.
Ton esprit est la plus grande merveille de l’uni; et ton corps possède la capacité d’accomplir des qui pourraient te surprendre.
— D’accord.

-Sachant la valeur de cette machine hautement performante valant plusieurs millions de dollars sage de la faire tourner chaque minute de que jour sans prendre le temps de faire une pause sur laisser le moteur se refroidir?

-Bien sûr que non.

-Eh bien, pourquoi ne prends-tu pas un peu de tous les jours pour faire cette pause ou pour poser? Pourquoi est-ce que tu ne prends pas de laisser le moteur hautement performant de esprit se refroidir? Est-ce que tu vois ce que je c dire? Prendre le temps de te renouveler est chose la plus importante que tu puisses faire. Cela ut te sembler ironique, mais prendre le temps de améliorer et de t’enrichir personnellement au cours une journée au rythme frénétique améliorera de façon spectaculaire ton efficacité lorsque tu reprendras tes activités.

— Une heure par jour durant trente jours, c’est out?

— C’est la formule magique que j’ai toujours cherchée. J’aurais probablement été prêt à payer ix millions de dollars du temps de mon ancienne gloire si j’en avais compris l’importance. Je n’avais pas la moindre idée que ces connaissances si précieuses étaient gratuites. Ceci étant dit, tu dois être discipliné et mettre en application les méthodes constituent la formule, quotidiennement, en étant absolument convaincu de leur valeur. Ce n’est pas instantané. Une fois que tu as commencé, tu en pour longtemps.

— Qu’est-ce que tu veux dire?

— Prendre une heure par jour pour t’occuper c toi te donnera sûrement des résultats spectaculaires au bout de trente jours, à condition que tu fasses li choses comme il faut. Il faut environ un mois acquérir une nouvelle habitude. Après cette période les stratégies et les méthodes que tu auras apprise feront partie intégrante de toi-même. Il est capital que tu continues à t’y exercer chaque jour si tu ver continuer à voir des résultats. Ça me paraît logique », dis-je. De toute évidence, Julian avait libéré une source de vitalité et d sérénité dans sa propre vie. En fait, sa transformation d’un vieil avocat plaidant en une philosophie. Rayonnant et énergique tenait du miracle. À c moment, je pris la résolution de consacrer une heure par jour à la mise en application des méthodes et d principes dont il allait me parler. Je décidai de ton travailler à m’améliorer avant d’essayer de changer I autres, comme j’avais l’habitude de le faire. P’ être que je pouvais moi aussi effectuer une transformation «à la Mant le ». Cela valait sûrement peine d’essayer.

Cette nuit-là, assis sur le sol de ma salle de séjour encombrée, j'appris ce que Julian appelait « Les dix rituels de la vie rayonnante ». Certains de ces rituels exigeaient un peu d'effort de ma part, d'autres ne demandaient aucun effort. Ils étaient tous intéressants et riches de la promesse de choses extraordinaires à venir.

«Le premier rituel était connu des sages sous le nom de "Rituel de la Solitude". Rituel faut qu'une seule chose que ton emploi du temps quotidien comprenne une période obligatoire de paix.

— Qu'est-ce que c'est, une période de paix?

— C'est une période, aussi courte que quinze minutes i aussi longue que cinquante minutes, durant elle tu explores les vertus curatives du silence et apprends peu à peu qui tu es vraiment», expliqua Julian

— Une sorte de pause pour mon moteur chauffé ? » dis-je avec un léger sourire.

— C'est une façon assez précise de décrire cela. As-tu jamais fait un long voyage sur la route avec ta mille?

— Bien sûr, chaque été, nous allons passer deux semaines dans les îles avec les parents de Jenny.

— D'accord. Est-ce que vous faites des pauses sur route?

— Bien sûr. Pour manger, ou si j'ai sommeil je fais une petite sieste rapide, après avoir écouté mes enfants se disputer durant six heures sur le siège arriéré.

— Eh bien, pense au “Rituel de la Solitude” comme à une pause de l’âme. Son but est le renouvellement de soi et cela est accompli en passant un certain temps tout seul, enveloppé d’une merveilleuse couverture de silence.

— Qu’est-ce que le silence a de tellement spécial

— C’est une question intéressante. La solitude et t calme te permettent d’établir un lien entre toi-i et ta source de créativité, et de libérer l’intelligence mitée de l’univers. Vois-tu, John, l’esprit est comme un lac. Dans notre monde chaotique, les esprits de plupart des gens ne sont pas calmes. Nous somme pleins de turbulence intérieure. Cependant, en prenant simplement le temps d’être calme et tranquille chaque jour, le lac de l’esprit devient aussi lisse qu’u.il miroir. Ce calme intérieur apporte avec lui toutes sortes d’avantages, y compris un sentiment profonde bien-être, de paix intérieure et d’énergie illimitée Tu dormiras même beaucoup mieux et tu éprouves un sentiment d’équilibre durant tes activités quotidiennes.

— Où est-ce que je dois aller durant cette période? De paix?

— En théorie, tu pourrais faire cela n’importe où dans ta chambre à coucher ou dans ton bureau. L’es sentiel est de trouver un endroit réellement calme c beau.

— Qu’est-ce que la beauté vient faire dans cette équation?

—De belles images apaisent l’âme agitée», observera Julian avec un profond soupir. « Un bouquet de roses ou une seule jonquille aura un effet hautement salutaire sur tes sens et te

détendra profondément. Idéalement, tu devrais savourer cette beauté dans un lieu qui te servira de “Sanctuaire du moi

— Qu’est-ce que c’est que ça?

— C’est un endroit qui deviendra le lieu secret de n développement mental et spirituel. Ce pourrait être une chambre qui ne sert à personne dans ta maison ou simplement un coin paisible dans un petit appartement. Ce qu’il faut, c’est réserver un endroit pour tes activités de renouvellement. Un endroit calme qui attend ton arrivée.

— J’aime bien cette idée. Je crois qu’avoir un endroit silencieux dans lequel je pourrais me détendre lorsque je rentre chez moi après le travail ferait une grande différence. Je pourrais décompresser durant certain temps et me débarrasser du stress de la journée. Cela ferait probablement de moi une personne beaucoup plus agréable à vivre.

— Ce qui nous amène à un autre point important. .e Rituel de la Solitude donne de meilleurs résultats lorsque tu l’utilises tous les jours à la même heure.

— Pourquoi?

— Car il s’intègre alors dans ta routine. En réé tarit ce rituel tous les jours à la même heure, une dose quotidienne de silence deviendra bien c’est une habitude que tu ne pourras négliger et d% habitudes positives te mènent inévitablement à destin.

— Y a-t-il autre chose?

— Oui. Si c’est possible, il faut communier tous les jours avec la nature. Une promenade rapide à travers les bois ou même

quelques minutes passées à culture. Les tomates de ton jardin te permettront d'établir de liens avec la source de calme qui sommeille peut-être en toi maintenant. La nature nous permet aussi d communiquer avec la sagesse infinie de notre moi 1 plus élevé. Cette connaissance de soi te poussera v des dimensions inconnues de ton pouvoir personne N'oublie jamais cela», me dit Julian avec passion.

— Est-ce que ce rituel t'a beaucoup aidé, Julian

— Oui, tout à fait. Je me lève avec le soleil et première chose que je fais, c'est de me rendre à n - sanctuaire secret. Là, j'explore le "Cœur de la Ros aussi longtemps que j'en ai besoin. Certains jours, passe des heures en contemplation silencieuse d'autres jours, je n'y consacre que dix minutes. L, résultat est plus ou moins le même un sentiment profond d'harmonie intérieure et une abondance d'énergie physique. Ce qui me mène au deuxième rituel. C'est le "Rituel de la Vigueur physique".

— Ça m'a l'air intéressant. De quoi s'agit-il?
— Il s'agit du pouvoir des soins du corps.

—Hein?

— C'est simple. Le "Rituel de la Vigueur physique" t fondé sur le principe voulant qu'à mesure que tu occupes de ton corps, tu t'occupes de ton esprit. Comme tu prépares ton corps, tu. Prépare ton esprit.- rie tu exerces ton corps, tu exerces ton esprit. Il faut prendre un certain temps chaque jour pour nourrir le temple de ton corps au moyen d'exercices rigoureux. Stimule la circulation du sang et fais bouger ton corps. Sais-tu qu'il y a cent soixante-huit ures dans une semaine?

— Non, pas vraiment.

— C’est le cas cependant. Il faudrait utiliser au moins cinq heures de ces cent soixante-huit heures s’exercer à une certaine activité physique. Les es de Sivana pratiquaient la discipline ancienne yoga pour stimuler leur potentiel physique et avoir un corps vigoureux et dynamique. C’était un spectacle extraordinaire que de voir ces merveilleux agis arriver à éviter la vieillesse en se dressant sur r tête au centre du village!

— Est-ce que tu as essayé le yoga, Julian ? Jenny a commencé à en faire l’été dernière et elle dit que ça a ajouté cinq ans de vie.

— Rien ne transformera ta vie comme par magie, Laisse-moi être le premier à te le dire. Les changements ne se produisent que grâce à la mise en application continuelle d’un certain nombre de méthodes dont je t’ai parlé. Mais le yoga est un moyen extrêmement efficace de libérer nos réserves de vitalité. Je f mes exercices de yoga tous les matins et c’est l’une d meilleures choses que je puisse faire pour moi-même Le yoga a non seulement rajeuni mon corps, mais i permis de concentrer complètement mon esprit. Même libéré ma créativité. C’est une discipline cxi ordinaire.

— Est-ce que les sages font autre chose pour prendre soin de leur corps?

— Yogi Raman et ses frères et sœurs croyaient aussi qu’une marche rapide dans la nature, soit gravir des sentiers montagneux ou traverser des forets verdoyants, faisait merveille pour se débarrasser de la fatigue et ramener le corps à son état nature de santé. Lorsqu’il faisait trop mauvais pour ma cher, ils

s’exerçaient dans la sécurité de leurs huttes. Ils pouvaient oublier un repas, mais ils ne manquaient jamais de faire leurs exercices quotidiens.

— Qu’est-ce qu’il y avait dans leurs huttes? Pas machines à faire du ski de fond?» dis-je en plai5 tant.

—Pas tout à fait. Parfois, ils s’exerçaient à des postures de yoga. D’autres fois, je les voyais en train de faire des séries de pompes sur une main. Je crois vraiment que ce qu’ils faisaient n’était pas important, dans la mesure où ils bougeaient leur corps où ils respiraient profondément l’air frais qui k entourait.

Qu’est-ce que la respiration vient faire dans tout cela ?

— Je répondrai à ta question par l’une des phrases préférées de Yogi Raman: “Bien respirer, c’est bien

— La respiration est-elle à ce point importante>demandai-je, surpris.

— Très tôt à Sivana, les sages m’ont appris que le moyen le plus rapide de doubler ou même de tripler on énergie était d’apprendre l’art de la respiration efficace.

— Mais est-ce que nous ne savons’ pas tous respirer, même quand nous venons de naître?

— Pas vraiment, John. Bien que la plupart d’entre us sachent respirer pour survivre, nous n’avons Lais appris à respirer pour bien vivre. La plupart d’entre nous respirons beaucoup trop superficielle et, ce faisant, nous n’oxygénons pas suffisamment notre corps pour qu’il fonctionne de façon optimale.

— On dirait que bien respirer est une science.

— C’est une science. Et les sages la traitaient ainsi leur philosophie était simple : bien s’oxygéner grâce une respiration efficace libère les réserves d’énergie ainsi que la vitalité naturelle.

— Bon, alors par où dois-je commencer?

— C’est vraiment assez facile. Deux ou trois fois par jour, prends une minute ou deux pour te rappeler de respirer plus profondément et plus efficacement.

— Comment saurai-je que je respire de façon valable?

— Eh bien, ton ventre doit bouger légèrement Cela signifie que tu respires avec l’abdomen, ce qui est bon. Un truc que Yogi Raman m’a appris, c’est de poser mes mains sur mon abdomen. Si elles bougent lorsque j’inspire, c’est que ma technique de respiration est bonne.

— C’est très intéressant.

— Si tu aimes ça, alors tu vas aimer le “Troisièm4 Rituel de la Vie rayonnante”, dit Julian.

—Qui est?

— Le “Rituel, des Aliments vivants”. À l’époque o; j’étais avocat plaidant je me nourrissais régulièrement de steaks, de frites et d’autres camelotes alimentaires. Bien sûr, je mangeais dans les meil1eur restaurants du pays, mais je remplissais quani1

même mon corps d'aliments vides. Je ne le savais pas à l'époque, mais c'était l'une des principales sources de mon insatisfaction.

— Vraiment?

— Oui, un mauvais régime a un effet marquant sur ta vie. Il te vide de ton énergie mentale et physique

Il exerce un effet sur tes humeurs et il influe sur la clarté de ton esprit. Yogi Raman disait Comme tu nourris ton corps, tu nourris ton esprit.

— Je suppose donc que tu as modifié ta façon de te nourrir?

— Radicalement. Et cela a fait une différence surprenante dans ma façon de me sentir et quant à mon apparence. J'ai toujours pensé que j'étais fatigué à cause du stress et des tensions de mon travail et parce que les doigts crochus de l'âge étaient en train e m'atteindre. A Sivana, j'ai appris qu'une bonne partie de ma léthargie était attribuable au carburant octane que j'injectais dans mon corps.

— Qu'est-ce que les Sages de Sivana mangent pour » rester jeunes et alertes?

— Des aliments vivants », répondit-il sans hésiter.

—Quoi?

—La réponse est des aliments vivants. Des aliments vivants sont des aliments qui ne sont pas morts.

— Allons, Julian. C'est quoi des aliments vivants?» .mandai-je avec impatience.

— Essentiellement, les aliments vivants sont ceux Lui sont créés par l'interaction naturelle du soleil, de fair, du sol et de l'eau. Ce dont je parle ici, c'est d'un régime végétarien. Remplis

ton assiette de légumes frais, de fruits et de céréales et tu vivras pratiquement éternellement.

Mais est-ce possible?

— La plupart des sages ont largement dépassé cent ans et ils ne montrent aucun signe de ralentissement et rien que la semaine dernière, j'ai lu dans le journal un article sur un groupe de personnes qui vit s l'île minuscule d'Okinawa dans l'est de la mer Chine. Les chercheurs sont en train de se précipite dans cette île car ils sont fascinés par le fait qu'er contient le plus grand nombre de centenaires monde.

— Qu'ont-ils appris?

— Qu'un régime végétarien est l'un des principaux secrets de leur longévité.

— Mais est-ce que ce genre de régime est sain? ne pense pas que cela donne beaucoup de forces. Ra pelle-toi que je suis un avocat plaidant occupé, Julia.

— C'est la façon de se nourrir que la nature a vue. C'est un régime vivant, vital et suprêmement sain. Les sages vivent depuis des milliers d'années en se nourrissant de cette façon. Ils appellent ça u régime *sattvic*, c'est-à-dire pur. Quant à ta préoccupation au. Sujet de la force, les animaux les plus puissants de la planète, depuis le gorille jusqu'; l'éléphant, sont fièrement végétariens. Savais-ti qu'un gorille possède à peu près trente fois la force d'un homme?

— Merci pour cet élément d'information important.

Écoute, les sages ne sont pas des gens excessifs toute leur sagesse est fondée sur le principe éternel selon lequel "on doit

mener une vie dé modération ne rien faire avec excès”. Donc si tu aimes la viande, tu peux certainement continuer à en aliment. Rappelle-toi seulement que tu es en train d’avaler un aliment mort. Si tu peux le faire, diminue la quantité de viande rouge que tu manges. C’est vraiment difficile à digérer et, étant donné que ton système digestif est celui qui consomme le plus L’énergie dans ton corps, des réserves précieuses l’énergie sont consumées inutilement par ce genre [‘aliments. Est-ce que tu vois où je veux en venir? Compare comment tu te sens après avoir mangé une salade avec l’énergie que tu ressens après avoir mangé me salade. Si tu ne veux pas devenir strictement végétarien, commence au moins à manger une salade à chaque repas et un fruit comme dessert. Même cela fera une différence dans la qualité de ta 4e physique.

— Ça ne me semble pas trop difficile à faire », 4pondis-je. J’ai beaucoup entendu parler du pouvoir d’un régime largement végétarien. Rien que la semaine dernière, Jenny m’a parlé d’une étude menée n Finlande selon laquelle trente-huit pour cent de nouveaux végétariens ont déclaré qu’ils se sentaient beaucoup moins fatigués et beaucoup plus alertes près sept mois seulement de ce nouveau mode de vie. Faudrait que j’essaie de manger une salade chaque espace. Il suffit de te regarder, Julian, pour que je songe même à composer tout mon repas avec de la salade.

— D’accord. Si ce régime est assez bon pour k sages, il l’est assez pour moi aussi, Je te promets quand je vais faire un essai. Ça ne m’a pas l’air d’être tro1 long en tout cas, et, de toute façon, je commence être fatigué d’allumer le barbecue tous les soirs.

— Si je t’ai convaincu d’adopter le “Rituel des Alt ments vivants”, je crois que tu vas aimer le quatrième rituel.

—. Ton disciple te tend sa tasse vide.

— Le quatrième rituel porte le nom de “Rituel d la Richesse des connaissances”. Il est axé sur 1 notion de l’apprentissage perpétuel et de l’acquisition de connaissances en vue de t’améliorer et d’améliorer ceux qui t’entourent.

— C’est le vieux concept selon lequel “le pouvoir vient de la connaissance”?

— C’est bien plus que cela, John. La connaissance? N’est que le pouvoir potentiel. Pour que le pouvoir se manifeste, il doit être mis en application. La plupart des gens savent ce qu’ils devraient faire dans n’importe quelle situation donnée au cours de leur vie Le problème vient de ce qu’ils ne prennent pas d mesures cohérentes, quotidiennement, pour mettre, en application leurs connaissances et réaliser leur rêves. Selon l “Rituel de la Richesse des connais séances”, il faut être un étudiant tout au long de sa vie. Et, plus important encore, il faut que tu utilises te que tu as appris à l’école de la vie.

— De quelle façon le Yogi Raman et les autres sages mettent-ils ce rituel en application?

Ils ont beaucoup de sous-rituels qu’ils exécutent régulièrement à titre de contribution au Rituel de la Richesse des Connaissances”. L’une de leurs plus importantes stratégies est aussi l’une des plus faciles. Tu peux même commencer tout de suite.

— Essaie ça durant un mois et tu pourras juge des résultats par toi-même. Tu te sentiras phénoménalement bien.

— Ça ne va pas prendre trop de temps?»

Julian sourit. «Ces méthodes, ces outils et ces conseils que je partage avec toi te rendront plus productif et plus efficace que tu ne l'as jamais été. Ne [fais pas des économies de bouts de chandelles.

— Qu'est-ce que tu veux dire?

— Pense à ceux qui disent qu'ils n'ont pas le temps [4e faire une copie de sauvegarde de leur travail à l'ordinateur parce qu'ils sont trop occupés à s'en servir. 1Et pourtant, quand ces appareils tombent en panne et que des mois de travail important sont perdus, ils regrettent de n'avoir pas pris quelques minutes par jour pour sauvegarder leurs fichiers. Est-ce que tu vois ce que je veux dire?

— Il faut que je détermine l'ordre de mes priorités?

— Exactement. N'essaie pas de vivre ta vie, entravée par les chaînes de ton emploi du temps. Concentre toi plutôt sur ces choses que ta conscience et ton cœur te disent de faire. Lorsque tu investiras en toi-1 même et que tu commenceras à consacrer du temps à l'amélioration de ton esprit, de ton corps et de tr volonté, tu te sentiras comme si tu avais en toi u navigateur personnel, qui te dit ce que tu dois faire pour obtenir les. Résultats les meilleurs et les plus satisfaisants. Tu cesseras de t'inquiéter au sujet de l'heure et tu commenceras à vivre ta vie.

— Excellente objection. Donc, quel était ce simple sous-rituel que tu étais sur le point de m'enseigner? Demandai-je.

— Lis régulièrement. Si tu lis trente minutes par. Jour, cela fera merveille. Mais je dois te mettre garde. Ne lis pas n'importe

quoi. Il faut que tu sois très sélectif en ce qui concerne ce que tu mets dans le jardin fertile de ton esprit. Il faut que ce soit immensément nourrissant. Il faut que ce soit quelque chose qui va non seulement t'améliorer mais aussi, améliorer la qualité de ta vie.

-Que lisent les sages?

Ils passent un bon nombre d'heures à lire et relire les préceptes de leurs ancêtres. Ils dévorent ces textes philosophiques. Je revois encore ces gérer merveilleux assis sur leurs petites chaises de bambou, en train de lire leurs livres étrangement relier des sourires subtils voltigeant sur leurs lèvres. C'es4 à Sivana que j'ai vraiment appris le pouvoir du livre et le principe voulant qu'un livre soit le meilleur an du sage.

— Je devrais donc commencer à lire tous. Les bons livres sur lesquels je peux mettre la main?

— Oui et non», répondit-il. « Je rie te dirai jamais e ne pas lire autant de livres que tu peux le faire. Mais rappelle-toi que certains livres doivent être «savourés, comme certains livres sont faits pour être mâchés et, finalement, certains livres sont faits pour être avalés en entier. C'est ce qui m'amène à une autre question.

-Tu as faim?

—Non, John», *dit Julian en riant,* « Je voulais simplement te dire que pour profiter vraiment d'un grand livre, tu dois l'étudier, et pas seulement le lire. Tu dois le parcourir comme tu lis ces contrats que les gros clients t'amènent pour que tu leur donnes .on opinion juridique. Considère le texte, travaille- e,

qu’il devienne partie intégrante de toi-même. Les sages lisent beaucoup de livres de sagesse de leur vaste bibliothèque, au moins dix ou quinze fois. Ils traitent les grands livres comme, les Ecritures, comme des documents saints d’origine divine.

— Eh bien! La lecture est-elle si importante?

— Trente minutes par jour feront une différence ‘délicieuse dans ta vie parce que tu commenceras rapidement à voir de vastes réserves de connaissances dont tu peux disposer. Chaque réponse à chaque problème que tu n’as jamais eu à résoudre est déjà imprimée. Si tu veux être un meilleur avocat, n meilleur père, un meilleur ami ou un meilleur homme certains livres te diront comment atteindre rapidement ces objectifs. Toutes les erreurs que tu ne commettras jamais dans ta vie ont déjà été commises par tous ceux qui ont vécu avant toi. Est-ce que tu crois vraiment que les défis qui se présentent à toi te; sont propres?

— Je n’ai jamais pensé à cela, Julian, mais je vois, ce que tu veux dire, et je sais que tu as raison.

— Tous les problèmes que n’importe qui a jamais eus et aura jamais durant le cours de sa vie ont déjà été posés », affirma Julian. «Mais plus important encore, les réponses et les solutions sont toutes inscrites dans les pages des livres. Lis les bons livres. Apprends comment ceux qui t’ont précédé ont traité les défis auxquels tu fais face actuellement. Utilise leurs stratégies et tu seras surpris par les améliorations que tu remarqueras dans ta vie.

— Quels sont exactement ces “bons livres” ? Demandai-je en me rendant compte rapidement que? Julian venait de me révéler quelque chose d’excellent.

Je laisse cela à ton jugement, mon ami. Personnellement, depuis que je suis revenu d’Orient, je passe la plus grande partie de ma journée à lire les biographies des hommes et des femmes que j’ai appris à admirer, et beaucoup de livres sur la sagesse.

— Y a-t-il des titres que tu pouvais recommander. I à un disciple empressé?» dis-je avec un grand sourire.

—Bien sûr. Tu aimeras la biographie d’un grandi Américain, Benjamin Franklin. Je crois que tu trouveras aussi beaucoup d’intérêt à l’autobiographie de Mahatma Gandhi intitulée L’Histoire de mon expérience de la vérité. Je suggère aussi que tu lises Siddharta par Hermann Hesse, la philosophie extrêmement pratique de Marc-Aurèle et certaines des œuvres de Sénèque. Tu pourrais même lire Réfléchissez et devenez riche par Napoléon Hill. Je l’ai luria semaine dernière et je l’ai trouvé très profond.

«*Réfléchissez et devenez riche”!»,* m’exclamai-je, mais je croyais que tu avais abandonné tout ça après ta crise cardiaque. J’en ai vraiment par-dessus ria tête de tous ces “guides pour s’enrichir rapidement” qui sont vendus par tous ces charlatans qui exploitent les gens vulnérables.

— Doucement, mon vieux! Je suis tout à fait d’accord avec toi», me dit Julian avec toute la cordialité et la patience d’un grand-père aimant et sage. «Moi aussi, je veux que notre société retrouve une Certaine morale. Ce petit livre ne concerne pas la façon de traire beaucoup d’argent, il traite de la façon d’enrichir sa vie. Je suis le premier à te dire qu’il y a une immense

différence entre le bien-être et la richesse. 1e l'ai lu et je connais la douleur d'une vie dont le naître est l'argent. Réfléchissez et devenez riche concerne l'abondance, y compris l'abondance spirituelle, et comment attirer tout ce qui est bon dans ta fie. Tu ferais bien de le lire, mais je n'insiste pas.

— Excuse-moi, Julian. Je ne voulais pas avoir l'air avocat agressif. Je suppose que je m'emporte quelque fois. Voilà une autre chose que je dois amé

Produit aux éditions Un monde différent sous format de casette audio. liorer. Je te suis vraiment reconnaissant pour tout ce que tu es en train de partager avec moi.

— Il n'y a pas de problème, tout cela est passé. Je te suggère simplement de lire et de continuer à lire4 Veux-tu savoir ce qui est intéressant aussi? I
—Quoi?

— C n'est pas ce que tu vas retirer des livres qui est tellement enrichissant
— c'est ce que les livres vont retirer de toi qui, en dernière analyse, changera ta vie. Vois-tu, John, les livres en fait ne t'enseignent. Rien de nouveau.

— Vraiment?

— Vraiment. Les livres t'aident simplement à voit1 ce qui est déjà en toi. C'est ça l'édification. Après avoir voyagé et exploré, j'ai, découvert qu'en fait j'étais revenu au point de départ d'où j'étais parti lorsque j'étais un jeune garçon. Et maintenant, je m, connais et je sais ce que je suis et ce que je peux être

— Donc, le “Rituel de la Richesse des connaissances: ne concerne pas la lecture, mais l’exploration de tout? l’abondance d’information que contiennent ‘les livres ?

— En partie seulement. Pour le moment, durant trente minutes tous les jours. Le reste viendra naturellement», dit Julian sur un ton mystérieu4

— D’accord. Et quel est le “Cinquième Rituel de vie rayonnante”?

— C’est le “Rituel, de la Réflexion ‘personnelle”. Les sages croyaient fermement au pouvoir de la contemplation intérieure. En prenant le temps de te connaître, tu communiqueras avec une dimension de ton être que tu ne connaissais pas.

— Ça m’a 1 air assez profond.

— En fait, c’est un concept très pratique. Vois-tu, frous avons tous un grand nombre de talents qui sommeillent en nous. En prenant le temps de les connaître, nous les stimulons. Cependant, la contemplation silencieuse nous apporte même plus que cela. Cette pratique te rendra plus fort, plus à l’aise avec toi-même, plus sage. C’est une utilisation très gratifiante de ton esprit.

— Je n’ai pas tout à fait compris le concept, Julian.

—Bon, moi aussi, j’ai eu quelques difficultés au début. Essentiellement, la réflexion personnelle n’est rien d’autre que l’habitude de penser.

— Mais est-ce que nous ne pensons pas tous? N’est-ce pas le propre de l’être humain?

—Eh bien, la plupart d’entre nous pensons. Le problème est que la plupart des gens pensent suffisamment pour survivre. Ce dont je ce parle c’est de penser suffisamment pour te développer. Quand tu iras la biographie de Benjamin Franklin, tu verras te que je veux dire. Chaque soir, après une bonne journée de travail productif, il se retirait dans un coin calme de sa maison et réfléchissait à sa journée. Il examinait tous ses actes et déterminait s’ils étaient positifs et constructifs ou s’ils étaient plutôt négatifs et qu’il fallait y remédier. En sachant clairement ce qu’il ne faisait pas bien au cours de ses journées, il pouvait prendre des mesures immédiates pour s’améliorer et avancer le long du chemin. De la maîtrise de soi. Les sages font la même chose Chaque soir, Ils se retirent dans le sanctuaire d1 leurs huttes recouvertes de pétales de roses parfumés, ils s’assoient et se plongent dans une profonde contemplation. Yogi Raman fait l’inventaire écrit d sa journée.

Quel genre de choses note-t-il?» demandai-je.

— Premièrement, il fait la liste de toutes ses activités, depuis les soins personnels du matin jusqu’à. Ses interactions avec les autres sages et à ses excursions dans la forêt à la recherche de petit bois ou de nourriture fraîche. Ce qui est intéressant, c’est qu’il:1 consigne aussi les pensées qui lui ont traversé 1’es- prit durant cette journée en particulier.

—N’est-ce pas difficile à faire? Je peux à peine me rappeler ce que j’ai pensé il y a cinq minutes et encore moins ce que j’ai pensé il y a douze heures.

— Ce n’est pas difficile situ t’exerces quotidienne-i ment à ce rituel. Tu vois, n’importe qui peut atteindre le genre de résultats que j’ai atteints, n’importe qui. Le vrai problème, c’est qu’un trop grand nombre de gens souffrent de cette horrible maladie$ connue sous le nom de excusitus.

-Je crois que j’ai dû l’attraper par le passé», dis je, sachant parfaitement ce que mon sage ami était en train de dire.

Cesse de te trouver des excuses et fais-le !» s’exclama Julian, dont la voix résonnait de toute la force sa conviction.

— Prends le temps de penser. Prends l’habitude de faire régulièrement une introspection personnelle.

Quand Yogi Raman a dressé la liste de tout ce qu’il fait et de tout ce qu’il a pensé dans une colonne, il en fait alors l’évaluation dans une autre colonne. Lorsqu’il a relaté toutes ses activités et toutes ses pensées sous la forme écrite, il se demande si elles 1étaient de nature positive. Si tel était le cas, il prenait la résolution de continuer à leur accorder sa précieuse énergie, parce qu’à long terme, elles lui rapporteraient d’immenses dividendes.

— Et si elles sont négatives?

— Mors, il détermine clairement les mesures qu’il faut prendre pour s’en débarrasser.

— Je crois qu’un exemple pourrait m’aider.

Est-ce qu’il peut être personnel?)> demanda Julian.

— Bien sûr, j’aimerais connaître certaines de tes pensées les plus intimes», lui dis-je.

— En réalité, je pensais aux tiennes.»

Nous nous mîmes à pouffer de rire comme deux enfants dans une cour de récréation.

— Oh, d'accord. Tu as toujours fait ce que tu voulais.

— Bon, examinons quelques-unes des choses que tu as faites aujourd'hui. Notes-les sur ce morceau de papier sur ta table de salon»,, m'ordonna Julian.

Je commençais à me rendre compte que quelque chose d'important était sur le point de se passer. C'était la première fois depuis des années que j'avais vraiment pris le temps de ne rien faire pour réfléchir aux choses que je faisais et aux pensées qui me traversaient l'esprit. Tout cela était tellement étrange, mais pourtant tellement intelligent. Après tout, comment pouvais-je jamais espérer m'améliorer et améliorer ma vie si je ne prenais même pas le temps de comprendre ce que j'étais censé améliorer?

— Par où dois-je commencer?

—Commence par ce que tu as fait ce matin et continue progressivement à travers la journée. Not& simplement les faits saillants, nous avons beaucoup'. de choses à voir, et je veux retourner à la fable del Yogi Raman dans quelques minutes.

— Eh bien', je me suis levé à 6 h 30 au son de mon. code électrique», dis-je en plaisantant.

— Sois sérieux et continue », répliqua Julian fermentent.

— D'accord, puis j'ai pris ma douche, je me suis rasé, "ai avalé une gaufre et je me suis précipité au bureau.

— Et ta famille?

— Ils étaient tous endormis. En tout cas, une fois que je suis arrivé au bureau, j'ai remarqué que mon client qui avait rendez-vous à sept heures' trente attendait depuis sept heures et tu peux t'imaginer à quel point il était furieux!

Quelle a été ta réaction?

Je me suis battu, qu'est-ce que tu voulais que je casse? Je ne pouvais pas le laisser me malmener!

— Mmmm, d'accord, ensuite, qu'est-il arrivé?

— Eh bien, les choses ont été de mal en pis. On L'a appelé du palais de justice et on m'a dit que le sage Wildabest avait, besoin de me voir dans son bureau, et que si je ne m'y trouvais pas dans dix minutes, "les têtes commenceraient à tomber". Tu te rappelles du juge Wildabest, n'est-ce pas? Tu es celui
ui l'a nommé le juge "Bête sauvage" quand il t'a pour outrage au tribunal parce que tu avais garé ta Ferrari dans le stationnement qui lui 5tait réservé! » me rappelais-je en éclatant de rire.

— Il fallait que tu en reparles, n'est-ce pa?» répliqua Julian, les yeux brillants de la malice qui l'avait rendu célèbre.

— En tout cas, je me suis précipité au palais de justice et je me suis encore disputé avec l'un des commis. Quand je suis revenu au bureau, il y avait vingt-ç sept messages téléphoniques qui m'attendaient, tous précisaient "urgent". Est-ce que je dois continuer?

— Je t'en prie.

— Eh bien, quand j’étais sur le chemin de la maison, Jenny m’a téléphoné dans la voiture et m’a demandé de m’arrêter chez sa mère et de ramenel une de ces tartes qui font la célébrité de ma belle-i mère. Le problème c’est qu’au moment où j’ai pris;

Cette sortie, je me suis retrouvé au milieu d’un embouteillage monstre. Donc, une fois arrivé là-bas, en pleine heure de pointe, par trente-cinq degrés, je tremblais de tress, sentant que le temps continuait à s’enfuir.

— Quelle a été ta réaction?

— J’ai maudit la circulation», dis-je avec une par) faite honnêteté. «En fait, je hurlais dans ma voiture. Tu veux savoir ce que je disais?

—Je ne crois pas que ce soit le genre de choses que nourriraient le jardin de mon esprit)), répondit* Julian avec un doux sourire.

— Mais ça pourrait faire un bon fumier.

Non merci, peut-être devrions-nous nous et, tenir là. Prends une seconde et examine ta journée Evidemment, en rétrospective, il y a au moins quelques petites choses que tu ferais différemment si tu en avais l’occasion.

— De toute évidence.

— Comme quoi?

— Eh bien, pour commencer, dans un monde parfait, je me lèverais plus tôt. Je ne crois pas que je me service en étant en retard quand j'ouvre les yeux. : J'aimerais avoir un peu la paix le matin d commencé: tranquillement ma journée. La méthode du "Cœur de la Rose" dont tu m'as parlé tout à l'heure m'a l'air très attirant. Je voudrais aussi prendre le temps d'avoir ma famille autour de moi, même si ce n'est que pour ; manger un bol de céréales. Cela me donnerait un meilleur sentiment d'équilibre. J'ai toujours l'impression que je ne passe pas assez de tennis avec Jenny et !es enfants.

— Mais c'est un monde parfait, et tu as une vie La parfaite. Tu as le pouvoir de contrôler ta journée. Tu as aussi le pouvoir d'évoquer de bonnes pensées. Tu as le pouvoir de vivre tes rêves!)) Fit observer hulan dont la voix s'élevait de plus en plus.

— Je m'en rends compte. J'ai aiment commencer sentir que je peux changer.

— Continue à réfléchir à ta journée», me dit-il.

— Bon, j'aurais aimé ne pas accueillir mon client avec des hurlements. J'aurais aimé ne pas me dispu.er avec l'employé au palais de justice et j'aurais souhaité ne pas vociférer à cause de la circulation.

— La circulation, on s'en fiche; n'est-ce pas?
-Ouias, ca continue à être la circulation, observai-je

— Je crois que tu peux voir maintenant le pouvoir du "Rituel de la Réflexion personnelle". En exam nant ce que tu fais, ta façon de passer ta journée et les pensées qui te traversent

l’esprit, tu te donnes étalon pour mesurer les améliorations. La seule façon d’améliorer le lendemain, c’est de savoir ce que tu n’as pas bien fait aujourd’hui.

— Et faut-il proposer un plan afin que les choses ne se répètent pas?» ajoutai-je.

— Précisément. Il n’y a rien de mal à commettre des erreurs. Les erreurs font partie de la vie et sont essentielles pour la croissance. C’est comme ce proverbe qui dit. “Le bonheur vient grâce à un bon1 jugement, le bon jugement vient grâce à l’expérience et l’expérience vient grâce à un mauvais jugement. Mais il y a quelque chose qui ne va pas du tout;2 quand on continue à répéter sans arrêt les mêmes erreurs, jour après jour. Cela démontre une absence4 totale de prise de conscience, la qualité qui nous distingue des animaux.

— Je n’avais jamais entendu ça auparavant.

— Eh bien, c’est vrai, seul un être humain peut1 sortir de lui-rhème et analyser ce qu’il fait bien et ce qu’il fait mal. Un chien ne peut pas faire cela. Un oiseau ne peut pas faire cela. Même un singe ne peut pas faire cela. Mais toi, tu peux le faire. C’est le but du “Rituel de la Réflexion personnelle”. Détermine: ce qui est bien et ce qui est mal dans ta journée et dans ta vie: Ensuite, prends la résolution de faire des améliorations immédiates.

—Il y a beaucoup de choses à réfléchir, Julian, beaucoup de choses à quoi je dois réfléchir”, dis-je d’un ton pensif.

— Et que dirais-tu de passer au “Sixième Rituel de la Vie rayonnante” : le “Rituel du Lever matinal”.

— Oh la! Je crois que je sais ce que tu vas dire.

—Un des meilleurs conseils que j'ai reçus dans Lette oasis lointaine de Sivana était qu'il fallait se lever avec le soleil pour bien commencer la journée. La plupart d'entre nous dorment beaucoup trop. Une personne moyenne peut se suffire de six heures de sommeil et rester parfaitement alerte et n bonnes santés. Le sommeil n'est vraiment rien d'autre qu'une habitude, et, comme pour toutes les habitudes, on peut s'habituer à obtenir les résultats que l'on désire; dans ce cas, dormir moins longtemps.

— Mais si je me lève trop tôt, je me sens vraiment exténué», dis-je.

— Durant les premiers jours, tu te sentiras très fatigué. Je suis tout à fait prêt à l'admettre. Tu pourrais même te sentir comme ça durant la première, semaine que tu te lèveras vraiment tôt. Je te prie de !voir cela comme une petite mesure d'inconfort à court terme pour une grande mesure d'avantages ?t longs termes. Tu te sentiras toujours un peu mal à J'aise quand tu essaieras d'acquérir une nouvelle habitude. C'est comme de porter une nouvelle paire de chaussures. Au début, c'est un peu pénible, mais bientôt elles nous vont comme un gant. Comme je te je l'ai dit tout à l'heure, la douleur est souvent le pré- . Curseur de la croissance personnelle. Ne la crains pas. Au contraire, ouvre-lui les bras.

D'accord, j'aime bien l'idée de m'entraîner à me lever plus tôt. Premièrement, laisse-moi te demander exactement ce que tu veux dire par "tôt"?

— Encore une question intéressante, il n’y a pas d’heure idéale. Comme tout ce que je t’ai dit auparavant, tu dois faire ce qui est bon pour toi. Rappelle- toi la mise en garde de Yogi Raman : “rien à l’excès, tout avec modération”.

— Se lever avec le soleil me semble excessif.

— En fait, ça ne l’est pas. Il y a peu de choses aussi naturelles que de se lever avec les premiers rayons glorieux d’une nouvelle journée. Les sages croient, que le soleil, est un don du ciel. Ils font attention à ne pas trop s y exposer, mais ils prennent régulière-1 ment des bains de soleil et souvent on peut les voir danser et sauter sous les premiers rayons du soleil Je crois fermement que c’est une autre explication de leur extraordinaire longévité.

— Est-ce que tu prends des bains de soleil? i demandai-je.

—Absolument. Le soleil me revigore. Quand jt suis fatigué, il me met de meilleure humeur. Dans l’ancienne culture de l’Orient, on pensait que le soleil ‘était un lien avec l’âme. Les gens l’adoraient car il permettait à leurs récoltes de prospérer, de même que leurs esprits. La lumière du soleil libérera ta vitalité et te redonnera ton dynamisme émotionnel et physique. C’est un délicieux médecin, quand on lui ‘Çrend visite avec modération, bien entendu. Hélas, je n’écarte du sujet. Il s’agit donc de se lever tôt tous les matins.

«Mmmm. Comment puis-je intégrer ce rituel dans tines habitudes quotidiennes?

— Voilà quelques petits tonics. Premièrement, n’oublie jamais que c’est la qualité et non pas la quantité 4u sommeil qui

est importante. Il vaut mieux dormir pendant six heures d'un sommeil profond et n'interrompu que même dix heures de sommeil "%gité. En fait, l'idée consiste à fournir à ton corps le repos afin que ses processus naturels puissent réparer et restaurer ton état physique pour l'amener à un, Sat de santé, un état qui a été diminué par les stress t les batailles de la journée. Bien des personnes préfèrent un repos de qualité plutôt qu'une grande 1uantité d'heures de sommeil. Par exemple, Yogi taman ne mange jamais après vingt heures. Il dit une l'activité digestive réduit la qualité de son sommeil. Un autre exemple est l'habitude des sages d'éditer au son mélodieux de leur harpe immédiatement avant de s'endormir.

— Quelle en était la raison?

—Laisse-moi te demander quelque chose, John. 1u'est-ce que tu fais avant de t'endormir chaque soir?

Je ne comprends pas, qu'est-ce qu'il y a de mas, à écouter un petit peu les nouvelles avant d'aller r coucher?

— Les dix minutes qui précèdent ton endormisse ment et les dix minutes qui suivent le moment où tu te réveilles influent profondément sur ton inconscient. 1 ne faut permettre qu'à des pensées sereines qui voir, t'inspirer de pénétrer dans ton esprit à ces moments-là.

— À t'entendre parler, on dirait que l'esprit est iii ordinateur.

— C'est une assez bonne façon de le percevoir c'est ce que tu y introduis qui va en sortir. Et ce qui. est encore plus, important, c'est le fait que tu sois lt...,, seul programmeur. En

déterminant les pensées qu1 tu vas laisser pénétrer dans ton esprit, tu déterminer' aussi précisément ce qui va en sortir. Donc, avant d'aller te coucher, ne regarde pas les nouvelles ou n1 discute pas avec quelqu'un, et même ne revois pz mentalement les événements de la journée. Détendit. Toi. Bois upe tasse de tisane, si tu veux. Ecoute u peu de musique classique et prépare-toi à t'enfonce dans un sommeil riche et réparateur.
Ça m'a l'air logique, mieux je dormirai, et moi j'en aurai besoin.

— Exactement, mais rappelle-toi l'ancienne règle es 21 jours situ fais quelque chose durant 21 jours d'affilée, cette chose deviendra une habitude. Continue donc à te lever tôt durant environ trois main es avant d'abandonner parce 'que c'est trop pénible. A ce moment-là, cette habitude fera partie ta vie. Très rapidement, tu seras 'capable de te ver à 5 h 30 et même à 5 heures avec facilité, prêt savourer la splendeur d'une autre journée magni

—D'accord, alors disons que je me lève tous les tirs à 5 h 30. Qu'est-ce que je fais?

— Ta question m'indique ce que tu penses, mon mi. Je l'apprécie. Une fois que tu es debout, il y a beaucoup de choses que tu peux faire. Le principe fondamental qu'il faut garder à l'esprit, c'est qu'il ut bien commencer ta journée. Comme je te l'aissé entendre, ce 'que tu penses et ce que tu es pendant les dix premières minutes après ton réveil ont un effet très important sur le reste de ta journée.

— Sérieusement?

— Absolument Pense à des choses positives. Fais .e prière de remerciement pour tout ce que tu as. Travaille à ta liste de

gratitude. Ecoute un peu de tande musique. Regarde le soleil se lever. Ou bien “LiS une promenade rapide dans la nature si tu en as vie. Les sages se forcent à rire, qu’ils en aient envie u pas, uniquement pour faire circuler la “sève du bonheur” tôt le matin.

— Je regarde les nouvelles avec Jenny, comme tous les gens que je connais.

— C’est bien ce que je pensais , répliqua Juliz, avec une lueur mystérieuse dans les yeux.

— À part toi!» m’exclamai-je avec sincérité. «Ric que de t’écouter, je me sens déjà formidablement bien. Tu as vraiment changé, Julian, et pas seulement à l’extérieur. Ton vieux cynisme a disparu. T2 négativité a disparu. Ta vieille agressivité a disparu Tu as vraiment l’air d’être en paix avec toi-même. T m’as Pluché ce soir.

— Hé, il y a encore d’autres choses!» s’écria Julian en dressant son poing en l’air. «On continue?

— La question ne se pose même pas.

— D’accord, le “Huitième Rituel de la Vie rayonnante” est le “Rituel de la Parole”. Les sages ont une série de mantras qu’ils récitent tous les matins, tor les midis et tous les soirs. Ils m’ont dit que cet exercice est immensément efficace, car il les aide à w pas perdre leur concentration, et à être vigoureux e heureux.

— Qu’est-ce que c’est qu’un mantra?» demandaient

— Un mantra n’est rien d’autre qu’une série des mots mis ensemble pour créer un effet positif. Et sanskrit, “man” signifie “esprit”, et “tra” signifie “libérer”. Donc, un mantra est une

phrase qui est conçut pour libérer l'esprit. Et, crois-moi John, les mantras accomplissent cet objectif de façon très puissante.

— Est-ce que tu te sers de mantras tous les jours

— Certainement. Ce sont mes fidèles compagnons où que j'aille. Parfois, quand je suis dans l'autobus, ou que je vais à pied jusqu'à la bibliothèque, ou que e regarde le monde passer dans un parc, je suis constamment en train d'affirmer que tout va bien avec des mantras.

— Il n'est pas nécessaire qu'ils le soient. Les affirmations écrites sont tout aussi efficaces, mais je trouve que répéter un nantira à haute exerce un effetmerveilleux sur mon esprit. Quand j'ai besoin de me sentir motivé, je répète "Je suis inspiré, discipliné .t plein d'énergie" à haute voix deux cents ou trois cents fois. Pour maintenir ce sentiment suprême de confiance en moi que j'ai cultivé, je répète "Je suis Eort, capable et calme".. Je me sers même dès mantras jour rester jeune et plein de vitalité», admit Julian.

— Comment est-ce qu'un mantra peut te garder

— Les mots ont un effet marqué sur l'esprit. Qu'ils soient écrits ou parlés, ils ont une profonde influence. Ce que tu dis aux autres est important, mais ce qui est encore plus important, c'est ce que tu te dis à toi-même.

— Un monologue silencieux, au fond?

— Exactement. Tu es ce que tu penses toute la journée. Tu es aussi ce que tu te dis toute la journée. Si tu e dis que tu es vieux et fatigué, ce mantra se manifestera dans ta réalité

extérieure. Si tu dis que tu es faible l'un des plus grands facteurs de motivation que ji connaisse.

— Donc, les mantras sont verbalisés? et que tu n'as pas d'enthousiasme, cela aussi fera partie de la nature de ton monde. Mais si tu te dis que t es en bonne santé, dynamique et bien vivant, ta vie sera transformée. Vois-tu, les mots que nous nous disons influent sur l'image de soi, et l'image de soi détermine nos actes. Par exemple, si l'image que tufais de toi-même est celle d'une personne qui n'a pas suffisamment confiance en elle pour faire des choses importantes, tu ne pourras faire que des choses sans importance. D'autre part, si l'image que tu te fais c' toi est celle d'une personne rayonnante et sans peu tous tes actes correspondront à ces qualités. L'image de soi est en quelque sorte une prophétie.

— Comment cela?

— Si tu crois que tu es incapable de faire quelque chose, par exemple trouver l'âme sœur, ou vivre un vie sans stress, tes convictions auront un effet su l'image que tu te fais de toi-même. A son tour, image t'empêchera de faire ce que tu dois faire pou trouver l'âme sœur ou pour créer une vie pleine ci sérénité pour toi-même. En fait, elle sabotera tous les efforts que tu pourrais faire dans ce sens.

— Pourquoi est-ce que ça fonctionne comme ça

— C'est simple. L'image de soi est une sorte c gouvernail. Il ne te laissera jamais agir d'une façon qui n'est pas cohérente. Mais ce qui est émerveillement c'est qu'on peut modifier l'image de soi, tout comme on peut tout modifier dans sa vie si

quelque chose ne sert pas à l'embellir. Les mantras sont un excès, lent moyen d'atteindre cet objectif.

—Ce qui nous amène tout doucement au "Neujieme Rituel de la Vie rayonnante". C'est le "Rituel Je la Conformité aux principes". C'est une sorte de concept parallèle à l'image de soi dont nous parlions. n quelques mots, ce rituel exige que tu fasses tous jours quelque chose qui va augmenter régulièrement ta force de caractère. Travailler ta force de
.ractère a un effet sur la façon dont tu te perçois et ur tes actes. Les actes que tu fais se rassemblent our former des habitudes et, cela est important, tes abitudes te mènent à ton destin. Yogi Raman a .1vuvé une formule très imagée lorsqu'il disait: "Tu tantes une pensée, tu récoltes une action. Tu plantes e action, tu récoltes une habitude. Tu plantes une Lbitude, tu récoltes la force de caractère. Tu plantes force de caractère, tu récoltes ta destinée."

— Que dois-je faire pour augmenter ma force de Lractère?

—Tout ce qui te permet de cultiver tes\vertus. gant que tu me demandes ce que je veux dire par vertu", laisse-moi clarifier le concept. Les sages l'Himalaya croient fortement qu'une vie véreuse est une vie significative. Par conséquent, 'us leurs actes sont régis par une série de princes éternels

— Et lorsque je modifie mon monde intérieur, je change mon monde extérieur», dis-je docilement.

—Oh, comme tu apprends vite », dit Julian en vant son pouce vers le plafond, signe qu'il avait telment utilisé dans sa vie de grand ténor du Barreau.

— Oui, c'est le cas, mais leur mode de vie exiW aussi qu'ils vivent d'une façon qui corresponde à c& principes, des principes chers au cœur de l'eux ancêtres durant des milliers d'années.

— En quelques mots, ce sont le labeur, la compassion, l'humilité, la patience, l'honnêteté et le courage Quand tous tes actes seront conformes à ces principié- tu éprouveras un profond sentiment d'harmonie et de paix. Vivre de cette façon t'amènera inévitablement az succès spirituel car tu feras tout-ce qui est juste. Tu a? ras d'une façon qui correspond aux lois de la nature aux lois de l'univers. C'est à ce moment-là que tu con menaceras à utiliser une énergie d'une autre dimension Appelle cela un pouvoir suprême ou supérieur, comrfr tu voudras. C'est aussi le moment où ta vie passera d4 l'ordinaire au royaume de l'extraordinaire, et que t commenceras à sentir le caractère sacré de ta nature C'est la première étape vers l'édification.

— As-tu fait cette expérience?» lui demandai-je.

—Je l'ai faite, et crois-moi tu la feras aussi. Fai tout ce qui est juste, agis d'une façon qui so conforme, à ta vraie nature. Agis avec intégrit laisse-toi guider par ton coeur. Le reste se fera toji seul. Tu n'est jamais seul, tu sais», répliqua Julian

— Qu'est-ce que tu veux dire?

— Je te l'expliquerai une autre fois peut-être. Pour fr moment, rappelle-toi que tu dois faire de petites thèses tous les jours pour augmenter ta force de caractère. Comme le disait Ralph Waldo Emerson:

1La force de caractère est plus importante que l'intelligence. Une grande âme aura la force de vivre aussi bien que celle de penser." Ta force de caractère.. Augmente quand tu agis d'une façon qui est conforme iux principes que je viens de mentionner. Si tu ne le Eais pas, le vrai bonheur t'échappera toujours.

— Et quel est le dernier rituel?

— C’est un rituel extrêmement important le “Rituel ae la Simplicité”. Ce rituel exige que tu mènes une vie simple. Comme l’a dit Yogi Raman f’ Concentre-toi ; seulement sur tes priorités, sur les activités qui ont vraiment un sens. Tu mèneras une vie ne sera pas encombrée, qui t’apportera des satisfactions, et qui era exceptionnellement paisible. Je te le promets.”

—Il avait raison. Dès que j’ai commencé à sépaïer le bon grain de l’ivraie, l’harmonie a rempli ma vie. J’ai cessé de vivre au rythme frénétique auquel, e m’étais accoutumé. J’ai cessé de vivre au centre de la tornade. Au lieu de cela, j’ai ralenti et j’ai pris le temps de hunier le parfum des roses.

— Qu’as-tu fait pour cultiver la simplicité?

— J’ai cessé de porter des vêtements coûteux, j’ai cessé de lire les six journaux que je lisais tous les I jours. J’ai cessé d’être disponible tout le temps pour out le monde. Je suis devenu végétarien et j’ai nangé moins. Essentiellement, j’ai diminué mes

—Mais tu as dit, il me semble que leur vie régie par leurs buts?

— Quels sont ces principes, Julian? » Demandai-je besoins. Vois-tu, John, à moins que tu ne diminue tes besoins, tu ne seras jamais satisfait. Tu vivre toujours comme un joueur à Las Vegas, collé à 1 roulette en attendant “encore un tour” dans l’espoque la boule s’arrêtera sur ton numéro chanceux. Ri désireras toujours davantage que tu n’as déjà. Cor ment peux-tu être heureux?

— Mais tout à l’heure tu m’as dit que le bonheur! Venait de l’accomplissement. Maintenant, tu me de diminuer mes

besoins et de me satisfaire de moini de choses. Est-ce que ce n’est pas un paradoxe?

— Excellent, John. En fait, c’est brillant. Cela pet’ sembler être une contradiction, mais ça ne l’est pas Le bonheur durable vient lorsqu’on s’efforce de réaliser ses rêves. Tu donnes le meilleur de toi-même lorsque tu avances. La clé consiste à ne pas faire dépendre le bonheur de cet ta perpétuelle chasse ai trésor. Par exemple, j’ai été multimillionnaire, cl pourtant je me disais que le succès serait d’avoir trois cents millions de dollars dans mon compte e banque. C’était une recette de désastre garanti.

— Trois cents millions?» demandai-je, incrédule

— Trois cents millions. Je n’étais donc jarnai satisfait et j’étais toujours malheureux. Ce n’était rieil d’autre que de la cupidité. Je peux l’admettre main tenant sans problème. C’était un peu l’histoire du ro Midas. Je suis sûr que tu connais cette histoire, n’est ce pas?

— Bien sûr L’homme qui aimait tellement l’or qu’i priait pour ce qu’il touche se transforme et
:or. Lorsque son vœux s’est réalisé, il s’est réjoui, jusqu’au moment où il s’est aperçu qu’il ne pouvait pas manger parce que ses aliments se transformaient en or, et ainsi de suite.

— Exactement. De même, j’étais tellement obsédé ‘par l’argent que je ne pouvais pas apprécier tout ce que Possédais. Tu sais, à un certain moment, tout ce que pouvais manger et boire, c’était du pain et de l’eau », dit Julian, qui devint très calme et très pensif.

— Tu es sérieux? J’ai toujours pensé que tu mangeais dans les meilleurs restaurants avec toutes les célébrités.

— As-tu une idée de la façon dont je devrais introduire le “Rituel de la Simplicité” dans ma vie?» lui demandai-je.

— Il y a tant de choses que tu peux faire, même les ‘petites feront une différence

— Ça, c’était au début. Peu de gens le savent, mais a vie déséquilibrée m’a donné un ulcère qui sapait. Je ne pouvais même pas manger une saucisse ans être malade. Quelle vie! Tout cet argent, et tout que je pouvais manger c’était du pain et boire de réaux. C’était vraiment pathétique.» Julian se reprit. Mais je ne suis pas ici pour revivre le passé. C’était une autre grande leçon de la vie. Comme je te l’ai dit tout à l’heure, la douleur est un maître puissant. Pour transcender la douleur, il a fallu d’abord qu’en fasse l’expérience. Je ne serais pas où j’en suis aujourd’hui sans elle», dit-il stoïquement.

— Comme quoi, par exemple?

— Cesse de décrocher le téléphone chaque fois qu’il sonne, cesse de perdre ton temps à lire tous prospectus que tu reçois, cesse de manger au restaurant trois fois par semaine, abandonne ton adh4 sion au club de golf et consacre plus de temps à ttj enfants, passe une journée par semaine sans montre, regarde le soleil se lever une fois de temj en temps, vends ton téléphone portable et débat rasse-toi de ton téléavertisseur. Faut-il que je connue?>) demanda Julian, inutilement.

— J’ai compris, mais il me faut vendre mon té1 phone cellulaire? », dis-je aussi anxieux que s’il m’ava suggéré de me couper le cordon ombilical. «Comme je te l’ai dit, mon devoir consiste à partager la sages que j’ai acquise durant mes voyages. Tu n’as pas besoin de mettre en application chaque stratégie podi

que ta vie s’améliore. Essaie les méthodes et utile celles que tu estimes être bonne pour toi.

—Je sais. Rien d’excessif, tout en modération.

— Précisément.

— Je dois admettre cependant, que chacune de te méthodes me semble formidable. Mais vont-elles vraiment produire de profonds changements dans ma vie en trente jours seulement?

— Ça te prendra même moins que trente jours » dit Julian avec son sourire malicieux.

— Et nous y revoilà. Explique, Ô Sage.

— “Julian” sera suffisant, bien que “Ô .Sag” aurait té formidable comme en-tête sur mon ancien papier [lettre », dit-il en plaisantant. < (Je dis que cela te frendra moins de trente j ours car les vrais changeients de la vie sont spontanés.

— Spontanés?

— Oui, ils se produisent en un clin d’œil, dès le moment où tu décides profondément de mener ta vie [son point le plus élevé. Dès cet instant, tu seras une personne différente, une personne qui commence à accomplir son destin.

— Et pourquoi plus longtemps que trente jours?

—Je te promets que si tu mets en application ces méthodes et que tu utilises ces outils, tu verras des 5rogrès remarquables en un mois. Tu auras plus l’énergie, moins d’inquiétudes, plus de créativité et noms de stress à chaque moment de ta vie. Ceci dit, es méthodes des sages ne sont pas du genre qui

-éparent tout instantanément. Ce sont des traditions ternelles qui doivent être mises en application quoi diennement, pour le reste de tes jours. Si tu cesses îe t’en servir, tu t’apercevras que tu prends graduellement te vieilles habitudes.»

Lorsque Julian m’eut expliqué les “Dix Rituels de [a Vie rayonnante”, il s’arrêta. ((Je sais que tu veux que je continue,

donc je vais le faire. Je crois si fermement à tout ce dont je te parle que ça ne me dérange pas de rester réveillé toute la nuit. Peut- être est-ce le moment d'approfondir un peu le sujet. que tout ce que j'ai entendu ce soir est assez pro fond», dis-je avec surprise.

— Les secrets que je t'ai expliqués te permettront ainsi que tous ceux qui t'entourent, de créer les vies. Que vous souhaitez, mais il y a autre chose dans cette philosophie des Sages de Sivana. Ce que je t'ai appris jusqu'à maintenant est immensément pratique. Mai tu dois te faire une idée aussi du courant spirituel qui sous-tend les principes dont je t'ai donné u aperçu. Si tu ne comprends pas de quoi je parle, ne t'inquiète pas. Ecoute simplement et penses-y un peu, tu finiras par tout assimiler plus tard.

— Lorsque indisciple est prêt, le maître apparaît,

— Précisément », dit Julian qui souriait maintenant. «Tu as toujours été un étudiant rapide.

— D'accord, parle-moi de ces choses spirituelles dis-je avec énergie, sans mesendre compte qu'il êta près de deux heures trente du matin.

En toi, il y a le soleil, la lune, le ciel et toutes les merveilles de l'univers. L'intelligence qui a créé ces merveilles est la même force qui t'a créé. Toutes les choses auteur de toi proviennent de cette mêir source. Nous sommes tous Un.

— Je ne suis pas sûr que je te sois.

— Chaque être sur cette terre, chaque objet si. Cette terre, a une âme. Toutes les âmes sont Une, c'e l'Âme de l'Univers. Vois-tu, John, quand tu nourris ton esprit, tu es vraiment en train de nourrir l'Âme de l'Univers. Quand tu te perfectionnes, tu améliores les vies de toux ceux qui t'entourent. Et quand tu as le

courage d’avancer avec confiance dans la direct où de tes rêves, tu commences à faire appel au pouvoir de j l’univers. Comme je te l’ai dit plus tôt, la vie te donne ce que tu lui demandes. Elle est toujours à l’écoute.

— Donc, la maîtrise de soi et le kai zen m’aideront à assister les autres en m’aidant moi-même?

— En quelque sorte, oui. Plus tu t’enrichiras mentalement, plus tu soigneras ton corps, et plus tu nourriras ton esprit, plus tu commenceras à comprendre exactement ce dont je parle:

— Julian, je sais que tes intentions sont excellentes. Mais la maîtrise de soi est un idéal assez élevé pour un père de famille de 100 kg qui, jusqu’à maintenant, a passé plus de temps à s’occuper d’élargir sa clientèle qu’à se perfectionner. Qu’arrive-t-il si j’échoue?

— L’échec c’est de ne pas avoir le courage d’esztyer, rien de plus et rien de moins. Le seul obstacle entre la plupart des gens et leurs rêves est la peur de l’échec. Et pourtant, l’échec est essentiel au succès ile tout ce que l’on entreprend. L’échec nous met à [épreuve et nous permet de mûrir. Il nous offre des .leçons et nous guide le long de la voie de l’édificar on Les maîtres de l’Orient disent que chaque flèche qui atteint le cœur de la cible est le résultat de cent Flèches qui l’ont manqué. C’est une loi fondamentale le la nature que de profiter de pertes. N’aie jamais peur de l’échec, l’échec est ton ami.

— Qu’est-ce que tu veux dire exactement? Je croh

— Ouvrir les bras à l’échec?» dis-je, incrédule.

— L’univers favorise les braves. Quand tu prends la résolution, une fois pour toutes, de mener ta vi sur le plan le plus élevé, la force de ton âme t guide. Yogi Raman croyait que le destin de chacun d’entre nous est décidé à sa naissance. Cette

voie mène toujours à un lieu magique rempli de trésor magnifique. Il appartient à chaque être d'acquérir le courage d'emprunter cette voie. Il m'a raconté une histoire que j'aimerais te relater à mon tour. Il était une fois, il y a très longtemps en Inde, un géant maléfique qui possédait un superbe château surplombant la mer. Comme le géant s'étai absenté durant de nombreuses années pour comme battre dans les guerres, les enfants du village voit sin avaient pris l'habitude de venir dans son beau jardin et d'y jouer avec plaisir. Un jour, le géant revint et jeta tous les enfants hors de son jardin. "Ne revenez jamais ici", dit-il en hurlant et en faisant claquer l'énorme porte de chêne d'un air dégoûté. Ensuite, il fit construire un immense mur de marbre autour de son jardin pour empêcher les enfants d'y pénétrer.

((L'hiver arriva, extrêmement froid, comme il l'esi toujours au nord du sous-continent indien. Et le géant aurait bien voulu que la chaleur revienne bientôt. Le printemps arriva dans le village qui se trouvait en contrebas du château du géant. Mais les griffes glaciales de l'hiver refusaient de quitter son jardin. Puis un jour, finalement, le géant sentit le parfum du prin4 temps et vit le rayonnement du soleil à travers se fenêtres. "Enfin, le printemps est revenu !", s'écria-t-ft en s'élançant dans son jardin. Mais le géant n'était pas prêt à supporter le spectacle qui l'attendait. Les enfants du village étaient arrivés, on ne sait comifient, à grimer par-dessus le mur du château et ils étaient en train le jouer dans le jardin. Grâce à leur présence, le jardin avait été transformé en un endroit luxuriant rempli de roses, de jonquilles et d'orchidées. Tous les enfants riaient de joie, sauf l'un d'entre eux. Du coin le l'œil, le géant vit un petit garçon qui était beaucoup plus petit que les autres. Des larmes coulaient sur son visage, car il n'avait pas la force de grimper par-dessus le mur du jardin. Le géant était triste à cause du petit garçon et, pour la première fois de sa

vie, il regretta sa méchanceté. “Je vais aider cet enfant”, se dit-il en courant vers lui. Quand tous les autres enfants virent le géant arriver, ils s’enfuirent du jardin, craignant pour leur vie. Mais le tout petit garçon ne boùgéa pas. “Je vais mer le géant”, balbutia-t-il. “Je défendrai notre terrain de jeu.”

Comme le géant approchait de l’enfant, il lui ouvrit les bras. “Je suis un ami”, dit-il. “Je suis venu L’aider à passer par-dessus le mur et à entrer dans le jardin. Ce sera maintenant ton jardin.” Le petit garçon, qui était devenu désormais un héros pour es autres enfants, se réjouit et donna au géant le collier d’or qu’il avait toujours porté autour du cou. “C’est mon porte-bonheur”, dit-il. “Je veux que tu le nettes.”

(Depuis ce jour, les enfants jouèrent avec le géant dans son merveilleux jardin, mais le petit garçon courageux que le géant aimait le plus ne revint jamais. Comme le temps passait, le géant tomba malade et ne se remit pas. Les enfants continuaient à jouer dans le jardin, mais le géant ne jouait plus avec eux parce qu’il n’en avait plus la force. Durant ces journées calmes,) le géant pensait surtout au petit garçon.

«Un jour, au cœur d’un hiver particulièrement; dur, le géant regarda par la fenêtre et vit un spectacle réellement miraculeux bien que la plus1 grande partie du jardin fut recouverte de neige, au centre se trouvait un magnifique buisson de roses. Près des roses, se tenait le petit garçon que le géant :j aimait. Il souriait avec douceur. Le géant dansa de joie et se précipita dehors pour prendre l’enfant dans ses bras. “Où étais-tu durant toutes ces années, mon jeune ami? Tu m’as tellement manqué,”

«Le petit garçon lui fit une réponse très réfléchie. 1 “Il y a plusieurs années, tu m’as soulevé au-dessus I du mur pour me faire pénétrer dans ton jardin magique. Maintenant, je suis venu pour t’emmener dans mon jardin.” Plus tard, ce jour-là, quand les enfants vinrent rendre visite au géant, ils le trouvèrent inanimé sur le sol. Il était recouvert des pieds à la tête de milliers de belles roses.

«Sois toujours courageux, John, comme ce petit garçon. Ne cède jamais le terrain et poursuis tes rêves. Ils te mèneront à ton destin. Suis ton des-n tin, il te mènera à toutes les merveilles de l’univers Et suis toujours les merveilles de l’univers, car9 elles te mèneront à un jardin spécial rempli cl& roses.))

Comme je regardais Julian pour lui dire que sois histoire m’avait profondément touché, je vis un spectacle qui me surprit ce gladiateur du Barreau cœur de marbre, qui avait passé la plus grande partie de sa vie à défendre des gens riches et célèbres, s’était mis à pleurer.

Résumé de l'activité
• La sagesse de Julian en peu de mots

Le symbole

La vertu Pratiquez le kaizen

La sagesse

•. La maîtrise de soi est la source de la maîtrise de la vie

• Le succès extérieur commence à l'intérieur

• On mène une vie édifiante en cultivant constamment son esprit, son corps et son âme

Les techniques

• Fais les choses dont tu as peur

• Les Dix Rituels de la Vie rayonnante

Citation

«L'Univers favorise les braves. Lorsque tu prends la résolution de vivre ta vie à son plus haut niveau, ta force d'âme te guidera jusqu'à un lieu magique rempli de trésors magnifiques.»

Le Moine qui vendit sa Ferrari
© 1997, Robin S. Sharma

CHAPITRE DIX

Le pouvoir de la discipline

«Je suis certain qu'en ce jour nous sommes les maîtres de notre destin, que la tâche qui nous a été dévolue n'est pas au-dessus de nos forces, que les douleurs et les fatigues de cette tâche ne dépasseront pas les limites de mon endurance. Tant que nous aurons foi en notre propre cause et la volonté' inébranlable de gagner, la victoire ne nous sera pas refusée.»

Winston CHURCHILL

Julian continua à utiliser la fable mystique de Yogi Raman pour me transmettre la sagesse qu'il avait acquise. Il m'avait appris que mon esprit était un jardin, une réserve de pouvoir et de potentiel. Par l'intermédiaire du symbole du phare, j'avais appris l'importance capitale d'avoir un but clairement défini dans la vie et l'efficacité de l'établissement des objectifs. Grâce à l'exemple du lutteur japonais de 450 kg, j'avais reçu des instructions au sujet du très ancien concept du kaizen et entendu parler des innombrables, avantages qu'apporte la maîtrise de soi. Je ne me doutais pas que le meilleur restait encore à venir.

« Tu te rappelleras que notre ami le lutteur de sumo était absolument nu.

— Excepté pour le câble rose qui couvrait son sexe », dis-je courageusement.

— C'est ça », applaudit Julian. « Le câble rose sert! à te rappeler le pouvoir de la maîtrise de soi et de la discipline pour construire une vie plus riche, plus heureuse et plus édifiée. Mes maîtres à Sivanal étaient indubitablement les gens les plus satisfaits, les plus sereins et les mieux portants que j'ai jamais 1, rencontrés. Ils étaient aussi les plus disciplinés. Ces sages m'ont

appris que la vertu de l'autodiscipline est I comme un câble électrique. As-tu jamais pris le temps d'étudier un câble électrique, John?

— Cette étude n'a jamais figuré sur ma liste de priorités », avouai-je avec un bref sourire.

— Eh bien, tu devrais y jeter un coup d'œil. Tu verras qu'il est composé d'un-grand nombre de fils très fins placés les uns au-dessus des autres. Seul, chacun de ces fils est fragile et faible. Mais, ensemble, leur somme est plus grande que ses composantes et I le câble devient plus dur que le fer. La maîtrise de soi et la volonté sont similaires. Pour se forger une volonté de fer, il est essentiel de s'exercer à la vertu I de la discipline personnelle par de petits actes, des actes minuscules. S'ils sont faits régulièrement, les petits actes s'accumulent les uns sur les autres et finissent pas constituer une grande force intérieure. C'est peut-être le vieux proverbe africain qui le dit le mieux: "Quand les toiles d'araignée s'unissent, elles I ligotent le lion." Quand tu libéreras ta volonté, tu deviendras le maître de ton monde personnel. Quand t'exerceras continuellement à l'art ancien de la maîtrise de soi, il n'y aura aucun obstacle que tu ne pourras surmonter, aucun défi que tu ne pourras relever et aucune crise que tu ne pourras résoudre. L'autodiscipline te donnera les réserves mentales nécessaires pour persévérer quand la vie te fera l'un ses petits croche-pieds.

«Je dois aussi attirer ton attention sur le fait que manque de volonté est une "maladie de l'esprit" », ajouta Julian en me surprenant. «Si tu souffres de cette faiblesse, il faut que son élimination rapide devienne ta priorité. Une grande volonté et une grande discipline sont les attributs principaux de tous ceux qui ont beaucoup de force de caractère et qui mènent des vies merveilleuses. La volonté te permettra de faire ce que tu as dit que tu ferais, lorsque tu as dit que tu le ferais. C'est la volonté qui permet de te lever à cinq heures du matin et de cultiver ton esprit grâce à la méditation, ou de le nourrir par une promenade dans les bois lorsqu'un douillet essaie de te retenir par une froide

journée d'hiver. C'est la volonté qui te permet de te faire quand une personne moins évoluée que toi t'insulte ou fait quelque chose que tu n'approuves pas. C'est qui te pousse à poursuivre tes rêves quand les obstacles semblent insurmontables. C'est la volonté qui te donne le pouvoir intérieur de tenir les engagements que tu as pris auprès des autres, et, ce qui est peut-être même plus important, les engagements que tu as pris envers toi-même.

— Est-ce vraiment si important?

—Tout à fait, mon ami. C'est la vertu essentielle de chaque être qui s'est créé une vie riche de passion, de possibilités et de paix.»

Ensuite, Julian sortit de sa robe un petit médaillon d'argent, du genre que l'on peut voir dans les musées où l'on expose des objets de l'époque pharaonique.

«Tu n'aurais pas dû », dis-je en plaisantant.

— Les Sages de Sivana m'ont donné ce cadeau au cours de la dernière soirée que j'ai passée avec eux. C'était une soirée joyeuse, conviviale, avec les membres d'une famille qui menait une vie pleine et riche. C'était l'une des nuits les plus extraordinaires et les plus tristes de ma vie. Je ne voulais pas quitter le Nirvana de Sivana. C'était mon sanctuaire, une oasis de tout ce qui était bon dans ce monde. Les sages étaient devenus nies frères et mes sœurs spirituels. J'ai laissé une partie de moi-même là-haut dans l'Himalaya ce soir-là », dit Julian dont la voix s'adoucit.

«Quels sont les mots gravés sur ce médaillon?

— Tiens, je vais te les lire. Ne les oublie jamais, John. Ils m'ont vraiment aidé durant les moments difficiles. Je prie qu'ils t'apportent autant de bien- être durant tes moments difficiles. Écoute:

« Grâce à l'acier de la discipline, tu te forgeras un caractère riche de courage et de paix. Grâce à la vertu de la volonté, tu es

destiné à t'élever jusqu'à l'idéal suprême de la vie et à vivre dans un lieu paradisiaque rempli de tout ce qui est bon, joyeux et plein de vitalité. Sans ces qualités, tu es perdu comme un capitaine sans boussole, qui finira par sombrer avec son navire.»

— Je n'ai jamais vraiment pensé à l'importance de la maîtrise de soi, même si bien des fois j'aurais souhaité avoir plus de discipline », lui avouai-je. «Est- ce que tu veux dire que je peux vraiment apprendre à devenir plus discipliné, de la même façon que mon fils adolescent se fait des biceps dans son gymnase?

— L'analogie est excellente, Tu peux travailler ta volonté tout comme ton fils travaille son corps au gymnase. N'importe qui, si faible ou si léthargique soit-il, peut devenir discipliné relativement vite. Le Mahatma Gandhi est un bon exemple. Quand la plupart des gens pensent à ce saint moderne, ils pensent à un homme qui pouvait passer des semaines sans manger, occupé par la poursuite de sa cause, et qui pouvait supporter de grandes douleurs par respect pour ses convictions. Mais lorsqu'on étudie la vie de Gandhi, on voit qu'il n'a pas toujours été un adepte de la maîtrise de soi.

— Tu ne vas pas me dire que Gandhi faisait des orgies de chocolat?

— Non, pas tout à fait, John. Quand il était jeune avocat en Afrique du Sud, il avait tendance à se laisser emporter verbalement, et les disciplines du jeûne et de la méditation lui étaient aussi étrangères que le simple pagne blanc qui, plus tard, devint son signe distinctif,

— Tu veux dire qu'en combinant judicieusement la formation et la préparation, je pourrais avoir le même genre de volonté que le Mahatma Gandhi?

— Chacun est différent. L'un des principes fondamentaux que Yogi Raman m'a enseignés est que les gens réellement édifiés ne cherchent jamais à imiter J les autres. Ils cherchent

plutôt à être supérieurs à ce qu'ils étaient auparavant. Ne rivalise pas avec les autres. Rivalise avec toi-même.

« Lorsque tu auras acquis la maîtrise de toi, tu auras la résolution nécessaire pour faire les choses que tu as toujours voulu faire. Pour toi, ça pourrait être s'entraîner pour un marathon, ou maîtriser l'art de descendre des chutes d'eau sur un radeau, ou même abandonner le droit pour t'adonner à la peinture. Quel que soit ton rêve, qu'il s'agisse de riches matérielles ou spirituelles, je ne serai pas ton juge Je veux simplement te dire que toutes ces choses seront à ta portée quand tu cultiveras les réserves de volontés qui sommeillent en toi»

Julian ajouta: «Quand tu auras acquis la maîtrise de toi et la discipline, tu éprouveras un extraordinaire sentiment de liberté Rien que cela changera les choses.

— Que veux-tu dire?

— La plupart des gens possèdent la liberté. Ils peu- vent aller où ils veulent et faire les choses qu'ils (envie de faire. Mais trop de gens sont aussi esclave de leurs impulsions. Ils sont devenus réactifs plut que proactifs, ce qui veut dire qu'ils sont comme l'écume de la mer qui se jette sur les rochers de côte. Ils vont dans n'importe quelle direction où le pousse la marée. S'ils passent du temps avec le famille et que quelqu'un les appelle du bureau parce qu'il y a une crise, ils se précipitent, sans prendre le temps de déterminer quelle activité est plus importante pour leur bien-être et le but de leur existence. Donc, après tout ce que j'ai observé au cours de ma vie, tant ici en Occident qu'en Orient, je te dirai que ces gens sont libres, mais qu'ils manquent de liberté. Il leur manque un ingrédient clé pour mener une vie significative et édifiée : la liberté de voie la forêt malgré les arbres, la liberté de choisir ce qui est juste au lieu de ce qui est pressant.»

Je ne pouvais m'empêcher d'être d'accord avec Julian. Bien sûr, je n'avais pas à me plaindre. J'avais une famille formidable, une maison confortable et une nombreuse clientèle. Mais je ne pouvais vraiment pas dire que j'avais la liberté. Mon

téléavertisseur faisait tout aussi partie de moi-même que mon bras droit. J'étais toujours pressé. Il semblait que je n'avais jamais le temps de communiquer profondément avec Jenny, et trouver le temps de réfléchir tranquillement tout seul, dans un avenir proche, me semblait aussi peu probable que de remporter le marathon de Boston. Plus j'y pensais, plus je me rendais compte que je n'avais probablement jamais goûté le nectar de la vraie liberté illimitée lorsque j'étais plus jeune. Je crois que j'étais vraiment l'esclave de mes impulsions. J'avais toujours fait ce que tout le monde m'avait dit que je devrais faire.

«Et me forger une plus grande volonté m'apportera une plus grande liberté?

— La liberté est comme une maison : on la construit brique par brique. La première brique que tu dois poser est la volonté. Cette qualité t'inspirera dans tous tes actes. Elle te donnera l'énergie d'agir avec courage. Elle te donnera le contrôle nécessaire pour vivre la vie que tu as imaginée plutôt que d'accepter la vie que tu as. »

Julian me fit observer aussi les nombreux avantages pratiques que la discipline m'apporterait.

«Crois-le ou pas, développer ta volonté pourra éliminer l'habitude de t'inquiéter, te gardera en bonne santé, et te donnera beaucoup plus d'énergie que tu n'en as jamais eue. Vois-tu, John, la maîtrise de soi n'est vraiment rien d'autre que la maîtrise de l'esprit. La volonté est la reine de tous les pouvoirs de l'esprit. Lorsque tu maîtrises ton esprit, tu maîtrises ta vie. La maîtrise mentale commence lorsqu'on est capable de contrôler chacune de ses pensées. Lorsque tu auras acquis la capacité d'éliminer toutes les pensées négatives et de te concentrer uniquement sur celles qui sont bonnes et positives, des actes bons et positifs suivront. Bientôt, tu commenceras à attirer dans ta vie tout ce qui est bon et positif.

« Voici un exemple. Imaginons que l'un de tes buts de développement personnel soit de te lever tous les matins à six

heures pour aller courir dans le parc qui est derrière ta maison. Supposons que nous nous trouvions au cœur de l'hiver, et que ton réveil sonne et te tire d'un sommeil profond et délicieux. Ton premier geste sera d'allonger le bras pour pousser le bouton qui t'accordera encore quelques minutes de sommeil. Peut-être que demain tu pourras t'en tenir à tes résolutions et aller courir. Tu refais la même chose durant quelques jours jusqu'au moment où tu décides que tu es trop vieux pour changer et que cet objectif de conditionnement physique n'était pas très réaliste.

— Tu me connais trop bien », dis-je avec sincérité.

— Bon, imaginons maintenant un autre scénario. Nous sommes toujours au cœur de l'hiver. Le réveil sonne et tu commences à penser que ce serait agréable de rester au lit. Mais au lieu d'être l'esclave de tes habitudes, tu leur lances un défi avec des pensées plus puissantes. Tu commences à t'imaginer de quoi tu auras l'air, comment tu te sentiras et comment tu agiras lorsque tu seras en grande forme. Tu entends les nombreux compliments que te feront tes collègues au bureau lorsque tu passeras devant eux avec ta silhouette svelte et musclée. Tu te concentres sur tout ce que tu pourras faire avec l'énergie que t'apportera ton programme d'exercice régulier. Finies les soirées passées devant la télévision parce que tu es trop fatigué pour faire autre chose après une longue journée au tribunal. Tes journées seront remplies de vitalité, d'enthousiasme et de signification.

— Mais supposons que je fasse tout cela et que j'ai encore envie de me rendormir plutôt que d'aller courir?

— Au début, durant les premiers jours, ce sera un peu difficile et tu auras envie de reprendre tes vieilles habitudes. Mais Yogi Raman croyait très fermement au principe éternel qui veut que le positif surmonte toujours le négatif. Donc, si tu continues à mener la bataille contre tes pensées les plus négatives qui ont pu s'insinuer silencieusement dans le palais de ton esprit durant des années, finalement, elles verront qu'elles ne

sont pas les bienvenues et elles te quitteront comme les visiteurs qui savent que leur présence est indésirable.

—Tu veux dire que les pensées sont des choses physiques ?

— Oui, et elles sont parfaitement à la portée de ton contrôle. Il est tout aussi facile de penser de façon positive que de façon négative.

— Alors, pourquoi est-ce que tant de gens s'inquiètent et ne se préoccupent que de tout ce qui est négatif dans notre monde?

— Parce qu'ils n'ont pas appris l'art de la maîtrise de soi et de la pensée disciplinée. La plupart des gens! à qui j'ai parlé ne se doutent pas qu'ils ont le pouvoir de contrôler chacune de leurs pensées durant chaque seconde de chaque minute de chaque jour. Ils croient que les pensées arrivent tout simplement et ils ne se sont jamais rendu compte que, si tu ne prends pas le temps de commencer à les celles te contrôleront. Lorsque tu commences à te concentrer sur les bonnes pensées seulement, et que tu refuses de penser aux mauvaises grâce à volonté uniquement, je te promets qu'elles vont rapidement disparaître.»

— Donc, si je veux avoir la force intérieure de me lever plus tôt, de manger moins, de lire davantage de m'inquiéter moins, et d'être plus patient et aimant, tout ce que j'ai à faire, c'est de m'efforcer d purifier mes pensées?

— Quand tu contrôles tes pensées, tu contrôles ton esprit. Quand tu contrôles ton esprit, tu contrôles ta vie. Et quand tu as atteint le stade où tu contrôles totalement ta vie, tu deviens le maître de ton destin.

J'avais besoin d'entendre ces paroles. Tout au long de cette étrange soirée qui m'avait inspiré, j'étais passé de l'avocat cynique qui étudie soigneusement un avocat célèbre devenu yogi, à un croyant dont on avait ouvert les yeux pour la première fois depuis longtemps. J'aurais aimé que Jenny puisse entendre tout cela. En fait, j'aurais aussi aimé que mes enfants entendent toutes ces paroles de sagesse. Je savais qu'elles auraient sur eux

le même effet que sur moi. J'avais toujours prévu de devenir un meilleur père de famille et de vivre plus pleinement, mais j'avais toujours trouvé que j'étais trop occupé à éteindre tous ces petits feux que la vie semblait allumer sans arrêt. C'était peut-être une faiblesse de ma part, un manque de maîtrise de soi, ou peut-être ait-ce une incapacité de voir la forêt à cause des .arbres. La vie passait si rapidement. Hier encore, j'étais un jeune étudiant en droit plein d'énergie et 1'enthousiasme.

À cette époque, je rêvais de devenir le chef d'un parti politique ou même un juge de la Cour suprême.

Mais, à mesure que le temps passait, je m'enfonçais ns la routine quotidienne. Même quand Julian tait un avocat plaidant effronté, il avait l'habitude me dire que «le contentement de soi tue ». Plus pensais, plus je me rendais compte que j'avais perdu mon appétit de la vie. Ce n'était pas l'appétit d'une plus grande maison ou d'une voiture plus rapide. C'était un appétit plus profond, une faim de vivre une vie plus significative, plus réjouissante, et plus satisfaisante.

Je me mis à rêver les yeux ouverts pendant que Julian continuait à parler. Détaché de ce qu'il disait maintenant, je me vis d'abord à cinquante ans et puis à soixante ans. Est-ce que je serais encore coincé dans le même bureau avec les mêmes collègues, faisant face aux mêmes batailles à ce moment-là? Je le craignais. J'avais toujours voulu apporter ma contribution à la société, et je n'étais certainement pas en train de le faire maintenant. Je crois que c'est à ce moment-i là, avec Julian assis à mes côtés sur le sol de ma salle de séjour, durant cette chaude nuit d'été, que j'ai changé. Les Japonais appellent cela satori, ce qui veut dire éveil instantané. C'est exactement ce que c'était. Je décidai de réaliser mes rêves et de transformer ma vie en quelque chose qu'elle n'avait jamais été. Ce fut mon premier instant de vraie liberté, la liberté qui vient lorsqu'on décide une fois pour toutes d'assumer sa vie et tus les éléments qui la composent.

— Je veux te donner une formule pour développer la volonté », disait Julian, qui n'avait pas eu vent de la transformation intérieure dont je venais de faire l'expérience. «La sagesse sans les outils appropriés l'un mettre en application n'est pas de la sagesse du tout. »

Il continua : «Chaque jour, pendant que tu te rends au travail, j'aimerais que tu répètes quelques mots très simples.

Est-ce l'un de ces mantras dont tu m'as parlé tout à l'heure?» demandai-je.

— Oui, ça l'est. C'est un mantra qui existe depuis plus de cinq mille ans, bien que seul le petit groupe de moines de Sivana le connaisse. Yogi Raman m'a dit qu'en le répétant, je pourrais développer le contrôle de moi-même et une volonté inébranlable assez rapidement. N'oublie pas que les mots ont une grande influence. Les mots sont la forme verbale du pouvoir. En remplissant ton esprit de mots d'espoir, commences à espérer. En remplissant ton esprit mots de bonté, tu deviens bon. En remplissant esprit de pensées de courage, tu deviens courageux. Les mots ont un pouvoir», observa Julian.

— D'accord, je suis tout ouïe.

— Voici le mantra que je te conseille de répéter au moins trente fois par jour : "Je suis bien plus que celui que je semble être, toute la force et le pouvoir du monde résident en moi." Ce mantra créera de profonds changements dans ta vie. Pour obtenir des résultats encore plus rapides, combine ce mantra avec la visualisation créatrice dont je t'ai parlé tout l'heure. Par exemple, va dans un endroit calme. Assieds-toi et ferme les yeux. Ne laisse pas ton esprit vagabonder. Reste immobile, car le signe le plus sûr esprit faible est un corps qui ne sait pas se reposer maintenant, 1épète à plusieurs reprises ce mantra. Pendant que tu fais cela, visualise-toi comme une personne disciplinée, ferme, qui contrôle parfaites son esprit et son corps. Imagine-toi que tu agis comme Gandhi ou comme Mère Teresa dans une situation qui comporte des défis. Des résultats

étonnants vont certainement se produire dans ta vie », me promit-il.

— C’est tout? » Demandai-je, étonné par la simple cité apparente de cette formule. « Je peux avoir accès à toutes les réserves de ma volonté grâce à ce simple exercice?

— Cette technique a été enseignée par b maîtres spirituels de l’Orient durant des siècles. C continue à l’utiliser aujourd’hui pour une seule n’ son: elle donne des résultats. Comme toujours, -‘ dois juger d’après les résultats. Si tu es intéresse il y a encore un ou deux exercices que je peux t proposer pour libérer ta force de caractère et cultiver ta discipline intérieure. Mais laisse-moi t prévenir qu’ils vont peut-être te sembler étranges au début.

— Oh, Julian, je suis absolument fasciné par c que j’ai entendu jusqu’à maintenant. Tu es sur I bonne voie, ne t’arrête pas maintenant.

— D’accord. D’abord, il faut commencer par faire1 choses que tu n’aimes pas faire. Pour toi, c’est peut -être simplement de faire ton lit le matin ou de marcher jusqu’au bureau au lieu de prendre la voiture. Si tu prends l’habitude d’utiliser ta volonté, tu cesseras d’être l’esclave de tes impulsions les plus faibles.

— On perd ce qu’on n’utilise pas?

— Exactement. Pour augmenter ta force de volonté et ta force intérieure, tu dois d’abord l’utiliser. Plus tu les utilises, et plus tu nourris l’embryon d’autodiscipline, et plus il mûrira rapidement et te donnera les résultats que tu désires. I deuxième exercice est l’un des préférés de Yogi Raman. Il avait l’habitude de passer une journée entière sans parler, sauf s’il devait répondre à une question directe.

—Une sorte de vœu de silence ?

— En fait, c’est exactement ce que c’était, John. [Les moines tibétains qui ont vulgarisé bet exercice croyaient que de se retenir de parler durant un long moment aurait pour effet d’améliorer l’autodiscipline.

—Mais comment ?

— En te taisant durant une journée, tu conditionnes ta volonté à faire ce que tu lui ordonnes de faire. Chaque fois que tu as envie de parler, tu réfrènes cette impulsion et tu restes silencieux. Vois, ta volonté n'a pas un esprit à elle. Elle attend que lui donnes des instructions qui la pousseront à agir. Plus tu exerces le contrôle sur ta volonté, plus e devient puissante. Le problème, c'est que la plu- art des gens n'utilisent pas leur volonté.

— Pourquoi cela? » Demandai-je.

— Probablement parce qu'ils n'en ont pas. Ils blâment tout le monde excepté eux-mêmes pour cette apparente faiblesse. Ceux qui ont mauvais caractère te diront: "Je ne peux pas m'en empêcher, mon père pétait comme ça." Ceux qui s'inquiètent trop te diront: "Ce n'est pas ma faute, mon travail est trop ; stressant.» Ceux qui dorment trop te diront: "Qu'est-ce que je peux faire? Mon corps a besoin de dix-heures de sommeil par nuit." Ces gens ne s'assument pas, ils ne connaissent pas le potentiel extraordinaire qui sommeille en chacun de nous, et qui attend qu'on y fasse appel. Lorsque tu connaîtras les lois éternelles de la nature, celles qui gouvernent le fonctionnement de cet univers et de tout ce qui y vit, tu sauras aussi que c'est ton droit d'être tout ce que tu peux être. Tu as le pouvoir de dominer ton environnement. De même, tu as la capacité d'être plus qu'un prisonnier de ton passé. Pour cela, tu dois devenir le maître de ta volonté.

— Ça a l'air assez compliqué.

—En réalité, c'est un concept très pratique. Imagine-toi ce que tu pourrais faire si tu pouvais doubler ou tripler la quantité de volonté que tu as habituellement. Tu pourrais faire ces exercices dont tu rêves; tu pourrais utiliser ton temps beaucoup plus efficacement; tu pourrais te débarrasser de l'habitude de t'inquiéter une fois pour toutes; ou tu pourrais être le mari idéal. Lorsque tu utilises ta volonté, tu ranimes ton énergie et ton

appétit de vivre que, d'après toi, tu sembles avoir perdus. C'est un évènement très important sur lequel il faut se concentrer.

— Donc, en dernière analyse, je dois commencer à utiliser régulièrement ma volonté?

— Oui. Décide de faire les choses que tu sais que tu aimerais faire plutôt que de choisir la voie de la résistance passive. Commence à te battre contre la force de gravité de tes mauvaises habitudes et de tes impulsions négatives, tout comme une fusée s'élève au-dessus de la force de gravité pour pénétrer dans le royaume des cieux. Pousse-toi dans le dos. Et tu verras ce qui va arriver en quelques semaines.

— Et le mantra va m'aider?

— Oui. Répète le mantra que je t'ai donné, et prends l'habitude quotidienne de t'imaginer comme !tu espères être. Cela te donnera énormément de sou- [tien pendant que tu crées une vie disciplinée et rai- [sonnée qui te mènera à la réalisation de tes rêves. Et tu n'as pas besoin de changer ton monde en un jour. Commence petit. Un voyage de mille kilomètres commencé par un pas. Nous évoluons par degrés. Tu peux même commencer par t'entraîner à te lever une heure plus tôt. Et si tu t'en tiens à cette merveilleuse habitude, cela augmentera ta confiance en toi et t'inspirera pour que tu atteignes des sommets plus élevés.

— Je ne vois pas le rapport», lui dis-je.

— Les petites victoires mènent aux grandes. Tu dois construire en accumulant de petites choses pour arriver aux grandes. En mettant en application une résolution aussi simple que celle qui consiste à se lever plus tôt tous les matins, tu ressentiras le plaisir qu'apporte l'accomplissement. Tu te seras fixé un but et tu l'auras atteint. C'est très agréable. Le truc c'est de continuer à se fixer des objectifs de plus en plus difficiles continuellement. Cela libérera l'élan magique qui te motivera à

continuer à explorer ton potentiel infini. Est-ce que tu aimes skier?» me demanda Julian à brûle-pourpoint.

— J'adore skier», répliquai-je. «Jenny et moi, nous emmenons les enfants à la montagne chaque fois que nous pouvons le faire, ce qui n'est pas très souvent, à son grand regret.

— D'accord. Pense à ce que tu ressens lorsque tu t'élances du haut de la piste. Au début, tu commences lentement, mais au bout d'une minute tu e en train de voler le long de la pente comme si es en train de voler le long de la pente comme si rien ne pouvait plus t'arrêter. N'est-ce pas? »

Appelle-moi le Skieur Éclair. J'adore la vitesse.

— Qu'est-ce qui te fait aller si vite?

— Mon corps aérodynamique?» lançai-je en plaisantant.

— C'est pas mal », dit Julian en riant. «L'élan la réponse que j'attendais. L'élan est aussi l'ingrédient secret qui sert à augmenter l'autodiscipline Comme je te l'ai déjà dit, tu commences petit, qu' s'agisse de te lever plus tôt le matin, de commencer marcher autour du pâté de-maisons le soir, ou même de t'exercer à éteindre la télévision quand tu sens que tu en as assez. Ces petites victoires créent l'élan qui t'excite et te pousse à faire des choses plus impossible, tantes sur la voie de ton moi idéal. Bientôt, tu feras des choses que tu n'imaginais pas pouvoir faire, a' une vigueur et une énergie que tu ne soupçonnais pas. C'est un processus délicieux, John, vraiment, le câble rose dans la fable magique de Yogi Rami te rappellera toujours le pouvoir de ta volonté.»

Comme Julian finissait de me révéler ses pensées au sujet de la discipline, je remarquai que les premiers rayons du soleil pénétraient dans la salle de séjour: Repoussant l'obscurité comme un enfant écarte une ouverture dont il ne veut plus. « Ça va être une journée», me dis-je. «La première journée du reste de ma vie.»

Résumé de l'activité

• La sagesse de Julian en peu de mots

Le symbole

La vertu

Vivez avec discipline

La sagesse

- La discipline s'acquiert en s'acquittant régulièrement de petits actes de courage
- Plus on nourrit l'embryon de l'autodiscipline, plus il s'agrandit
- La volonté est la vertu essentielle d'une vie parfaitement épanouie

Les techniques

- Les mantras/la visualisation créatrice
- Le Vœu de silence
- Le Secret du Lac

Citation

« Déclare la guerre aux pensées négatives qui se sont insinuées dans le palais de ton esprit. Elles verront qu'elles sont indésirables et partiront comme les visiteurs que l'on n'a pas invités.))

© 1997, Robin S. Sharma

CHAPITRE ONZE

Votre bien le plus précieux

« Une journée bien ordonnée révèle un esprit bien ordonné ».

Sir Isaac PITMAN

« Tu sais ce qui est drôle dans la vie?» me demanda

Julian.

— Dis-le-moi.

— Quand les gens finissent par savoir ce qu'ils veulent vraiment et comment l'atteindre, c'est généralement trop tard. Le proverbe qui dit: "Si jeunesse savait, si vieillesse pouvait" est tout à fait vrai.

— C'est ce que symbolise le chronomètre dans la fable de Yogi Raman?

— Oui. Le lutteur japonais de 450 kg dont le sexe est recouvert par un câble rose met à son poignet un chronomètre en or que quelqu'un a oublié dans le beau jardin », me rappela Julian.

— Comment puis-je oublier cela? », Répliquai-je en souriant.

Je m'étais rendu compte que la fable mystique de Yogi Raman n'était rien d'autre qu'une série de symboles destinés à enseigner à Julian les éléments de cette ancienne philosophie qui lui permettrait de mener une vie édifiante, tout en l'aidant à ne pas' l'oublier. Je partageai ma découverte avec lui.

«Ah, le sixième sens de l'avocat. TU as tout à fait raison. Les méthodes de mon maître m'ont semblé bizarres au début et je luttais pour comprendre signification de sa fable tout comme tu t'es demandé de quoi je parlais lorsque j'ai commencé à te la

raconter. Mais je dois te dire, John, que les sept éléments de l'histoire, depuis le jardin et le lutteur de sumo na jusqu'aux roses jaunes et au sentier pavé de diamants, auquel j'arrive bientôt, servent à te rappeler de façon puissante la sagesse que j'ai apprise à Sivana. Le jardin me permet de me concentrer sur des pensées qui m'inspirent, le phare me rappelle que le but de la vie est une vie qui a un but. Le lutteur de sumo md rappelle que je dois continuellement me découvrir moi-même, tandis que le câble rose me relie aux merveilles de la force de volonté, Il ne se passe pas un jour sans que je pense à la fable et que je contemple les principes que Yogi Raman m'a appris.

— Et que représente exactement ce chronomètre en or?

— C'est un symbole de notre bien le plus précieux le temps.

— Et qu'en est-il de la pensée positive, de l'établissement des objectifs et de la maîtrise de soi?

— Sans le temps, ils ne veulent rien dire. Environ six mois après mon arrivée dans cette délicieuse retraite qu'était Sivana, une des femmes du village vint dans ma hutte couverte de roses pendant que j'étudiais. Elle s'appelait Divéa. Elle était d'une beauté frappante, avec ses cheveux noirs de jais qui lui descendaient sous la taille. D'une voix très douce, [elle me fit savoir qu'elle était la plus jeune de tous les sages qui vivaient dans cette retraite secrète. Elle me dit aussi que Yogi Raman lui avait donné instruction de venir me voir, et qu'il lui avait dit que j'étais le meilleur disciple qu'il n'avait jamais eu.

— "C'est peut-être toute la douleur que tu as éprouvée dans ta vie antérieure qui t'a permis d'accepter notre sagesse avec un esprit aussi ouvert", dit-elle. "En tant que plus jeune membre de notre communauté, on m'a demandé de t'apporter un présent. Il vient de nous tous et nous te l'offrons en signe de notre respect, à toi qui as voyagé si loin pour apprendre notre mode de vie. A aucun moment, tu n'as porté de jugement sur nous ou ridiculisé nos traditions. Par conséquent, même si tu as décidé maintenant de nous quitter dans quelques semaines, nous te considérons

comme l'un des nôtres. Aucun étranger n'a jamais reçu ce que je suis sur le point de te donner."

— Quel était le présent?» demandai-je impatiemment.

— Divéa sortit un objet de son sac tissé à la main et me le tendit. Enveloppé dans une sorte de papier odorant, il y avait quelque chose que je n'aurais jamais pensé voir en cet endroit. C'était un sablier miniature fait de verre soufflé et d'un petit morceau de bois de santal. Lorsqu'elle vit mon expression, Divéa me dit tout de suite que chacun des sages en avait reçu un lorsqu'il était enfant. "Même si nous n'avons pas de possessions et même si nos vies sont pures et simples, nous respectons le temps et nous observons son passage. Ces petits sabliers nous servent tous les jours à nous rappeler notre mortalité et l'importance de mener des vies pleines et productives tout en avançant vers nos buts."

— Ces moines vivant dans les hauteurs de l'Himalaya connaissent l'heure?

— Chacun d'eux comprend l'importance du temps. Chacun d'eux a développé ce qu'ils appellent une "conscience du temps". Vois-tu, j'ai appris que le temps nous glisse entre les doigts comme des grains de sable, et ne revient jamais. Ceux qui utilisent sagement le temps dès leur plus jeune âge sont récompensés par des vies riches, productives et qui leur donnent des satisfactions. Ceux qui n'ont jamais été exposés au principe voulant que "la maîtrise du temps est la maîtrise de la vie" ne réalisent jamais leur énorme potentiel humain. Le temps est le grand niveleur. Que nous soyons privilégiés ou défavorisés, que nous vivions au Texas ou à Tokyo, on nous a tous alloué des journées qui n'ont que vingt-quatre' heures. Ce qui distingue les êtres qui mènent des vies exceptionnelles des autres est leur façon d'utiliser le temps.

— J'ai entendu mon père dire une fois que ce sont les gens les plus occupés qui ont du temps en trop. Qu'est-ce que tu penses de ça?

— Je suis d’accord. Les gens occupés et productifs utilisent leur temps très efficacement. Ils doivent le faire pour survivre. Etre un excellent gestionnaire de son temps ne signifie pas que tu dois être obsédé par ton travail. Au contraire, la maîtrise du temps te permet d’avoir plus de temps pour faire les choses que tu aimes, les choses qui sont vraiment importantes pour toi. La maîtrise du temps mène à la maîtrise de la vie. Garde bien ton temps. Rappelle-toi que c’est une ressource non renouvelable.

— Laisse-moi te donner un exemple », dit Julian. «Supposons que nous soyons lundi matin et que ta journée déborde de rendez-vous, de réunions et de comparutions au tribunal. Au lieu de te lever comme d’habitude à six heures trente, d’avaler une tasse de café et de partir à toute vitesse pour ton bureau, et puis de passer une journée stress ante à essayer de “rattraper le temps”, imaginons que tu prennes quinze minutes la veille pour planifier ta journée. Ou pour être encore plus efficace, imaginons que tu prennes une heure durant ta calme matinée du dimanche pour organiser toute ta semaine. Dans ton [agenda, tu notes l’heure à laquelle tu dois rencontrer tes clients, l’heure à laquelle tu vas faire tes recherches juridiques et l’heure à laquelle tu vas rappeler les gens. Et, encore plus important, tu vas noter tes buts personnels, sociaux et spirituels pour la F semaine dans le même agenda. Ce simple acte est le secret d’une vie équilibrée. En notant tous les aspects les plus importants de ta vie dans ton emploi du temps quotidien, tu t’assures que ta semaine et ta vie conservent signification et paix.

— Tu ne veux certainement pas dire cependant que je peux m’accorder une pause au milieu de ma journée si occupée pour aller marcher dans le pare ou méditer?

—Bien sûr que si. Pourquoi es-tu lié de façon aussi rigide par les conventions? Pourquoi as-tu lié de sentiment que tu dois faire les choses comme tout 1 monde? Rivalise avec toi-même. Pourquoi ne commencer à travailler une heure plus tôt afin tu puisses te permettre le luxe de faire une promenade sereine au milieu de la matinée dans ce parc qui est situé en face de ton

bureau? Pourquoi ne pas travailler quelques heures de plus au début de la semaine afin que tu puisses partir plus tôt le vendredi et emmener tes enfants au zoo? Pourquoi ne pas commencer à travailler à la maison deux jours par semaine afin que tu puisses voir ta famille plus souvent? Tout ce que je veux dire, c'est planifié ta semaine et gère ton temps de façon créative. Faut que tu aies la discipline nécessaire pour que to, temps service à tes priorités. Les choses les plusieurs importantes de ta vie ne devraient jamais être li fiées à celles qui le sont moins. Et n'oublie pas que si on néglige de planifier, on planifie un échec. F notant non seulement tes rendez-vous avec d'autre personnes, mais aussi tous ces rendez-vous extrêmement importants avec toi-même que sont la 1€ ture, la détente ou bien une lettre d'amour à femme, tu seras beaucoup plus productif. N'oublie jamais que le temps que l'on passe à enrichir moments de loisirs n'est jamais du temps gaspillé.

Cela te rend extrêmement efficace durant tes heures de travail. Cesse de vivre ta vie en compartiments et comprends une fois pour toutes que tout ce que tu fais forme un tout indivisible. Ta façon d'agir chez toi à la maison influe sur ta façon d'agir au bureau. Ta façon de traiter les gens au bureau influence ta façon de traiter ta famille et tes amis.

— Je suis d'accord, Julian, mais je n'ai vraiment pas le temps de prendre des pauses au milieu de ma journée. Je passe déjà la plupart de mes soirées à travailler. Je suis vraiment écrasé par mon travail ces jours-ci.» Comme je disais ces mots, je sentis des contractions dans l'estomac à la seule pensée de la montagne de travail qui m'attendait.

— Être occupé n'est pas une excuse. La vraie question à se poser, c'est "qu'est-ce qui t'occupe tellement ?" Une des grandes règles que j'ai apprises de ces vieux sages est que 80 pour cent des résultats atteints dans sa vie sont l'aboutissement de 20 pour cent seulement de nos activités. Yogi Raman appelait cela la "vieille règle des vingt".

— Je ne suis pas sûr que je te suis.

— D’accord. Retournons à ton lundi surchargé. Du matin au soir, tu passes ton temps à tout faire, à parler au téléphone avec tes clients, à rédiger des plaidoyers, à lire une histoire à ton plus jeune enfant à l’heure du coucher, ou à jouer aux échecs avec ta femme. D’accord?

— D’accord.

— Mais de toutes ces centaines d’activités auxquelles tu consacres ton temps, il n’y a que 20 pour cent d’entre elles qui te donnent de vrais résultats durables. Seulement 20 pour cent de ce que tu fais exerce une influence sur la qualité de ta vie. Ce sont des activités à “haute répercussion”. Par exemple, dans dix ans, crois-tu vraiment que tout le temps que tu passes à échanger des potins dans les couloirs, à t’asseoir dans une cafétéria enfumée, ou à regarder la télévision comptera pour quelque chose?

— Non, pas vraiment.

— Tu as raison. Je suis sûr alors que tu seras d’accord aussi qu’un certain nombre d’activités sont responsables de tout le reste.

Tu veux dire le temps que je passe à améliorer mes connaissances juridiques, le temps consacré à enrichir mes relations avec mes clients et le temps passé à devenir un avocat plus efficace?

— Oui, et le temps que tu passes à entretenir tes relations avec Jenny et les enfants. Le temps que tu passes à communier avec la nature et à exprimer ta gratitude pour tout ce que tu as la chance de posséder. Le temps que tu passes à te renouveler mentalement, physiquement et spirituellement. Ce ne sont que quelques-unes des activités à haute répercussion qui te permettent de mener la vie que tu mérites. Garde tout ton temps pour ces activités, celles qui comptent. Les gens édifiés sont menés par leurs priorités. C’est là le secret de la maîtrise du temps.

— Eh bien! Yogi Raman t'a appris tout ça?

— Je suis devenu un étudiant de la vie, John. Yogi Raman a été certainement un maître merveilleux qui m'a inspiré et je ne l'oublierai jamais pour cela. Mais toutes les leçons que j'ai apprises lors de mes différentes expériences se rassemblent maintenant comme les morceaux d'un grand puzzle pour me montrer comment mener une vie meilleure. »

Julian ajouta: «J'espère que mes erreurs passées te serviront de leçons. Certaines personnes tirent des leçons des erreurs commises par les autres. Ce sont les sages. D'autres ont le sentiment que la vraie connaissance ne vient que de l'expérience personnelle. Ces gens subissent inutilement de la douleur et de la détresse au cours de leur vie. »

J'avais assisté à bon nombre de séminaires sur la gestion du temps en qualité d'avocat. Pourtant, je n'avais jamais entendu parler de la philosophie de la maîtrise du temps comme Julian m'en parlait maintenant. La gestion du temps n'était pas seule—ment une chose qu'il fallait utiliser au bureau et oublier au moment de rentrer chez soi. C'était un système holistique qui pouvait rendre tous les aspects de ma vie plus équilibrés et satisfaisants, si je m'en servais correctement. J'ai appris qu'en planifiant mes journées et en veillant à utiliser mon temps de façon équilibrée, je serais non seulement beaucoup plus productifs mais aussi beaucoup plus heureux.

— Donc, la vie est comme un morceau de lard », ajoutai-je. «Tu dois séparer la viande de la graisse pour être le maître de ton temps.

— Très bien. Tu as compris maintenant. Et bien que ma nature de végétarien me pousse à la refuser, j'aime ton analogie parce qu'elle est très imagée. Quand on passe son temps et une précieuse énergie mentale à se concentrer sur la viande, on n'a pas de temps à perdre pour la graisse. C'est à ce moment-là que ta vie passe du royaume de l'ordinaire au royaume exquis de l'extraordinaire. C'est à ce moment-là que tu commences

vraiment à contrôler les événements, et que les portes du temple de l'édification s'ouvrent en grand », observa Julian.

— Ce qui m'amène à autre chose. Ne laisse pas les autres te voler ton temps. Fais attention aux voleurs de temps. Ce sont les gens qui t'appellent toujours au téléphone au moment où tu viens de coucher les enfants et que tu t'es installé dans ton fauteuil préféré pour lire ce roman excitant dont on t'a tellement parlé. Ce sont les gens qui ont le chic de venir au bureau juste au moment où tu as trouvé quelques minutes pour reprendre ton souffle au milieu d'une journée frénétique et pour remettre de l'ordre dans tes idées. Est-ce que cela te semble familier?

— Comme d'habitude, Julian, tu as tout à fait raison. Je suppose que j'ai toujours été trop poli pour leur demander de s'en aller ou pour garder ma porte

Fermée », lui confiai-je.

— Tu dois être sans pitié en ce qui concerne ton temps. Apprends à dire non. Aie le courage de dire non aux petites choses de la vie. Cela te donnera le pouvoir de dire, oui aux grandes choses. Ferme la porte de ton bureau quand tu as besoin de quelques heures pour travailler à une grande cause. Rappeler toi ce que je t'ai dit. Ne réponds pas au téléphone chaque fois qu'il sonne. Il est là pour ta commodité, pas celle des autres. Ironiquement, les gens te respecteront davantage lorsqu'ils verront que tu es une personne qui accorde de la valeur à son temps. Ils se rendront compte que ton temps est précieux et ils le respecteront.

— Et que penses-tu de la procrastination? Trop souvent, je remets à plus tard les choses que je n'aime pas faire et je trie des prospectus ou je feuillette des revues juridiques. Je suis peut-être alors tout simplement en train de tuer le temps?

— "Tuer le temps" est une excellente métaphore. C'est vrai, la nature humaine nous pousse à faire ce qui est agréable et à éviter les choses désagréables. Mais comme je te l'ai dit tout à

l'heure, les gens les plus productifs du monde ont cultivé l'habitude de faire les choses que les gens moins productifs n'aiment pas faire, même si eux aussi n'aiment pas les faire.»

Je m'arrêtai et je pensai profondément au principe que je venais d'entendre. La procrastination n'était peut-être pas mon problème, ma vie était peut-être tout simplement devenue trop compliquée. Julian sentit ma préoccupation.

« Yogi Raman m'a dit que ceux qui sont les maîtres de leur temps mènent des vies simples. Un rythme échevelé et frénétique n'est pas celui que la nature a prévu. Il croyait fermement que seuls ceux qui sont efficaces et qui se fixent des buts clairs connaissent un bonheur durable. Mais il n'est pas nécessaire de sacrifier sa paix de l'esprit pour mener une vie riche de réalisations et de contributions à la société. C'est ce qui m'a tellement fasciné dans les sages principes dont il me parlait. Ils me permettaient d'être productif et en même temps de satisfaire mes besoins spirituels.»

Je commençais à être encore plus réceptif à ce que disait Julian. « Tu as toujours été honnête et franc avec moi, je ferai donc de même avec toi. Je ne veux pas abandonner ma profession d'avocat, ma maison et ma voiture, pour être plus heureux et plus satisfait. J'aime mes "jouets" et les choses matérielles que j'ai gagnées. Ce sont des récompenses pour toutes les heures durant lesquelles j'ai travaillé, depuis le jour où nous nous sommes rencontrés pour la première fois. Mais je me sens vraiment vide. Je t'ai parlé de mes rêves quand j'étais étudiant à la faculté de droit. Je pourrais faire tellement plus de choses avec ma vie. Tu sais, j'ai presque quarante ans et je n'ai jamais visité le Grand Canyon ou la Tour Eiffel. Je n'ai jamais marché dans une déserte ou pagayé sur un lac aux eaux calmes durant une merveilleuse journée d'été. Je n'ai jamais pris le temps d'enlever mes chaussettes et mes chaussures et de marcher pieds nus dans un parc, en écoutant les rires des enfants et les aboiements des chiens. Je ne peux même pas me rappeler la dernière fois où je me suis promené longtemps et calmement,

tout seul, après une chute de neige, uniquement pour en apprécie l'étrange silence.

—Alors, simplifie ta vie», me dit Julian avec empathie. «Applique l'ancien "Rituel de la Simplicité" à chacun des aspects de ton monde. En faisant cela, tu auras inévitablement le temps de savourer ces merveilles. Une des choses les plus tragiques que nous puissions faire, c'est de remettre notre vie au lendemain. Trop de gens rêvent d'un jardin de roses magiques qui pousse peut-être à l'horizon plutôt que d'apprécier celui qui se développe réellement derrière leur maison. Quelle tragédie.

— As-tu des suggestions à faire?

— Je laisserai ça à ta propre imagination. Je t'ai parlé d'un grand nombre de stratégies que les sages m'ont apprises. Elles feront merveille si tu as le courage de les mettre en application. Cela me fait d'ailleurs penser à autre chose que je fais pour m'assurer que ma vie reste calme et simple.

— Qu'est-ce que c'est?

— J'adore faire une petite sieste l'après-midi. Je trouve que cela me donne de l'énergie, me rafraîchit et me rajeunit. Je crois que l'on pourrait dire que j'ai besoin de ce sommeil pour rester en beauté », dit r Julian en riant.

— La beauté n'a jamais été l'un de tes points forts.

— Le sens de l'humour a toujours été l'un des tiens, et de cela je te félicite. Rappelle-toi toujours le pouvoir du rire. Comme la musique, c'est un tonique merveilleux pour faire face au stress et aux fatigues de la vie. Je crois que Yogi Raman l'a très bien

i exprimé lorsqu'il m'a dit: "Le rire ouvre ton cœur et apaise ton âme. Personne ne doit prendre la vie tellement au sérieux et oublier de rire de soi".»

Julian avait une pensée finale dont il voulait me parler au sujet du temps. « Surtout, John, cesse de te comporter comme si

tu avais cinq cents ans à vivre. Lorsque Divéa m'a apporté ce petit sablier, elle m'a donné un conseil que je n'oublierai jamais.

— Qu'est-ce qu'elle a dit?

— Elle m'a dit que le meilleur moment pour planter un arbre était il y a quarante ans. Le deuxième meilleur moment est aujourd'hui. Ne gaspille même pas une minute de ta journée. Il faut que tu aies une mentalité de lit de mort.

— Pardon? », Dis-je, frappé par le choix des termes employés par Julian. «Qu'est-ce que c'est qu'une mentalité de lit de mort?

— C'est une nouvelle façon de percevoir ta vie, un paradigme qui te donnera plus de puissance, si tu veux. Tu te rappelleras qu'aujourd'hui tu vis peut- être ton dernier jour. Donc, il faut en savourer chaque instant.

— Ça m'a l'air assez morbide, si tu veux savoir. Ça me fait penser à la mort.

— En fait, c'est une philosophie au sujet de la vie. Lorsque tu adoptes une mentalité de lit de mort, tu vis chaque jour comme si c'était ton dernier jour. Imagine-toi que tu te réveilles tous les jours et que tu poses cette simple question: "Qu'est-ce que je ferais aujourd'hui si c'était ma dernière journée ?" Ensuite pense à la façon dont tu traiterais ta famille, tes collègues et même ceux que tu ne connais pas. Pense à combien tu serais productif et stimulé si tu vivais chaque moment à fond. Rien que la question du lit de mort a le pouvoir de changer ta vie. Elle donnera de l'énergie à tes journées et tout ce que tu feras sera fait avec brio et vitalité. Tu commenceras à te concentrer sur les choses importantes que tu passes ton temps à remettre, tu cesseras de gaspiller ton temps à toutes ces petites choses mesquines qui t'ont entraîné au fond d'un marécage de crises et de chaos.»

Julian continua: « Oblige-toi à faire plus de choses et à vivre plus d'expériences. Canalise ton énergie pour commencer à rêver

plus grand. Oui, rêve plus grand. N'accepte pas une vie de médiocrité, alors que tu as un potentiel infini dans la forteresse de ton esprit. Ose faire appel à ta grandeur. C'est ton droit!

— Ce sont des trucs puissants, ça.

— En voilà d'autres, il existe un remède très simple pour mettre fin au maléfice de la frustration qui empoisonne la vie de tant de gens.

— Ma tasse est toujours vide », dis-je doucement.

— Agis comme si l'échec était impossible, et ton succès sera assuré. Elimine toute pensée négative au sujet de tes objectifs, qu'ils soient d'ordre matériel ou spirituel. Sois courageux et ne fixe pas de limites à ton imagination. Ne sois pas le prisonnier de ton passé. Deviens l'architecte de ton avenir. Tu ne seras jamais plus le même.»

Tandis que la ville commençait à s'éveiller, et que l'aube rosissait de plus en plus le ciel, mon ami sans âge commença à montrer les premiers signes de fatigue après une nuit passée à partager ses connaissances avec un disciple empressé. J'avais été étonné par la vitalité de Julian, par son énergie et son enthousiasme illimités. Il ne parlait pas pour parler, il mettait en application ce qu'il disait.

«Nous arrivons au bout de la fable magique de Yogi Raman et nous nous rapprochons du moment où je dois te quitte», dit-il avec douceur. «J'ai beaucoup à faire et beaucoup de gens à rencontrer.

— Vas-tu informer tes associés que tu es rentré? lui demandai-je, curieux

— Probablement pas », répliqua Julian. «Je suis tellement différent du Julian Mande qu'ils ont connu. Je ne pense plus les mêmes choses, je ne porte plus les mêmes vêtements, je n'agis plus de la même façon. Je suis fondamentalement une personne différente. Ils ne me reconnaîtraient pas.))

—Tu es vraiment un homme neuf)), dis-je, riant intérieurement en m'imaginant ce moine mystique vêtu des robes traditionnelles de Sivana en train de monter dans la rutilante Ferrari rouge de sa vie antérieure.

— Un être neuf serait probablement une description plus précise.

— Je ne vois pas la différence », confessai-je.

— Il existe un vieil adage en Inde: "Nous ne sommes pas des êtres humains qui passent par une expérience spirituelle. Nous sommes des êtres spirituels qui passent par une expérience humaine." Je comprends maintenant mon rôle dans l'univers. Je vais qui je suis. Je ne suis plus dans le monde, le monde est en moi.

— Je vais devoir réfléchir sérieusement à ça pendant un bon moment», lui dis-je avec une totale honnêteté, car je ne comprenais pas ce dont Julian me parlait.

— Bien sûr, cela va de soi, mon ami. Un jour viendra où tu comprendras clairement ce que je dis. Si tu suis les principes que je t'ai révélés et que tu mets en application les méthodes que je t'ai décrites, tu vas certainement avancer le long de la voie de l'édification. Tu maîtriseras l'art de la maîtrise de soi. Tu verras ta vie pour ce qu'elle est vraiment : une petite lueur sur la toile de l'éternité. Et tu verras clairement qui tu es et quel est le but ultime de ta vie.

— Quel est-il?

— Servir, bien entendu. Quelles que soient les dimensions de ta maison ou le prix de ta voiture, la seule chose que tu puisses emporter à la fin de ta vie, c'est ta conscience. Ecoute ta conscience. Laisse-la te guider. Elle sait ce qui est bien. Elle te dira que ta vocation dans la vie consiste à t'oublier pour servir autrui d'une façon ou d'une autre. C'est ce que mon odyssée personnelle m'a appris. Maintenant, je dois aller voir, servir et guérir tant de gens. Ma mission est de transmettre l'ancienne

sagesse des Sages de Sivana à tous ceux qui en ont besoin. C'est là mon but.))

Le feu de la connaissance avait animé l'esprit de Julian, cela était évident, même pour une âme aussi peu édifiée que la mienne. Il était si passionné, si engagé et si fervent lorsqu'il parlait, que cela se reflétait physiquement. Sa transformation d'un vieil avocat maladif en un jeune Adonis plein de vitalité n'était pas attribuable simplement à un changement dans son alimentation et à une séance quotidienne de gymnastique. Non, c'était une panacée bien plus puissante que Julian avait trouvée là-haut dans ces montagnes majestueuses. Il avait trouvé le secret que les hommes cherchent de tout temps. C'était bien plus que le secret de la jeunesse, de l'épanouissement ou même du bonheur. Julian avait découvert le secret du Moi.

Résumé de l’activité

• La sagesse de Julian en peu de mots

Le symbole

La vertu

Respectez le temps qui vous a été accordé

La sagesse

• Le temps est votre bien le plus précieux et il n’est pas renouvelable

• Concentrez-vous sur vos priorités et maintenez l’équilibre dans votre vie

• Simplifiez votre vie

Les techniques

• L’ancienne règle des vingt

• Ayez le courage de dire <non »

• La mentalité du lit de mort

Citation

«Le temps nous glisse entre les doigts comme des grains de sable, et ne revient jamais. Ceux qui utilisent leur temps sagement dès leur plus jeune âge sont récompensés par des vies riches, productives et satisfaisantes. »

le Moine qui vendit sa Ferrari

© 1997, Robin S. Sharma

CHAPITRE DOUZE

Le but ultime de la vie

« Tout ce qui vit, ne vit pas seul, ni Pour soutenez.»

William BLAKE

«De tous les gens que j'ai jamais connus, les Sages de Sivana sont non seulement ceux qui possèdent le plus de vraie jeunesse, mais aussi le plus de bonté », observa Julian. -

«Yogi Raman m'a dit que lorsqu'il était enfant, au moment de dormir, son père pénétrait tout doucement dans sa hutte couverte de roses et lui demandait quelles bonnes actions il avait faites durant le journée. Crois-le ou pas, s'il disait qu'il n'en avait accompli aucune, son père l'obligeait à se lever et à faire une bonne action avant de lui donner la permission de s'endormir.)>

Julian continua: «L'une des vertus essentielles de la vie édifiée que je veux partager avec toi, John, c'est celle-ci : lorsque tout est dit et que tout est fait, quoi que tu aies accompli, quel que soit le nombre de résidences secondaires que tu possèdes, quel que soit le nombre de voitures dans ton garage, la qualité de ta vie dépendra de la qualité de ta contribution à la société.

— Est-ce que cela a quelque chose à voir avec les roses jaunes de la fable de Yogi Raman?

— Bien entendu, Les fleurs te rappelleront cet ancien proverbe chinois: "Un petit peu de parfum demeure toujours sur la main qui te donne des roses." La signification en est claire. Quand tu travailles pour améliorer la vie des autres, indirectement tu élèves ta propre vie. Quand tu t'efforces tous les jours de faire quelques bonnes actions, ta propre vie en devient plus riche et plus significative. Pour cultiver l'aspect sacré et la

sainteté de chaque journée, il faut servir les autres, de quelque façon que ce soit.

— Veux-tu dire que je devrais faire du bénévolat?

— C'est un excellent point de départ. Mais ce dont je parle est beaucoup plus philosophique que cela. Ce que je suggère, c'est que tu adoptes un nouveau paradigme de ton rôle sur cette planète.

— Encore une fois, je ne te suis plus. Explique-moi un peu ce que veut dire "paradigme". Ce n'est pas un terme qui m'est vraiment familier.

— Un paradigme est simplement une façon de percevoir une circonstance ou la vie en général. Certaines personnes perçoivent la vie comme un verre à moitié vide. Les optimistes la voient comme un verre à moitié plein. Ils interprètent les mêmes circonstances différemment parce qu'ils ont adopté un paradigme différent. Un paradigme est essentiellement les lunettes à travers lesquelles tu vois les événements de ta vie, aussi bien les événements extérieurs que les événements intérieurs.

— Donc, quand tu me suggères d'adopter un nouveau paradigme pour mon but, es-tu eii. train de me dire que je dois changer ma perception des choses?

— C'est ça en quelque sorte. Pour améliorer la qualité de ta vie de façon spectaculaire, tu dois cultiver une nouvelle perspective de la raison pour laquelle tu es sur cette terre. Tu dois réaliser que, tout comme tu es entré dans le monde sans rien, tu es destiné à le quitter sans rien. Ceci étant, il ne peut y avoir qu'une seule vraie raison pour laquelle tu es ici.

— Et quelle est-elle?

— Donner de ta personne aux autres et donner à la société d'une façon significative », répondit Julian.

«Je ne veux pas dire que tu ne peux pas posséder tes “jouets”, que tu dois abandonner ta profession et consacrer ta vie aux défavorisés, bien que j’ai récemment rencontré des gens qui ont fait cela et qui en sont très satisfaits. Notre monde est en pleine transition. Les gens sont en train d’échanger de l’argent pour des valeurs qui ont un sens. Des avocats qui avaient l’habitude de juger les gens d’après les dimensions de leur portefeuille les jugent maintenant d’après les dimensions de leur engagement envers les autres, d’après les dimensions de leur cœur. Les professeurs quittent le cocon de leurs postes pour aller nourrir intellectuellement les enfants dans le besoin qui vivent dans les zones de combat que nous appelons les quartiers défavorisés, Les gens ont compris clairement qu’il faut changer. Les gens réalisent qu’ils sont ici pour une raison et qu’ils ont reçu des dons spéciaux qui les aideront à réaliser leurs buts.

— Quel genre de dons spéciaux?

— Exactement ceux dont je t’ai parlé toute la soirée une grande capacité mentale, une énergie illimitée, une créativité sans bornes, une quantité considérable de discipline et une source de paix. Il s’agit simplement d’ouvrir ce coffre aux trésors et de s’en servir pour le bien des autres », observa Julian.

—Je te suis toujours. Donc, comment peut-on faire le bien?

Ce que je dis simplement, c’est que tu devrais t’efforcer, en priorité, de modifier ta perception du monde, afin que tu cesses de te percevoir purement comme un individu et que. Tu commences à te voir comme une partie de la collectivité.

— Par conséquent, je devrais faire preuve de plus de bonté et de douceur?

— Il faut que tu te rendes compte que la chose la plus noble que tu puisses faire, c’est de donner aux autres. Les sages de l’Orient appellent ce processus “se débarrasser des chaînes du moi”. Il s’agit de t’oublier et de commencer à te concentrer sur un but plus élevé. Par exemple, donner davantage à ceux qui

t’entourent, qu’il s’agisse de ton temps ou de ton énergie, car ce sont vraiment tes deux ressources les plus précieuses, ou même prendre une année sabbatique pour travailler avec les pauvres, ou quelque chose d’aussi mineur que de laisser passer quelques voitures devant toi en pleine circulation. Ça peut avoir l’air ridicule, mais s’il y a une chose que j’ai apprise, c’est bien que ta vie prend des dimensions beaucoup plus magiques quand tu commences à t’efforcer d’améliorer le monde. Yogi Raman m’a dit lorsque nous naissons, nous pleurons, tandis que monde se réjouit. Il m’a laissé entendre que nous devrions mener notre vie de telle façon qu’à notre mort le monde pleurera tandis que nous nous réjouirons.»

Je savais que Julian avait raison. L’une des choses commençaient à me déranger dans ma profession d’avocat était que je n’avais pas vraiment le sentiment de faire le genre de contribution à la société

J’étais capable de faire. Bien sûr, j’avais eu le privilège de plaider un certain nombre de causes qui faisaient jurisprudence et qui avaient aidé d’autres personnes, mais le droit était devenu un commerce pour moi plutôt qu’une œuvre d’amour. Quand j’étais faculté de droit, j’étais un idéaliste comme bon nombre de mes? Contemporains. En buvant du café froid et en mangeant de la pizza rassie dans nos dortoirs, nous faisions des plans pour changer le monde. Près de vingt ans s’étaient écoulés depuis lors, et mon désir brûlant de changer la société avait cédé le à mon désir brûlant de payer mon hypothèque d’augmenter mon fonds de pension. Je me rendis compte, pour la première fois depuis très longtemps, je m’étais enfermé dans le cocon de la bourgeoisie, qui me protégeait de la société et auquel je m’étais accoutumé.

«Laisse-moi te raconter une vieille histoire qui te fera comprendre peut-être certaines choses », continua Julian. « Il était une fois une vieille femme à la santé fragile dont le mari aimant mourut. Elle alla donc vivre avec son fils, sa femme et leur fille. Petit à petit, elle se mit à voir et à entendre de plus en

plus mal. Certains jours, ses mains tremblaient tellement que les petits pois tombaient de son assiette par terre et que la soupe coulait de sa tasse. Son fils et sa femme ne pouvaient s'empêcher d'être énervés par les saletés qu'elle faisait et un jour ils décidèrent que cela suffisait. Donc, ils lui préparèrent une petite table dans un coin près d'un placard à balais et ils l'obligèrent à manger tous ses repas seule. A l'heure des repas, elle les regardait à travers la pièce, les yeux pleins de larmes, mais ils prenaient à peine le temps de lui parler pendant qu'ils mangeaient, sauf pour la gronder lorsqu'elle faisait tomber une cuillère ou une fourchette.

«Un soir, avant le dîner, la petite fille était assise sur le sol et jouait avec ses cubes de construction. "Qu'est-ce que tu fais ?", demanda son père avec intérêt. "Je construis une petite table pour maman et toi", dit-elle, "pour que vous puissiez manger tout seuls dans un coin un jour quand je serai grande." Le père et la mère furent tellement émus qu'ils se turent durant un moment qui sembla une éternité. Puis, ils commencèrent à sangloter. A cet instant, ils se rendaient compte de la nature de leurs actes et de la tristesse qu'ils avaient causée. Ce soir-là, ils ramenèrent la vieille mère à sa place à leur tablee salle à manger et, depuis ce jour, elle prit tous ses repas avec eux. Et lorsqu'un petit morceau de nourriture tombait de la table ou qu'une fourchette tombait par terre, cela ne semblait plus déranger personne.

«Dans cette histoire, les parents n'étaient pas des gens méchants », dit Julian. <dis avaient simplement besoin de prendre conscience qu'il fallait allumer leur chandelle de compassion. La compassion et les actes quotidiens de bonté rendent la vie bien plus riche. Prends le temps de méditer tous les jours sur le bien que tu feras aux autres dans ta journée. Les mots sincères de louange adressés à ceux qui s'y attendent le moins, les gestes de cordialité offerts aux amis dans le besoin, les petits témoignages d'affection donnés aux membres de ta famille sans raison aucune, tout cela rendra ta vie bien plus merveilleuse. Et, à propos de l'amitié, efforce-toi d'y veiller constamment. Une

personne qui a trois bons amis est vraiment une personne riche. » J'acquiesçai en hochant de la tête.

«Les amis nous apportent l'humour, la fascination et la beauté. Il y a peu de chose plus revigorante que d'éclater de rire avec un vieil ami. Les amis nous aident à rester humbles lorsque nous devenons trop sûrs de nous-mêmes. Les amis nous font sourire lorsque nous prenons les choses trop au sérieux. Les bons amis sont là pour nous aider quand la vie nous fait un croche-pied et que les choses ont l'air pires qu'elles ne le sont en réalité. Lorsque j'étais un avocat plaidant très occupé, je n'avais pas le temps d'avoir des amis. Maintenant, je suis seul, excepté pour toi, John. Je n'ai personne avec qui faire de longues promenades dans les bois lorsque tout le reste du monde est pelotonné dans son cocon. Lorsque je viens de poser un livre merveilleux qui m'a ému profondément, je n'ai personne avec qui échanger mes idées. Et je n'ai personne à qui ouvrir mon âme lorsque le soleil d'une merveilleuse journée d'automne me réchauffe le cœur et me remplit de joie.»

Julian se reprit rapidement. «Cependant, le regret n'est pas une activité à laquelle je veux consacrer du temps. J'ai appris de mes maîtres à Sivana que "chaque jour est un nouveau jour pour celui qui est édifié".»

J'avais toujours perçu Julian comme une sorte de gladiateur juridique surhumain qui démolissait les arguments de ses adversaires comme un spécialiste des arts martiaux démolit une pile de planches renforcées. Je pouvais voir que l'homme que j'avais rencontré il y a un bon nombre d'années avait été transformé et que sa nature était très différente. Celui qui se trouvait devant moi était doux, bon et paisible. Il semblait savoir avec certitude qui il était et quel était son rôle dans le théâtre de la vie. Comme nul autre, il semblait percevoir la douleur de son passé comme un vieux professeur sage et pourtant, simultanément, il semblait dire que sa vie était bien plus importante que la somme des événements passés.

Dans les yeux de Julian brillait l'espoir des choses à venir. J'étais enveloppé par son sentiment d'émerveillement devant ce monde et sa joie de vivre était contagieuse. Il me semblait que Julian Mant le, avocat plaidant agressif et destructeur au service des gens riches, était passé d'un être humain qui traversait la vie sans s'intéresser à qui que ce soit, à un être spirituel qui traversait la vie en se préoccupant seulement des autres. Peut-être était-ce le sentier sur lequel je devais moi aussi m'engager.

Résumé de l’activité

• La sagesse de Julian en peu de mots

Le symbole

La vertu

Servez les autres en vous oubliant

La sagesse

• En définitive, la qualité de votre vie dépend de la qualité de votre contribution à la société

• Pour cultiver l’aspect sacré de chaque journée, il faut vivre pour donner

• En élevant la vie des autres, votre vie atteint ses plus hautes dimensions

Les techniques

• Faites chaque jour des actes de bonté

• Donnez à ceux qui demandent

• Cultivez des relations plus riches

Citation

« La chose la plus noble que tu puisses faire, c’est de donner aux autres. Commence à te concentrer sur ton but le plus élevé.»

Le Moine qui vendit sa Ferrari

© 1997, Robin S. Sharma

CHAPITRE TREIZE

Le secret éternel du bonheur permanent

« Quand j'admire la merveille qu'est un coucher
de soleil ou la beauté de la lune,
mon âme s'élance pour
adorer le Créateur. »

Mahatma GANDHI

Il y avait plus de douze heures que Julian était arrivé chez moi pour me transmettre les préceptes de sagesse qu'il avait recueillis à Sivana. Ces douze heures étaient incontestablement les plus importantes de ma vie. Je me sentais tout à la fois stimulé, motivé et, oui, même libéré. Julian avait modifié fondamentalement ma perception de la vie grâce à la fable de Yogi Raman et aux vertus éternelles qu'elle symbolisait. Je me rendais compte que je n'avais même pas commencé à explorer l'étendue de mon potentiel humain. J'avais gaspillé les présents quotidiens que la vie m'avait distribués. La sagesse de Julian me donnait l'occasion de faire face aux blessures qui m'empêchaient de vivre avec la joie, l'énergie et l'épanouissement que je sentais que je méritais. J'étais ému.

«Il faut que je parte bientôt. Tu as des engagements pressants et je dois m'occuper de mon propre travail », dit Julian en s'excusant.

— Mon travail peut attendre.

— Malheureusement, pas le mien », dit Julian avec un bref sourire.

— Mais avant de partir, il faut que je te révèle l'élément final de la fable magique de Yogi Raman. Tu te rappelleras que le lutteur de sumo qui sortit du phare au milieu d'un beau jardin

ne portait rien d'autre qu'une câble rose qui couvrait son sexe et qu'il s'était passé au J poignet un chronomètre brillant en or, puis s'était I écroulé. Après un moment qui sembla durer une éternité, il reprit finalement conscience lorsqu'il sentit le parfum capiteux des roses jaunes. Il se dressa, ravi et étonné de découvrir un long sentier sinueux pavé de i millions de minuscules diamants. Bien entendu, notre ami le lutteur dé sumo emprunta le sentier et, en faisant cela, il vécut heureux pour le reste de ses jours.

— Ça m'a l'air plausible », dis-je avec un petit rire étouffé.

— Yogi Raman avait une imagination très fertile, j'en conviens. Mais tu as vu que son histoire a un but et que les principes qu'elle symbolise sont non seulement puissant, mais extrêmement pratiques.

— C'est vrai », dis-je en acquiesçant sans réserve.

— Donc, le sentier pavé de diamants te servira à te rappeler quelle est la vertu finale pour mener une vie édifiée. En appliquant ce principe durant ta journée de travail, tu enrichiras ta vie d'une façon qu'il m'est difficile de te décrire. Tu commenceras à voir des merveilles exquises dans les choses les plus simples et tu vivras avec l'extase que tu mérites. En tenant ta promesse et en partageant tes nouvelles connaissances avec les autres, tu leur permettras aussi de transformer leur monde ordinaire en un monde extraordinaire.

— Est-ce que cela va me prendre beaucoup de temps pour apprendre?

— Le principe lui-même est étonnamment simple à comprendre, mais il te faudra deux semaines d'entraînement régulier pour apprendre à le mettre en application à tous les moments de ta journée.

— D'accord, je meurs d'envie de l'entendre.

— C'est drôle que tu dises ça car la septième et la dernière vertu concerne entièrement la vie. Les Sages de Sivana croient

qu'on ne peut mener une vie vraiment joyeuse et satisfaisante que grâce au processus qu'ils appellent "vivre dans l'ici-maintenant". Ces yogis savent que le passé ne revient jamais et que l'avenir est un soleil éloigné qui pointe à l'horizon de notre imagination. Le moment le plus important, c'est le présent. Apprends à vivre dans le présent et à le savourer pleinement.

— Je comprends exactement ce que tu veux dire, Julian. Il semble que je passe la plupart de mes journées à m'inquiéter au sujet d'événements passés que je n'ai pas le pouvoir de changer ou à me faire du souci au sujet d'événements à venir, qui n'arrivent jamais. Mon esprit est toujours inondé de millions de petites pensées qui me tirent dans un million de directions différentes. C'est vraiment frustrant.

—Pourquoi?

— Ça m'épuise! Je suppose que je n'ai pas la paix de l'esprit. Pourtant, il m'est arrivé d'en faire l'expérience quand mon esprit est complètement concentré sur ce qui est devant moi. Souvent, cela m'est arrivé quand j'étais obligé de rédiger un plaidoyer et que je n'avais le temps de penser à rien d'autre qu'à la tâche qui m'attendait. J'ai aussi ressenti cette sorte de concentration totale quand je jouais au football avec les copains et que je voulais vraiment gagner. Les heures semblaient passer en quelques minutes et je me sentais très équilibré. C'est comme si la seule chose qui comptait pour moi était ce que j'étais en train de faire. Tout le reste, les inquiétudes, les factures et le travail ne comptaient pas. A bien y penser, ce sont probablement les moments où je me suis senti aussi le plus serein.

— S'adonner à une tâche qui représente vraiment un défi est le meilleur moyen d'obtenir des satisfactions personnelles. Mais le vrai secret à ne pas oublier, c'est que le bonheur est un voyage, pas une destination. Vis pour le présent, il n'y aura pas d'autre journée comme celle-ci », déclara Julian en joignant ses mains lisses en un geste de prière comme pour exprimer sa gratitude d'avoir appris ce qu'il venait de me dire.

— Est-ce le principe symbolisé par le sentier pavé de diamants dans la fable de Yogi Raman?» lui demandai-je.

— Oui », me répondit-il de façon succincte. «Tout comme le lutteur de sumo trouva finalement le bonheur et la joie en empruntant le sentier pavé de diamants, tu peux avoir la vie que tu mérites au moment où tu commences à comprendre que le sentier sur lequel tu marches actuellement est riche de diamants d'autres trésors sans prix. Cesse de passer tant de temps à pourchasser les grands plaisirs de la vie tandis que tu négliges les petits. Ralentis. Savoure la beauté et l'élément sacré de tout ce qui t'entoure. Tu mérites.

— Est-ce que cela signifie que je dois cesser de me fixer de grands objectifs pour mon avenir et me concentrer sur le présent?

— Non», répliqua Julian, fermement. «Comme je l'ai dit plus tôt, les buts et les rêves pour l'avenir sont des éléments essentiels dans chaque vie réellement réussie. L'espoir de ce qui t'attend à l'avenir est qui te sort de ton lit le matin et qui te donne de l'inspiration au cours de la journée. Les buts donnent l'énergie à ta vie. Ce que je veux dire simplement est ceci ne remets jamais à plus tard une possibilité bonheur pour accomplir quelque chose. Ne remets jamais à plus tard les choses qui sont importantes pour ton bien-être et ta satisfaction. Aujourd'hui est jour où tu vivras pleinement, et non pas celui où tu gagneras à la loterie ou bien où tu prendras ta retraite. Ne remets jamais à plus tard l'occasion de vivre!»

Julian se leva et commença à faire les cent pas dans la salle de séjour comme un avocat plaidar4 chevronné qui conclut son argument par quelques raisonnements passionnés. «Ne te leurre pas en croyant que tu seras un mari plus aimant et plus généreux quand ton cabinet d'avocats engagera quelques jeunes avocats de plus pour te faciliter la tâche. Ne te leurre pas en croyant que tu vas commencer à enrichir ton esprit, à t'occuper de ton corps et à nourrir ton âme lorsque ton compte en banque augmentera

suffisamment et que tu auras le luxe d'avoir plus de loisirs. Il faut jouir aujourd'hui du fruit de tes efforts, Aujourd'hui, c'est le jour où tu dois saisir le moment et le vivre avec élan. Aujourd'hui, c'est le jour où tu dois vivre selon ton image nation et récolter tes rêves, Et je t'en prie, n'oubli& jamais, jamais, le don que représente la famille.

— Je ne suis pas sûr que je comprends exactement ce que tu veux dire, Julian.»

— Vis l'enfance de tes enfants », me répondit-il: simplement.

— Quoi? », Dis-je en marmottant, rendu perplexe par cet apparent paradoxe.

— Peu de choses sont aussi significatives que de faire partie de l'enfance de tes enfants. À quoi cela te sert-il de grimper les échelons du succès si tu n'as pas assisté aux premiers pas de tes propres enfants? A quoi cela te sert-il de posséder la plus grande maison du quartier si tu n'as pas pris le temps de créer un foyer? À quoi cela te sert-il d'être connu dans tout le pays comme un avocat plaidant célèbre si tes enfants ne connaissent même pas leur père?» me dit Julian, dont la voix tremblait d'émotion. «Je sais de quoi je parle.»

Je fus ébahi par ce dernier commentaire. Tout ce que je savais de Julian, c'est qu'il avait été une vedette du barreau qui fréquentait les gens riches et branchés. Ses rendez-vous romantiques avec de jeunes mannequins étaient aussi légendaires que ses compétences professionnelles. Qu'est-ce que cet ancien play-boy millionnaire connaissait de la paternité? Que pouvait-il savoir des batailles quotidiennes auxquelles je faisais face pour essayer d'être tout pour tout le monde, un très bon père et un avocat qui a réussi? Mais, grâce à son sixième sens, Julian m'avait compris.

-Je sais ce que c'est que la bénédiction que nous appelons les enfants », me dit-il doucement.

— Mais j’ai toujours pensé que tu étais le célibataire le plus recherché de la ville avant que tu jettes l’éponge et que tu abandonnes la profession.

— Avant d’être emporté par les illusions de ce mode de vie frénétique pour lequel j’étais si bien connu, sais-tu que j’ai été marié?

—Oui.»

Il se tut alors, comme un enfant le ferait avant de confier un secret à son meilleur ami; «Ce que tu ne sais pas, c’est que j’ai eu aussi une petite fille. C’était la plus douce et la plus délicate des créatures. A cette époque-là, je ressemblais beaucoup à celui que tu étais la première fois que nous nous sommes rencontrés: effronté, ambitieux et plein d’espoir. J’avais tout ce que l’on peut désirer. Les gens me disaient que j’avais un avenir brillant, une femme extraordinairement belle, et une fille merveilleuse. Pourtant, alors que la vie semblait parfaite, tout m’a été enlevé en un instant.»

Pour la première fois depuis son retour, le visage perpétuellement joyeux de Julian fut assombri par la tristesse. Une seule larme commença à glisser le long de sa joue bronzée et tomba sur le velours de sa robe rouge rubis. La révélation de mon ami de longue date m’avait coupé la parole et pris à la gorge.

«Tu n’as pas besoin de continuer, Julian », lui dis-je en plaçant un bras autour de ses épaules pour le réconforter.

— Mais je dois le faire, John. De tous ceux que j’ai connus dans mon ancienne vie, tu étais le plus prometteur. Comme je te l’ai dit, tu me rappelais beaucoup celui que j’étais quand j’étais plus jeune. Même maintenant, tu recèles encore tant de choses en toi. Mais si tu continues à mener la vie que tu mènes) tu iras droit vers le désastre. Je suis revenu ici pour te montrer qu’il existe un grand nombre de merveilles qui attendent que tu les explores, un grand nombre de moments que tu pourras savourer.

« Le chauffard ivre qui a tué ma fille par cet après- midi ensoleillé d'octobre ne m'a pas enlevé une seule vie précieuse, il m'en a enlevé deux. Après la mort de ma fille, ma vie s'est écroulée. J'ai commencé à passer chaque minute de ma journée au bureau, en espérant sottement que ma carrière m'aiderait à guérir

262contrés: effronté, ambitieux et plein d'espoir. J'avais tout ce que l'on peut désirer. Les gens me disaient que j'avais un avenir brillant, une femme extraordinairement belle, et une fille merveilleuse. Pourtant, alors que la vie semblait parfaite, tout m'a été enlevé en un instant.»

Pour la première fois depuis son retour, le visage perpétuellement joyeux de Julian fut assombri par la tristesse. Une seule larme commença à glisser le long de sa joue bronzée et tomba sur le velours de sa robe rouge rubis. La révélation de mon ami de longue date m'avait coupé la parole et pris à la gorge.

«Tu n'as pas besoin de continuer, Julian », lui dis-je en plaçant un bras autour de ses épaules pour le réconforter.

— Mais je dois le faire, John. De tous ceux que j'ai connus dans mon ancienne vie, tu étais le plus prometteur. Comme je te l'ai dit, tu me rappelais beaucoup celui que j'étais quand j'étais plus jeune. Même maintenant, tu recèles encore tant de choses en toi. Mais si tu continues à mener la vie que tu mènes) tu iras droit vers le désastre. Je suis revenu ici pour te montrer qu'il existe un grand nombre de merveilles qui attendent que tu les explores, un grand nombre de moments que tu pourras savourer.

<Le chauffard ivre qui a tué ma fille par cet après- midi ensoleillé d'octobre ne m'a pas enlevé une seule vie précieuse, il m'en a enlevé deux. Après la mort de ma fille, ma vie s'est écroulée. J'ai commencé à passer chaque minute de ma journée au bureau, en espérant sottement que ma carrière m'aiderait à guérir mon cœur brisé. Parfois, je passais même la nuit sur un divan dans mon bureau, de crainte de rentrer chez moi où tant de

doux souvenirs étaient morts. Et tandis que ma carrière prenait son essor, le chaos envahissait mon monde intérieur. Ma femme, qui avait été constamment ma compagne depuis la faculté de droit, m'a quitté en alléguant que la dernière goutte qui avait fait déborder le vase était la façon doit mon travail m'obsédait. Ma santé s'est détériorée et je me suis enfoncé dans cette vie infâme que je menais lorsque nous nous sommes rencontrés pour la première fois. Bien sûr, j'avais tout ce que l'argent permet d'acheter. Mais j'ai vendu mon âme pour cela, je l'ai vraiment fait », dit Julian dont les émotions étouffaient la voix.

— Alors, quand tu dis "vis l'enfance de tes enfants", tu me dis essentiellement de prendre le temps de les regarder grandir et s'épanouir. C'est ça, n'est-ce pas?

— Même aujourd'hui, vingt-sept ans après la mort de ma fille, alors que nous la conduisions à l'anniversaire de sa meilleure amie, je donnerais n'importe quoi pour entendre ma fille pouffer de rire ou pour jouer à cache-cache avec elle comme nous le faisions dans notre jardin. J'aimerais la tenir dans mes bras et caresser doucement ses cheveux dorés. Elle a emporté un morceau de mon cœur lorsqu'elle est-morte. Et, bien que ma vie ait été transformée depuis que j'ai trouvé la vérité et acquis la maîtrise de moi-même à Sivana, il ne se passe pas un jour sans que je revoie le visage rose de ma douce petite fille, dans le théâtre silencieux de mon esprit. Tu as des enfants formidables, John. Il ne faut pas que tu laisses les arbres t'empêcher de voir la forêt. Le plus beau cadeau que tu auras jamais fait à tes enfants, c'est ton amour. Apprends à les connaître de nouveau. Montre-leur qu'ils sont beaucoup plus importants pour toi que les récompenses futiles de ta carrière. Bientôt ils partiront, ils auront leur propre vie et leur propre famille. Il sera trop tard alors. Le moment sera passé.»

Julian m'avait touché au plus profond de moi- même. Je suppose que je savais depuis un moment déjà que le rythme frénétique auquel je travaillais était en train de m'éloigner lentement mais sûrement de ma famille. Mais c'était comme des

braises qui rougeoyaient tranquillement et rassemblaient lentement leur chaleur avant de révéler toute la mesure de leur potentiel destructeur. Je savais que mes enfants avaient besoin de moi, même s'ils ne me l'avaient pas dit. J'avais besoin d'entendre Julian me le dire. Le temps passait et ils grandissaient si vite. Je ne pouvais pas me rappeler la dernière fois où mon fils Andy et moi étions partis tôt un samedi matin pour passer la journée à pêcher à l'endroit préféré de son grand- père. A un moment donné, nous y allions presque tous les samedis. Maintenant, ce rituel ressemblait aux souvenirs de quelqu'un d'autre.

Plus j'y pensais, plus cela me faisait mal. Les récitals de piano, les pièces de théâtre à Noël, les championnats de base-ball, j'avais tout laissé tomber pour ma carrière.

« Qu'est-ce que je suis en train de faire? » me demandai-je. J'étais vraiment en train de glisser rapidement le long de la pente que Julian avait décrite. Je pris immédiatement la résolution de changer.

«Le bonheur est un voyage », continua Julian, dont la voix s'enflammait de passion de nouveau. « C'est aussi un choix que tu fais. Tu peux t'émerveiller devant les diamants qui bordent le chemin et tu peux continuer à traverser tes journées en courant, à la poursuite d'un trésor qui finira par n'être qu'une déception. Savoure les moments spéciaux que chaque journée t'apporte parce qu'aujourd'hui, cette journée, c'est tout ce que tu as.

— Est-ce qu'on peut apprendre à "vivre dans l'ici maintenant"?

— Absolument. Quelles que soient les circonstances actuelles, tu peux t'exercer à apprécier le présent qui représente la vie et remplir ton existence des joyaux de la vie quotidienne.

— Mais est-ce que ce n'est pas un peu optimiste? Et qu'en est-il de quelqu'un qui vient de perdre tout ce qu'il possède à

cause d'une mauvaise affaire? Disons que cette personne a non seulement fait faillite financièrement, mais émotivement aussi.

— Les dimensions de ton compte en banque et les dimensions de ta maison n'ont rien à voir avec une vie pleine de joie et d'émerveillement. Ce monde est plein de millionnaires malheureux. Crois-tu que les sages que j'ai rencontrés à Sivana étaient intéressés par un portefeuille financier équilibré et songeaient à acquérir une résidence secondaire sur la Côte d'Azur?» me demanda Julian d'un air espiègle.

— D'accord. Je vois ce que tu veux dire.

— Il existe une immense différence entre "faire beaucoup d'argent" et "faire beaucoup de vie". Quand tu commenceras à passer ne serait-ce que cinq minutes par jour à t'exercer à l'art de la gratitude, tu cultiveras la vie riche que tu recherches. Même celui dont tu as parlé dans ton exemple peut trouver un nombre considérable de choses pour lesquelles il peut être reconnaissant, quel que soit l'état financier désastreux dans laquelle il se trouve. Demande-lui s'il a toujours une bonne santé, une famille aimante et une bonne réputation. Demande-lui s'il est heureux d'être le citoyen d'un grand pays et s'il a toujours un toit sur la tête. Il n'aura peut-être pas d'autres biens qu'une grande capacité de travail et celle de faire de grands rêves. Pourtant, ce sont de grands atouts pour lesquels il doit être reconnaissant. Nous avons tous tant de choses pour lesquelles nous devons être reconnaissants. Même les oiseaux qui chantent sur le bord de ta fenêtre durant une magnifique journée d'été semblent être un cadeau pour le sage. N'oublie pas, John, que la vie ne te donne pas toujours ce que tu demandes, mais elle te donne toujours ce dont tu as besoin.

— Donc, en exprimant ma gratitude quotidiennement pour tous mes atouts, qu'ils soient matériels ou spirituels, je pourrais acquérir l'habitude de vivre dans le présent?

— Oui. C’est une méthode efficace pour mettre plus de vie dans ta vie. Quand tu savoures l’ici maintenant”, tu ranimes le feu de la vie qui te permet de rendre ton destin plus grand.))

— Rendre mon destin plus grand?

— Oui. Je t’ai dit tout à l’heure que nous avons tous reçu certains talents. Chaque personne qui vit sur la planète est un génie.

— Tu ne connais pas certains des avocats avec lesquels je travaille », dis-je en plaisantant.

«Tout le monde », dit Julian en insistant. «Nous avons tous quelque chose que nous sommes censés faire. Ton génie apparaîtra, et le bonheur remplira ta vie, à l’instant où tu découvriras quel est ton but élevé et que tu dirigeras ensuite toute ton énergie vers son accomplissement. Une fois que tu auras compris quelle est ta mission, que ce soit celle d’être un merveilleux enseignant ou un artiste inspiré, tous tes désirs seront comblés sans aucun effort. Tu’ n’auras même pas besoin d’essayer. En fait, plus tu essaieras, plus cela te prendra du temps pour atteindre tes buts. Au lieu de cela, suis simplement le sentier de tes rêves, prêt à accepter l’abondance qui va certainement se manifester. Il te mènera à ta destination divine. C’est ce que je veux dire quand je parle de rendre ton destin plus grand », dit Julian avec sagesse.

«Quand j’étais un jeune garçon, mon père aimait me lire un conte de fées qui s’appelait Pierre et le fil magique. Pierre était un petit garçon très enjoué. Tout le monde l’aimait sa famille, ses professeurs et ses amis, mais il avait une faiblesse.

— Quelle faiblesse?

— Pierre ne pouvait jamais vivre dans le présent. Il n’avait pas appris à apprécier le processus de la vie. Lorsqu’il était à l’école, il rêvait qu’il jouait dehors.

Lorsqu’il était dehors en train de jouer, il rêvait à ses vacances d’été. Pierre rêvait constamment, les yeux grands

ouverts, et ne prenait jamais le temps de savourer les moments spéciaux qui remplissaient ses journées. Un matin, Pierre se promenait dans une forêt près de sa maison. Se sentant fatigué, il décida de se reposer sur le gazon et finit par s'endormir. Après quelques minutes de sommeil profond, il entendit quelqu'un qui l'appelait: "Pierre! Pierre !", d'une voix aigué. Il ouvrit lentement les yeux et fut surpris de voir une femme assez extraordinaire qui le regardait. Elle devait avoir plus de cent ans et ses cheveux blancs comme neige pendaient bien plus bas que ses épaules, comme une couverture de laine emmêlée. Dans la main ridée de cette femme se trouvait une petite balle magique avec tin trou au centre, et hors du trou pendait un long fil doré.

«"Pierre", dit-elle, "ceci est le fil de ta vie. Si tu tires le fil un petit peu, une heure passera en quelques secondes. Si tu tires un peu plus fort, des journées entières passeront en quelques minutes. Et si tu tires de toutes tes forces, des mois, et même des années, passeront en quelques jours." Pierre fut très excité par cette découverte. "Est-ce que je pourrais l'avoir ?", demanda-t-il. La vieille femme tendit rapidement la balle avec le fil magique au jeune garçon.

«Le lendemain: Pierre était assis en classe. Il était agité et s'ennuyait. Soudain, il se rappela son nouveau jouet. Comme il tirait un peu sur le fil d'or, il se retrouva rapidement chez lui en train de jouer dans son jardin. Lorsqu'il se rendit compte du pouvoir du fil magique, Pierre fut bientôt fatigué d'être un élève et eut envie d'être un adolescent, en pensant que cette étape de sa vie serait beaucoup plus amusante. Donc, il prit la balle et tira assez fort sur le fil doré.

«Soudain, il fut un adolescent accompagné d'une très jolie jeune fille appelée Elise. Mais Pierre n'était toujours pas content. Il n'avait jamais appris à savourer le moment et à explorer les simples merveilles de chaque étape de sa vie. Au lieu de cela, il souhaita être un adulte. Donc, encore une fois, il tira sur le fil et plusieurs années passèrent en un instant. Il s'aperçut alors qu'il avait été transformé en un adulte d'un certain âge. Elise était

maintenant sa femme et Pierre était entouré d'une nichée d'enfants. Mais Pierre avait aussi remarqué quelque chose d'autre. Sa chevelure, jadis d'un noir de jais, commençait à devenir grise. Et sa mère qu'il aimait tendrement n'était plus la jeune femme qu'il connaissait, mais une vieille femme fragile. Pourtant, Pierre ne pouvait toujours pas vivre dans le présent. Il n'avait jamais appris à vivre dans l'"ici-maintenant". Donc, une fois de plus, il tira sur le fil magique et attendit que les changements apparaissent.

«Pierre s'aperçut qu'il était maintenant un homme de quatre-vingt-dix ans. Son épaisse chevelure noire était maintenant aussi blanche que la neige, sa belle jeune femme Elise avait vieilli aussi et elle était morte quelques années auparavant. Ses merveilleux enfants avaient grandi et avaient quitté la maison pour mener leur vie. Pour la première fois de toute sa vie, Pierre se rendit compte qu'il n'avais jamais pris le temps d'apprécier les merveilles de la vie. Il n'était jamais allé à la pêche avec ses enfants. Il n'était jamais allé se promener au clair de lune avec Élise. Il n'avait jamais planté des fleurs dans un jardin ou lu ces livres merveilleux que sa mère aimait à lire. Au lieu de cela, il s'était précipité dans la vie, sans jamais prendre le temps de l'apprécier.

«Cette découverte attrista beaucoup Pierre. Il décida d'aller dans la forêt où il avait l'habitude de se promener lorsqu'il était enfant pour s'éclaircir les idées et se réchauffer le cœur. Comme il pénétrait dans la forêt, il remarqua que les petits arbrisseaux de son enfance étaient devenus de grands chênes puissants. La forêt elle-même était devenue un paradis de la nature. Il s'étendit sur le gazon et s'endormit profondément. Après quelques minutes, il entendit quelqu'un qui l'appelait "Pierre! Pierre !", d'une voix aigué. Il ouvrit les yeux, étonné de voir que c'était la vieille femme qui lui avait donné la balle avec le fil magique de nombreuses années auparavant.

«"Est-ce que tu as aimé mon cadeau spécial ?", demanda-t-elle. Pierre lui répondit franchement. »

«“Au début, c’était amusant, mais maintenant je le déteste. Toute ma vie est passée devant mes yeux sans me donner l’occasion de l’apprécier. Bien sûr, il y aurait eu des moments de tristesse et des moments de joie, mais je n’ai pas eu l’occasion d’y goûter. Je me sens vide à l’intérieur. Je n’ai pas eu l’occasion de vivre.

«“Tu es très ingrat”, dit la vieille femme. “Pourtant, je vais t’accorder un dernier souhait.”

(<Pierre réfléchit un instant, puis répondit rapidement. “J’aimerais revenir au temps où j’étais un jeune écolier et revivre ma vie.” Et il se rendormit.

«Il entendit à nouveau quelqu’un qui l’appelait et ouvrit les yeux. “Qui cela peut-il être cette fois-ci”, se demanda-t-il. Lorsqu’il ouvrit les yeux, il fut absolument enchanté de voir que sa mère était près de son lit. Elle avait l’air jeune, en bonne santé, et elle était rayonnante. Pierre s’aperçut que l’étrange femme de la forêt avait exaucé son vœu et qu’il était retourné à sa vie antérieure.

«“Dépêche-toi, Pierre. Tu dors trop. Tes rêves te mettront en retard pour l’école si tu ne te lèves pas immédiatement”, lui dit sa mère d’un ton grondeur. Inutile de dire que Pierre se précipita hors du lit ce matin-là et commença à vivre la vie qu’il avait souhaitée. Pierre mena une vie pleine et riche de nombreux moments de délices, de joies et de triomphes, mais tout avait commencé lorsqu’il cessa de sacrifier le présent pour l’avenir et se mit à vivre dans l’ici maintenant”.

— C’est une histoire étonnante », dis-je doucement.

— Malheureusement, John, l’histoire de Pierre et le fil magique n’est que cela, une histoire, un conte de fées. Nous, ici dans le vrai monde, nous n’aurons jamais une deuxième occasion de mener notre vie différemment. Aujourd’hui est notre seule chance de nous éveiller et d’apprécier le cadeau de la vie avant qu’il soit trop tard. Le temps nous glisse vraiment entre les

doigts comme de minuscules grains de sable. Que cette nouvelle journée soit un moment tournant de ta vie, celle où tu prendras la décision une fois pour toutes de te concentrer sur ce qui est vraiment important pour toi. Prends la décision de passer plus de temps avec ceux qui donnent un sens. à ta vie, vénère les moments spéciaux, savoure leur pouvoir. Fais les choses que tu as toujours eu envie de faire. Grimpe sur cette montagne que tu as toujours eu envie d'escalader ou apprends à jouer de la trompette. Danse sous la pluie ou monte une flou- velle affaire. Apprends à aimer la musique, apprends à parler une nouvelle langue et ranime les joies de ton enfance. Cesse de remettre à plus tard le moment d'être heureux par amour du succès matériel. Au lieu de cela, pourquoi ne pas savourer le processus? Ranime ta joie de vivre et commence à nourrir ton âme. C'est le chemin qui mène au Nirvana.

—Au Nirvana?

— Les Sages de Sivana croient que la destination ultime de toutes les âmes édifiées est un lieu appelé Nirvana. En réalité, c'est plus qu'un lieu, c'est un état de sérénité suprême. Les sages croient que le Nirvana est un état, un état qui transcende tout ce qu'ils ont connu auparavant. Au Nirvana, toutes les choses sont possibles. Il n'y a pas de souffrances et la danse de la vie se déroule avec une perfection divine. Dans le Nirvana, les sages ont le sentiment qu'ils seront au paradis sur terre. C'est leur ultime but dans la vie », observa Julian dont le visage avait l'air maintenant presque angélique.

« Nous sommes tous ici pour une raison spéciale », dit-il d'un ton prophétique. « Médite sur ta vraie vocation, et sur la façon dont tu peux donner de toi-même aux autres. Cesse d'être un prisonnier de la gravité. Aujourd'hui, allume l'étincelle de ta vie et laisse les flammes montées très haut. Commence à mettre en application les principes et les méthodes dont je t'ai parlé. Sois tout ce que tu peux être. Un moment viendra où toi aussi tu goûteras aux fruits de ce lieu appelé Nirvana.

— Comment saurai-je que j'ai atteint cet état d'édification?

— De petites indications te confirmeront que tu y as pénétré. Tu commenceras à remarquer la sainteté de tout ce qui t'entoure : l'aspect divin d'un rayon de lune, la beauté d'un ciel bleu par une journée brûlante d'été, le parfum suave d'une marguerite ou le rire d'un enfant malicieux.

— Julian, je te promets que le temps que tu as passé avec moi n'aura pas été inutile. Je vais vivre selon les préceptes des Sages de Sivana et je tiendrai la promesse que je t'ai faite en partageant tout ce que j'ai appris avec ceux qui profiteront de ton message. Je te parle du fond du cœur. Je te donne ma parole », lui dis- je avec sincérité, en proie à de profondes émotions.

— Divulgue le riche héritage des sages à tous ceux qui t'entourent. Ils profiteront rapidement de ces connaissances et amélioreront la qualité de leur vie, tout comme tu amélioreras la qualité de la tienne. Et n'oublie pas qu'il faut savourer le voyage. La route est aussi belle que la destination.)>

Je laissai Julian continuer. «Yogi Raman était un grand conteur, mais il y a une histoire qu'il m'a racontée qui est supérieure aux autres. Puis-je te la raconter?

— Bien sûr.

«Il était une fois, dans l'Inde ancienne, un maharajah qui voulait ériger un grand monument en hommage à sa femme en signe de l'amour profond et de l'affection qu'il lui portait. Cet homme voulait créer une construction sans pareille, qui brillerait dans le ciel au clair de lune, une armature qui errait admirée durant les siècles à venir. Donc, chaque jour, pierre par pierre, les ouvriers travaillaient sous le soleil brûlant. Chaque jour, l'édifice prenait de plus en plus forme. Il ressemblait de plus en plus à un monument, de plus en plus à un phare d'amour qui se découpait sur le ciel bleu azur de l'Inde. Finalement, après vingt-deux ans de travail quotidien, ce palais de marbre fut terminé. Tu sais de quoi je parle?

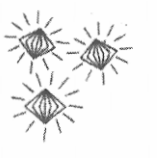
— Je n’en ai pas la moindre idée.

«Du Taj Mahal, l’une des Sept Merveilles du monde », répliqua Julian. «Ce que je veux te dire est simple. Tout le monde sur cette planète est une merveille de ce monde. Chacun d’entre nous est d’une certaine façon un héros. Chacun d’entre nous au potentiel d’accomplir des choses extraordinaires, d’être heureux et de s’épanouir. Pour cela, il faut faire quelques petits pas dans la direction de nos rêves. A l’instar du Taj Mahal, une vie qui déborde de merveilles est bâtie jour après jour, pierre par pierre. Les petites victoires mènent aux grandes. Les petits changements progressifs et les améliorations telles que celles que je t’ai suggérées de faire créer ont des habitudes positives. Les habitudes positives créeront des résultats. Et les résultats t’inspireront à faire de plus grands changements personnels. Commence par vivre chaque jour comme si c’était le dernier de ta vie. Commence aujourd’hui. Apprends davantage, ris davantage, et fais ce que tu aimes vraiment faire. Ne te prive pas de ton destin. Car ce qui est derrière toi et ce qui t’attend n’est rien comparé à ce qui est en toi.»

Sans ajouter un autre mot, Julian Mantle, l’avocat millionnaire devenu moine éclairé, se leva, me serra dans ses bras comme le frère qu’il n’avait jamais eu et sortit de ma salle de séjour dans la chaleur humide de l’été. Alors que j’étais assis tout seul, occupé à mettre de l’ordre dans mes pensées, je remarquai que la seule trace qui restait de l’extraordinaire visite de ce sage messager attendait silencieusement sur la table basse devant moi. C’était sa tasse vide.

Résumé de l’activité

• La sagesse de Julian en peu de mots



Le symbole

La vertu

Ouvrez les bras au présent

La sagesse

• Vivez dans l’ici maintenant ». Savourez le cadeau que représente le présent

• Ne sacrifiez jamais votre bonheur par amour du succès matériel

• Savourez le voyage et vivez chaque jour comme si c’était le dernier

Les techniques

• Vivez l’enfance de vos enfants

• Prenez l’habitude d’exprimer votre gratitude

• Rendez votre destin plus grand

Citation

« Nous sommes tous ici pour une raison spéciale,

Cesse d’être le prisonnier de ton passé. Deviens l’architecte de ton avenir.»

Le Moine qui vendit sa Ferrari

© 1997, Robin S. Sharma

Les Sept Vertus Éternelles de la Sagesse

Vertu

Symbole

Maîtrisez votre esprit

Le jardin magnifique

Concentrez-vous sur votre but

Le grand phare

Pratiquez le kaizeri

Le lutteur de sumo

Vivez avec discipline

Le câble rose

Respectez le temps qui vous a été accordé

Le chronomètre en or

Sentez les autres en vous oubliant

Les roses parfumées

Ouvrez les bras au présent

Le sentier pavé de diamants

COLLECTION
AVENTURE SECRÈTE

La spiritualité, l'ésotérisme et la parapsychologie offrent des perspectives fascinantes au monde moderne. Les sciences d'aujourd'hui rejoignent les traditions d'hier: l'invisible et les pouvoirs de l'esprit sont une réalité.

« Aventure Secrète » vous invite à porter un regard neuf sur vous et sur l'univers en répondant aux plus grandes questions de tous les temps.

ENIGMES

Michael Baigent, Richard Leigh, Henry Lincoln • L'énigme sacrée

Michael Baigent, Richard Leigh, Henry Lincoln 'Le message

Edouard Brase y • L'énigme de l'Atlantide

Graham Hancock • Le mystère de l'arche perdue

Pierre Jovanovic • Enquête sur l'existence des anges gardiens

Chris Morton • Le mystère des crânes de cristal

Joseph Chilton Pearce • Le futur commence aujourd'hui

Lynn Picknett & Clive Prince • La révélation des templiers

EPANOUISSEMENT PERSONNEL

Melody Beattie • Les leçons de l'amour

Deepak Chopra • Les sept lois spirituelles du succès

Deepak Chopra • Les clés spirituelles de la richesse

Deepak Chopra • Les sept lois pour guider vos enfants sur la voie du succès

Deepak Chopra • Le chemin vers l'amour

Marie Coupai • Le guide du rêve et de ses symboles

Wayrze W. Dyer • Les dix secrets du succès et de la paix intérieure

Joseph Murphy' Comment utiliser les pouvoirs du subconscient
Joseph Murphy Comment réussir votre vie
Marianne Williamson • Un retour à l'Amour

PARANORMAL/DMNATION/PROPHETIES

Édouard Brasev • Enquête sur l'existence des fées et des esprits de la nature

Jean-Charles de Fontbrune • Nostradamus, biographie et prophéties jusqu'en 2025

Dorothée Koechin de Bizemont • Les prophéties d'Edgar Cayce

Maud Kristen • Fille des étoiles

Rupert Sheldrake • Les pouvoirs inexpliqués des animaux

Sylvie Simon • Le guide des tarots

POUVOIRS DE LESPRIT/ VISUALISATION

Marilyn Ferguson • La révolution du cerveau

Shakti Gawain Techniques de visualisation créatrice

Shakti Gawain • Vivez dans la lumière

jon Kabat-Zinn • Où tu vas, tu es

Akain Kardec • Le livre des esprits

Dolores Krieger • Le guide du magnétisme

Bernard Martino • Les chants de l'invisible

Eric Pier Sperandio • Le guide de la magie blanche

LOBSANG T. RAMPA

Le troisième œil

Les secrets de l'aura

La caverne des Anciens

L'ermite

JAMES REDFIELD

La prophétie des Andes

Les leçons de vie de la prophétie des Andes

La dixième prophétie

L'expérience de la dixième prophétie

La vision des Andes

Le secret de Shambhala

(Avec Michael Murphy et Sylvia Timbers) Et les hommes deviendront des dieux

Pour tous renseignements à propos de Monsieur Robin Shilp Sharma:

Shashi Tangri

National Program Director

Sharma Leadership International

7B Pleasant Boulevard, Suite 957

Toronto, Ontario

Canada M4T 1K2

Tél.: l-888-RSHARMA (774-2762)

Fax: 905-780-0283

Site Web : wisdom@robinsharrna.com

ROMANS ET RECITS INITIATIQUES

Deepak Chopra • Dieux de lumière

Laurence Ink • Il suffit d'y croire...

Gopi Krishna • Kundalinî — autobiographie d'un éveil

Shirley MacLaine • Danser dans la lumière

Shirle MacLaine ' Le voyage intérieur

Shirley MacLaine • Mon chemin de Compostelle

Dan Miliman • Le guerrier pacifique

Marlo Morgan • Message des hommes vrais

Mono Morgan • Message en provenance de l'éternité

Michael Murphv ' Golf dans le royaume

Scott Peck • Les gens du mensonge

Scott Peck • Au ciel comme sur terre

Baird T. Spalding • La vie des Maîtres

SANTE/ENERGIES/M EDECINES PARALLÈLES

Janine Fontaine • Médecin des trois corps

Janine Fontaine • Médecin des trois corps. Vingt ans après

Caryle Hishberg & Marc Jan Barasch • Guérisons remarquables

Caroline Myss • Anatomie de l'esprit

Pierre Lunel • Les guérisons miraculeuses

Dr Ben'zie S. Siegel • L'amour) la médecine et les miracles

Bennard Baudoin • Le guide des voyages spirituels

Jacques Brosse • Le Bouddha

Deepak Chopra • Comment connaître Dieu

Deepak Chopra • La voie du magicien

Sa Sainteté le Dalaï-Lama • L'harmonie intérieure

Sam Keen • Retrouvez le sens du sacré

Thomas Moone • Le soin de l'âme

Scott Peck • Le chemin le moins fréquenté

Scott Peck • La quête des pierres

Scott Peck • Au-delà du chemin le moins fréquenté

Ringou Tullcou Rimpotché • Et si vous m'expliquiez le bouddhisme?

Robin S. Sharma • Le moine qui vendit sa Ferrari

Baird T. Spalding ' Treize leçons sur la vie des Maîtres

Neale D. Walsch • Conversations avec Dieu

SPIRITUALITES

Neale D. Wzlsch • Présence de Dieu VIE APRES LA MORT/REINCARNATION/INVISIBLE

Vicki Mackenzie • Enfants de la réincarnation

Daniel Meurois & Arme Givaudan • Récits d'un voyageur de l'astral

Raymond Moody • La vie après la vie

Raymond Moody • Lumières nouvelles sur la vie après la vie

Jean Prieur • Le mystère des retours éternels

James Van Praagh • Dialogues avec l'au-delà

Brian L. Weiss • Nos vies antérieures, une thérapie potir demain

Bnian L. Weiss • Il n'y a que l'amour

À DÉCOUVRIR DANS LA MÊME COLLECTION

LE GUERRIER PACIFIQUE

Dan Miilman

Un des meilleurs romans initiatiques de notre époque

« Tout commença en décembre 1966, qui marqua le début d'une série extraordinaire d'événements dans ma vie. J'étais en troisième année à l'université de Californie à Berkeley. Un jour à trois heures vingt du matin, dans une station-service ouverte toute la nuit, je rencontrai pour la première fois Socrate. (Il ne me dit pas son vrai nom, mais après avoir passé un moment avec lui cette nuit-là, je l'appelai d'instinct comme l'ancien sage grec; le nom lui plut et lui resta). Cette rencontre fortuite, ainsi que les aventures qui ont suivi, allaient changer ma vie.

L'homme que l'auteur appelle Socrate a réellement existé. Âgé de presque cent ans, Socrate révèle une formidable jeunesse d'esprit et un humour décapant. À son contact, Dan, un sportif de haut niveau en mal de vivre, voit ses croyances complètement bouleversées. Guidé par le vieux sorcier excentrique, Dan triomphe peu à peu de ses peurs et de ses illusions pour vivre comme un amoureux et un guerrier... pacifique.

DAN MILLMAN

Ancien champion du monde de gymnastique au trampoline, Dan Miliman a influencé à travers ses livres et ses conférences les plus grands de ce monde dans toutes les disciplines: sport, art, spectacle, affaires, politique, psychologie. Il vit avec sa famille au nord de la Californie.

OU TU VAS, TU ES

Jon Kabat-Zinn

Des recherches scientifiques récentes ont démontré que la pratique de la méditation et de la pleine conscience avait des effets remarquables sur le corps et l'esprit.

Au cours de la méditation, l'attention se porte sur le moment présent. Dans cet état, il n'y a pas de jugement, pas de passé, pas de futur, pas de pensées incessantes. Votre conscience est simplement là, dans le silence et le calme absolu.

Où tu vas, tu es s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent commencer ou approfondir une pratique de la méditation pour se libérer du strèss et trouver le chemin de la guérison.

En apprenant à vivre dans le présent et en éveillant votre conscience, vous aurez accès à des ressources de joie, de créativité, de santé et d'intelligence dont vous ne soupçonniez même pas l'existence.

ON KABAT-ZINN

Jon Kabat-Zinn est le fondateur d'une clinique de réduction du stress en association avec l'université du Massachusetts (Etats-Unis). Les succès obtenus à l'aide des techniques bouddhiques de méditation pour soigner les troubles physiques ou psychologiques et générer des changements positifs dans la vie l'ont amené à les enseigner au plus grand nombre.