

DON MIGUEL RUIZ

BARBARA EMRYS

Surmonter l'adversité

Trouver l'équilibre et la beauté
au cœur de la douleur

Traduit de l'anglais (U.S.A.)

par Christophe Billon

JouVence

Sommaire

Journée d'accueil	7
Jour 1 – La réalité	19
Partout pareil, en haut comme en bas	23
L'équilibre	27
Les immortels	31
Le cœur et l'âme	35
Jour 2 – Le reflet	43
Raconter encore une fois l'histoire	48
La voix et moi	53
L'orage	59
Accuser les étoiles	62
Sauver le vivant	66
Le poids des papillons	71
Jour 3 – Le chagrin	77
Trop payer	82
L'exercice du chagrin	87
L'éveil	94
Chasser la grâce	98

L'École des Mystères

Jour 4 – La grâce	103
Les nombreuses morts	108
Permission de rire	111
De l'espace pour ressentir	115
Le pardon	121
Accepter la normalité	125
Et maintenant ?	128
Jour 5 – L'élégie	137
L'artiste	143
L'art et la volonté	147
Les jeux de mémoire	153
La musique de la vie	161
La mort avant la mort	165
Le legs de Miroir fumé	170

A stylized botanical illustration of a tree with several leaves. The tree trunk and branches are rendered in a dark gray, textured style. The leaves are in various shades of gray and white, with detailed vein patterns. A large, dark, rounded shape is superimposed over the upper part of the tree, containing the text.

Journée
d'accueil

Bonjour et bienvenue !

Aujourd'hui, nous entamons un nouveau cours de notre série de l'École des Mystères. Nous y traiterons le thème de la mort et de la perte. Cette semaine, nous allons explorer de nombreux points de vue sur la mort, tout en passant en revue des moyens d'éviter de souffrir de la perte.

Le chagrin est la façon dont la plupart d'entre nous réagissent. Nous pleurons naturellement la perte de quelque chose ou de quelqu'un lorsqu'il existait un attachement émotionnel fort. Et l'expression de notre chagrin conditionne nos futurs états de santé et degrés de bonheur. Cela influe sur la relation que nous entretenons avec nous-mêmes, les personnes que nous chérissons et la vie proprement dite.

Qui que vous soyez et quelle que soit votre histoire, vous savez à quoi ressemble le chagrin. Chaque culture a ses traditions en matière de deuil, mais chacun l'exprime à sa manière. La plupart d'entre nous savent que le chagrin peut nous apaiser, mais également nous empêcher d'avancer si nous le laissons perdurer. Il peut nous libérer de notre douleur ou nous en rendre prisonniers pendant toute notre vie. Le chagrin peut nous inciter à nous dépasser, mais également nous abattre.

Votre esprit, comme celui de tous les êtres humains, rechigne à affronter la mort. Pourtant, votre esprit s'avère essentiel au processus de guérison qui se met en œuvre après une tragédie, car il vous permettra d'apprendre à chérir les souvenirs des personnes décédées et de garder en tête qu'il est important d'être bienveillant avec les vivants.

La perte est un phénomène auquel nous sommes tous confrontés. En grandissant, nous abandonnons nombre de croyances et de comportements. Nous devons également tirer un trait sur des idées dépassées à propos de nous-mêmes. Nous devons parfois renoncer à des objets qui nous sont chers. Et il nous faut aussi dire adieu à des amis proches, à des bien-aimés et à des membres de notre famille auxquels nous tenons énormément.

Nous connaissons donc le sentiment de perte, tout comme la peur de perdre les êtres que nous aimons. Mais si la mort de quelqu'un qui nous est cher est déchirante et perturbante, elle peut révéler des vérités élémentaires sur nous-mêmes et nous apprendre à vivre une existence plus riche puisque nous aurons survécu à un véritable chamboulement.

En effet, ce que nous lègue un être cher subsiste à travers les souvenirs que nous gardons de lui, qui peuvent

Surmonter l'adversité

nous faire sortir de la pénombre ou nous y plonger. Le décès d'une personne peut ainsi être le déclencheur de la souffrance ou nous faire redécouvrir toutes les merveilles offertes par la vie.

Au cours de notre existence, nous sommes susceptibles de connaître de nombreux décès et divers degrés de perte. Nous pleurons la perte de la jeunesse et de la beauté. En vieillissant, nous perdons des forces qui nous paraissent aller de soi. Nous pouvons, à n'importe quel âge, faire le deuil d'un corps en pleine forme ou d'un esprit sain. Il se peut aussi que nous perdions notre statut social. Il arrive que notre sentiment de sécurité ou d'identité disparaisse. Et parfois, nous avons le sentiment de nous perdre nous-mêmes.

Bien sûr, nous aspirons tous à nous sentir en sécurité, et n'importe quelle perte – ou menace de perte – peut nous sembler terrifiante. L'amertume éprouvée quand on a le sentiment d'être trahi par la vie peut faire de nous quelqu'un d'autre. La manière de surmonter notre chagrin nous paraît parfois tenir du mystère... jusqu'à ce que nous trouvions une nouvelle façon de percevoir les choses.

Vous le savez déjà, vous êtes confronté aux mystères depuis votre naissance. Votre naissance physique vous a

L'École des Mystères

fait entrer dans un univers rempli de mystères. Lors des premiers mois et années de votre existence, vous avez exploré les merveilles de la vie avec une joie dénuée de toute inhibition. Vous aviez soif d'apprendre et chaque aspect de votre vie était une énigme attendant d'être résolue.

À l'époque, il vous manquait les connaissances nécessaires pour expliquer les choses, mais vous n'en demeuriez pas moins enthousiaste. Dès que vous avez été en âge de parler, vous vous êtes mis à poser des questions et à chercher des réponses. Et vous avez découvert que les symboles étaient la clé de la résolution des plus grandes énigmes.

Les chiffres, les lettres, les illustrations les plus simples... tous ces éléments vous ont aidé à comprendre et à communiquer. Le langage était votre défi intellectuel. Il était également un outil artistique par excellence.

Les nouvelles informations ont débouché sur le savoir. Et lorsque le savoir est devenu plus familier, vos habiletés et compétences ont progressé. Vos opinions se sont multipliées. Et à mesure que vous avez levé le voile sur les mystères qui se présentaient, bien d'autres sont apparus.

Votre existence est votre art. N'oubliez donc pas d'aborder chaque leçon avec l'œil de l'artiste. Vous avez appris énormément de choses et mis en pratique votre

Surmonter l'adversité

savoir. Résultat : votre art est devenu plus intéressant et complexe.

Comprenez-vous en quoi le fait de survivre à une perte dévastatrice représente un des innombrables défis artistiques que vous réserve la vie ? Gardez cela à l'esprit à l'heure de relever ces défis.

Voyez. Comme tout artiste de qualité, votre défi est de tout voir, les choses agréables et désagréables. L'essence même de la conscience est d'être capable de voir les choses. Voir, sans aucun biais, renforce la foi que vous avez en vous-même.

Ressentez. Autorisez-vous à ressentir pleinement les choses, que l'émotion en question vous paraisse douce ou pénible. Transformez la tragédie en poésie. Transformez le désespoir en créativité. Pour protéger votre chef-d'œuvre, transformez le chagrin en fête.

Dites non à vos histoires. Vos pensées vous font parfois emprunter des chemins douloureux ou centrer votre attention sur l'instant présent. Elles peuvent favoriser l'apitoiement sur vous-même ou venir à votre rescousse lorsque des événements vous paraissent éprouvants. Or, la plupart des pensées n'apparaissent pas sous la forme de murmures. Elles vous percutent en hurlant et s'accompagnent d'un

torrent d'émotions. *Arrête ce que tu es en train de faire !* crient-elles. *Écoute-nous ! Crois en nous ! Ne nous résiste pas !*

C'est pour cette raison que vos pensées ne devraient pas être un mystère pour vous. Il est facile d'entendre ce que vous vous dites. Vous êtes capable d'écouter et d'apprendre. Comme la vie, vous êtes capable de changer et de modifier les choses, même pendant le processus de création.

Dites oui à la vie. Acceptez toutes les surprises qu'elle vous réserve. Dites oui au côté imprévisible de la vie. Dites oui à ses possibilités infinies. Dites oui, car la vie est l'artiste suprême qui vous apprend à créer de belles choses dans toutes les circonstances.

Votre existence se caractérise par un afflux permanent d'événements. Certains peuvent vous paraître tragiques, et d'autres exaltants. Quoi qu'il en soit, il se produit toujours des événements. Vous y réagissez généralement par réflexe, mais vous pouvez choisir de le faire délibérément. Vous pouvez répondre à la vie comme un artiste brillant.

Par exemple, vous pouvez vous considérer comme un collaborateur actif de la vie. Vous pouvez sensibiliser votre œil à la beauté. Vous pouvez juger moins souvent et vous ouvrir au changement. Vous pouvez oser voir les choses telles qu'elles sont.

Surmonter l'adversité

Vous pouvez également être plus bienveillant avec votre corps et le considérer comme un ami fidèle. En fait, votre corps est plus qu'un simple ami. C'est l'amour de votre vie. Quelqu'un a-t-il déjà été plus intime avec vous que votre corps physique ?

Quelqu'un vous a-t-il déjà apporté un soutien plus affirmé, dans les bons comme dans les mauvais moments, que vous soyez malade ou bien-portant ? S'est-on déjà montré plus enclin à servir vos meilleures et pires pulsions ou à vous aider à réaliser vos ambitions ? Personne n'a sans nul doute accepté autant de poison de votre part sans vous en vouloir ou vous accabler de reproches.

Il n'est pas trop tard pour témoigner à votre corps l'amour inconditionnel qu'il mérite. Il n'est jamais trop tard pour prendre soin de lui avec dévouement. Respecter son corps est le facteur le plus essentiel pour maîtriser sa vie.

La plupart d'entre nous ne prêtent pas attention à leur corps tant qu'il ne leur cause pas de souci. Et quand il fonctionne moins bien, nous avons tendance à lui en vouloir. Très souvent, nous reprochons à la « bête » le désagrément provoqué. Nous sommes impatients et critiques.

Nous percevons tout par le prisme de l'esprit, qui n'est pas toujours compatissant avec l'être humain.

Il nous accapare et nos pensées nous hypnotisent tellement que nous ne percevons pas les merveilles qui existent au-delà.

Pourtant, nous avons tous la possibilité de sortir de notre tête et de nous ouvrir au bonheur. Nous sommes capables de nous impliquer auprès de notre entourage. Nous pouvons accepter l'amour qui nous est offert et oser aimer en retour. Nous sommes en mesure d'ouvrir notre cœur en grand, puis d'accentuer cette ouverture.

Si nous lui en donnons la possibilité, notre corps physique trouvera la force de nous faire progresser vers la lumière et de nous installer dans ces hautes sphères. Nous pouvons nous montrer patients à l'heure d'exercer de nouveau notre art. Nous pouvons choisir ce en quoi nous voulons croire, car tous les éléments qui forment notre être proviennent des ruines d'un rêve brisé.

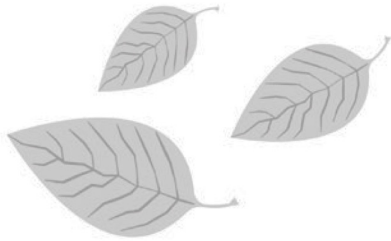
Comme je l'ai déjà dit, l'une des nombreuses conséquences de la perte de quelqu'un est de nous perdre nous-mêmes. En période de deuil, on néglige facilement les besoins du corps. Quand la peine s'avère pesante, il est facile de s'effondrer sous son poids, d'ignorer les chemins familiers menant à la joie et de refuser les petits plaisirs qui font que la vie vaut la peine d'être vécue.


Surmonter l'adversité

En plein traumatisme ou à la suite d'une perte brutale, l'apitoiement sur soi-même peut conduire à l'abattement, avec le sentiment d'être submergé par la culpabilité ou la honte. Il est alors possible que vous vous perdiez et placiez votre fidélité envers le défunt au-dessus de vos obligations envers les vivants.

Si cela vous dit quelque chose, vous êtes peut-être prêt à approfondir le sujet. Si vous pensez que la mort vous a privé de toutes les merveilles de la vie, je vous assure que d'autres joies vous attendent. La vie souhaite vous ramener à elle pour que vous jouiez à ce jeu des mystères qui ne finit jamais.

Avez-vous toujours envie de jouer ?



The background features a stylized botanical illustration in shades of gray. It depicts several tree trunks and branches, with several leaves of varying sizes and shapes. The leaves have detailed vein patterns. A large, dark, irregularly shaped circle is centered in the upper half of the image, containing the text.

Jour 1 :
La réalité

*Il saisit, en mettant une main devant ses yeux,
que lui aussi était constitué du visible et de l'invisible...
de ces millions d'étoiles et de l'espace qui les sépare !*