

Carl de Miranda

10 ÉTAPES CLÉS SUR LE CHEMIN DU BONHEUR

Manuel d'épanouissement personnel



Du même auteur aux Éditions Jouvence :

100 conseils spirituels pour être heureux
100 conseils spirituels et pratiques pour devenir parents
Bien choisir son lieu de vie pour vivre en harmonie
Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !
Je deviens Papa, c'est parti !

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Méditation et pleine conscience : 7 étapes pour pratiquer,
Christian Miquel
Chaque jour est un bon jour, Pascal Spiler
Apaiser le mental, Jean-Christophe Dulot
Les lois du miroir : créez la vie que vous désirez,
Caroline Beauchamp

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 - 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 - 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

E-mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-167-7

Suivi éditorial: Muriel Frantz-Widmaier

Composition : Morgane Postaire

Couverture : Éditions Jouvence

Illustrations de couverture et intérieures : www.stock.adobe.com

©Good Studio.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

<i>Avant-propos</i>	11
----------------------------	-----------

<i>Mode d'emploi</i>	13
-----------------------------	-----------

Chap. 1	<i>La fin de l'hypnose des pensées</i>	17
----------------	---	-----------

1. L'état de sommeil	18
2. Le premier contact avec l'éveil	20
3. La mécanicité du mental	23
4. L'inertie du mental	25
5. La fraîcheur de la présence	27
6. La fin de l'attachement aux croyances personnelles	29
7. Les croyances vertueuses	32
8. L'émergence de l'intelligence objective	34
9. La méditation, un outil remarquable	35

Chap. 2	<i>Le développement du regard intérieur</i>	41
----------------	--	-----------

1. Une attention libérée et disponible	42
2. L'importance de la profondeur intérieure	45
3. L'éveil à la vie intérieure	47
4. Le développement de la sensibilité intérieure	51
5. La conscience des désirs	53
6. La conscience des mouvements subtils du cœur	55
7. La découverte du <i>témoin</i> en nous	59

Chap. 3 *La maîtrise des émotions* **65**

- 1.** La place particulière des émotions **66**
- 2.** Le conditionnement des pensées par les émotions **68**
- 3.** Les traumatismes émotionnels **69**
- 4.** Le sommeil émotionnel **71**
- 5.** À la rencontre de nos émotions **73**
- 6.** La notion de maîtrise des émotions **76**

Chap. 4 *La canalisation de l'énergie* **81**

- 1.** La prise en compte de la dimension énergétique **82**
- 2.** Le contact quotidien avec notre énergie personnelle **85**
- 3.** Le choix des nourritures énergétiques **88**
 - a.** L'environnement **88**
 - b.** Les personnes **89**
 - a.** Les activités **90**
 - b.** L'air et la nourriture **91**
- 4.** L'intégration de l'énergie sexuelle **91**
- 5.** Les expériences énergétiques **94**
- 6.** L'énergie au service de la compassion **95**

Chap. 5 *La connaissance de soi* **101**

- 1.** La découverte de nos caractéristiques personnelles **102**
- 2.** Le travail sur nos caractéristiques personnelles **104**
- 3.** La bienveillance envers soi-même **106**
- 4.** L'harmonisation intérieure **110**
- 5.** L'astrologie **111**
- 6.** Le renforcement du *témoin* **113**

Chap. 6 *L'acceptation de ce qui est* **119**

- 1.** La haute importance d'accepter ce qui est **120**
- 2.** Tout est inclus dans ce qui est, y compris soi **122**
- 3.** L'état heureux d'acceptation **124**
- 4.** La chute dans le refus de ce qui est **125**
- 5.** L'art du lâcher-prise **127**
- 6.** Le non-attachement à la paix **128**

Chap. 7 *La découverte de l'illusion de l'ego* **133**

- 1.** La compréhension de la nature de l'ego **134**
- 2.** La genèse de l'ego **137**
- 3.** Les leçons du *témoin* **138**
- 4.** La recherche de notre identité véritable **141**
- 5.** Au-delà du *témoin* **143**
- 6.** La compréhension intellectuelle n'est pas suffisante **145**

Chap. 8 *La découverte du bonheur inconditionnel* **151**

- 1.** Le bonheur dans l'état de sommeil **152**
- 2.** Le conditionnement durable du bonheur **155**
- 3.** L'excitation du cœur et l'ouverture du cœur **158**
- 4.** La découverte du bonheur sans objet **161**
- 5.** Le non-attachement au bonheur **163**
- 6.** Du bonheur sans objet au bonheur inconditionnel **165**
- 7.** Le bonheur inconditionnel rend pleinement vivant **168**

Chap. 9 *La découverte de l'amour inconditionnel* **173**

1. L'amour endormi	174
2. L'amour conditionné	176
3. La vie du cœur	179
a. Le cœur fermé	180
b. Le cœur excité	180
a. Le cœur ouvert	180
b. Les vagues d'amour remplissant le cœur	181
4. Les éveils à l'amour inconditionnel	183
5. L'amour personnel et l'amour inconditionnel	186
6. L'intensification de l'amour inconditionnel	188

Chap. 10 *La réalisation* **193**

1. La dissolution finale de l'ego	194
2. Un processus arrivé à maturation	197
3. Juste avant la dissolution finale de l'ego	199
4. La place de la dissolution de l'ego	202
5. La conceptualisation de la réalité après la réalisation	203
6. Le maintien de caractéristiques personnelles après la réalisation	205
7. Le maintien de certaines tendances parasites après la réalisation	207
8. La poursuite de l'épanouissement après la réalisation	208

Pour conclure **217**

Hommages et remerciements **219**

Avant-propos

Soyez le bienvenu.

Si vous entamez la lecture de ces lignes, c'est que le sujet du bonheur vous intéresse. Et vous avez compris qu'il existe peut-être certaines informations utiles permettant de cheminer vers une vie heureuse. Comme vous avez raison.

Ici, nous ne dirons pas comment devenir riche, comment acquérir du pouvoir, comment se faire aimer, comment trouver un partenaire amoureux ou sexuel... Et pourtant, voici les accomplissements auxquels nous associons généralement l'idée du bonheur. Nous courons après toutes sortes de désirs en pensant que leur réalisation nous rendra heureux. Tant de contre-exemples montrent pourtant qu'on peut être riche et malheureux, puissant et malheureux, aimé par des foules et malheureux, en couple et malheureux... Vous connaissez aussi sans doute des exemples de gens dont la vie est plus simple, qui sont dépourvus de grande richesse, de pouvoir et de notoriété, et qui semblent pourtant plus heureux que bien d'autres.

Bien sûr, il ne s'agit pas de nier les désirs que nous pouvons éprouver. Si nous nous sentons attirés par le confort matériel, par la notoriété, par les responsabilités et l'exercice du pouvoir, par la sexualité, par la vie de couple, etc., nous pouvons tout à fait accorder leur place à ces désirs dans notre trajectoire de vie et y consacrer certains efforts. Pour autant, la vérité est que toutes ces réalisations ne sont pas synonymes de bonheur.

Le bonheur se trouve ailleurs, il est en nous. Toutes les voies de sagesse et les religions invitent à effectuer ce retournement dans notre quête du bonheur, en ne le cherchant plus à l'extérieur mais à l'intérieur. Dans cette perspective, les pages qui suivent vous

proposent une carte au trésor. Par étapes sera décrit un tracé susceptible de vous conduire jusqu'au trésor intérieur, qui étanchera pleinement votre soif de bonheur.

Cette carte, si elle fonctionne – et vous en serez seul juge –, recèle une certaine puissance. Avant de partir à l'aventure, il conviendra donc d'en spécifier le mode d'emploi.

Comme vous le constaterez par vous-même, cette carte au trésor s'adresse à tous, à ceux qui sont déjà en chemin comme à ceux qui découvrent ici la possibilité d'un cheminement structuré vers le bonheur. Tout y est expliqué dans un vocabulaire courant, sans ésotérisme ni prérequis.

Les dix étapes que nous décrirons ensemble sont des jalons marquant l'évolution de l'être, sa maturation à mesure qu'il s'épanouit le long de ce chemin de croissance. Des recommandations et des exercices vous aideront à avancer d'étape en étape.

Cette carte que vous tenez entre vos mains est particulière dans la mesure où nous y dépeignons les états intérieurs vers lesquels nous mène le chemin. Comprendre ce vers quoi nous nous dirigeons permet non seulement de nous orienter efficacement, mais aussi d'évaluer avec objectivité là où nous nous situons.

Les états intérieurs décrits dans ces dix étapes se retrouvent le long de la plupart des voies de sagesse. Bien que chaque religion et chaque voie spirituelle utilise son propre langage, ses propres concepts, toutes ont en commun une même réalité sous-jacente à laquelle on accède par l'expérience intérieure. Cette réalité constitue l'essence même de toutes ces voies. En découvrant ces dix étapes reflétant dix niveaux de maturité de l'être, vous plongerez en profondeur, jusqu'à l'essence du cheminement vers le bonheur véritable. Bonne route à vous !

Mode d'emploi

Avant de partir à la rencontre de la première étape, voici le mode d'emploi de cette carte entre vos mains :

1. **Lisez cet ouvrage à votre rythme.** Certains le liront en quelques jours et d'autres en quelques années. Si vous le lisez rapidement, prenez le temps de revenir dessus et d'approfondir les étapes qui vous concernent plus particulièrement à un moment donné.

2. **Mettez en pratique ce qui est proposé, testez-le, expérimentez-le.** Vous pouvez lire cet ouvrage par simple intérêt intellectuel, mais l'avancement concret tout au long des étapes n'est possible que si vous mettez les propositions en pratique.

3. Cet ouvrage est dense. Si vous sentez que vous décrochez par rapport aux nouvelles informations que vous découvrez, ou que vous n'arrivez plus à faire le lien avec votre propre vie, **faites une pause et prenez le temps de bien intégrer ce que vous avez déjà lu et compris.** Parfois, deux semaines pourront se révéler nécessaires pour bien comprendre deux pages du livre.

4. **Si vous ressentez des perturbations en vous** lors de votre cheminement, ou bien si vous vous sentez confronté à des obstacles qui vous paraissent importants, **cherchez de l'aide autour de vous.** Quantité d'aides peuvent apparaître dès lors que vous formulez clairement l'envie d'être aidé.

5. **Si vous êtes déjà engagé dans un cheminement dans lequel vous sentez que vous avancez, ne retenez de cet ouvrage que ce qui vous est utile.** Si l'une des étapes ou l'une des paroles contenues dans cet ouvrage vous dérange par rapport à la voie que vous suivez actuellement, mettez-la de côté pour vous concentrer sur votre voie.

6. Accordez-vous du temps pour avancer. Certaines étapes peuvent s'avérer plus longues que d'autres et chacun chemine à son propre rythme. Persévérance et patience sont parfois nécessaires, mais tôt ou tard les efforts seront grandement récompensés.

7. L'ordre des dix étapes obéit à un séquençement naturel et logique. Toutefois, selon les parcours, certaines étapes pourront être interverties. L'ordre proposé ne doit donc pas être vu comme étant rigide. De plus, certains progresseront parfois sur plusieurs étapes simultanément, et ce n'est pas un problème, là non plus. **Ainsi, recevez l'ordre proposé pour ces dix étapes comme un support et non comme une contrainte.**

8. Gardez ce livre à portée de main. Vous pourrez y revenir régulièrement au fil des mois et des années. Parfois, en relisant un passage, vous aurez l'impression d'y découvrir de nouvelles informations et de tenir un nouveau livre entre vos mains. Mais ce ne sera pas le livre qui aura changé, ce sera vous-même.