

Jean François Richard

DE LA SOUFFRANCE À LA JOIE

PETITES REFLEXIONS ENTRE
PSYCHOLOGIE ET SPIRITUALITÉ



Ce livret est né du désir de partager à travers de courts textes illustrés, une vingtaine d'années de recherches, de réflexions personnelles, de pratiques méditatives ainsi que huit années d'expérience d'accompagnement en tant qu'art thérapeute analyste auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes.

Les questions centrales qui m'accompagnent depuis mes premières interrogations sont :

Y a-t-il un sens à cette existence ?

Le bonheur est-il possible dans ce monde ?

Y a-t-il des pratiques accessibles à chacun d'entre nous permettant une transformation profonde de soi ?

À travers chaque court paragraphe, je vous invite à une réflexion afin que chacun puisse consciemment faire le choix de vivre son existence de manière plus créative, sereine et heureuse.

SOUFFRANCE ET THÉRAPIE

Le but de tout travail psychologique est de soulager une souffrance morale ou physique.

La souffrance peut surgir à la suite d'un événement douloureux (un deuil, une séparation, une maladie, un licenciement, une situation de harcèlement...).

Elle peut également s'être installée dans le quotidien sans la présence d'un événement déclencheur perceptible.

Elle peut enfin apparaître suite à un questionnement sur notre devenir (la crise de la quarantaine par exemple).

Quoi qu'il en soit le sentiment d'être dépassé, de ne plus pouvoir faire face à cette réalité souffrante nous incite alors à prendre la décision de nous faire accompagner par un professionnel.



Arnaud Desjardins¹ dit : « La finalité du travail psychologique est donc de guérir notre moi souffrant afin de le rendre capable d'apprécier au mieux les bonheurs dépendants de l'existence. La démarche psychologique nous rend ainsi plus apte à profiter des bonheurs dépendants, ce que nous trouvons dans des accomplissements personnels. C'est une démarche qui élimine les empêchements intimes que nous portons pour savoir jouir de ces bonheurs dépendants. C'est apprendre à fonctionner harmonieusement dans sa vie amoureuse, professionnelle, sociale, sexuelle. »

La souffrance porte ainsi en elle un fruit délicat si nous savons l'extraire de sa coque.

L'accompagnement thérapeutique nous permet, si nous n'y arrivons pas seul, de briser la coque sans en altérer le fruit.

Quel est ce fruit ?

Vivre mieux dans sa vie personnelle, de façon plus harmonieuse et équilibrée.

¹Arnaud Desjardins (18 juin 1925 à Paris - 10 août 2011 à Grenoble) est un auteur qui a développé et enseigné une spiritualité laïque proposant une synthèse des religions traditionnelles et des découvertes de la psychologie moderne.

Source : wikipedia

CONSCIENT ET INCONSCIENT

Toute thérapie profonde permet de créer une relation vivante et dynamique entre notre part inconsciente² et consciente. Nous amenisons la distance, la séparation entre ces deux parties dynamiques de notre psychisme, devenant ainsi plus unifié et plus conscient.

Nous découvrons progressivement les croyances, les interdits, les lois, les motivations profondes connues et inconnues qui nous animent, les blessures du passé ainsi que les stratégies d'adaptation³ que nous avons mises en place il y a fort longtemps face à ces réalités douloureuses.

² L'inconscient chez Freud devient un substantif. Il désigne une partie de nous-même, ou plus exactement une zone de notre esprit où sont stockés une foule de souvenirs, de fantasmes, de désirs inavouables, que nous ne pouvons pas atteindre car une résistance en nous s'y oppose. L'inconscient est donc une sorte de sous-sol de notre vie psychique où nous plaçons tout ce qui heurte notre conscience. Le refoulement est la notion clef de la théorie freudienne. Le psychisme comporte trois « instances » : le « ça » qui englobe l'ensemble de nos pulsions, le « sur-moi », qui est en nous le représentant de l'exigence morale, et le « moi » qui est le médiateur, autrement dit cette mini-personne en nous-même qui s'efforce de réconcilier les différents points de vue.

Source : <http://www.letudiant.fr/boite-a-docs/document/l-inconscient-0895.html>

³ Les « stratégies d'ajustement » ou les « mécanismes d'adaptation », encore nommés « coping », répondent à une logique cognitivo-comportementale. Ils désignent « l'ensemble des effets cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources d'un individu » (Jeammet, 1996)

Nous conscientisons que les manques de l'enfant sont toujours actifs et que nous cherchons sans cesse à y répondre, tout en craignant les mêmes refus.

Nous voyons ainsi à quel point nous répétons les mêmes programmations comportementales ou les mêmes situations dans nos existences.



RÉPÉTITION ET INITIATION

Les évènements se répètent tant que nous ne nous sommes pas initiés⁴ au travers de ces réalités récurrentes. La répétition d'expériences que ce soit au niveau relationnel, amoureux, professionnel est le signe que quelque chose en nous demande à être perçu.

Des émotions et des empreintes cristallisées en nous attirent tel un aimant des expériences de natures similaires afin d'être libérées, éclairées et transformées. L'existence nous invite à tirer les leçons de nos expériences passées et présentes au lieu de les fuir, de les refuser, d'entrer en conflit avec elles. Elles se présentent pour nous enseigner, nous libérer des schémas passés, de nos souffrances passées.

Ne fuyons davantage ces situations difficiles et douloureuses et faisons naître un regard différent, un regard initiatique.

NOTRE MOI D'ENFANT

Un enfant pleure, crie et parfois hurle en nous. Il veut être entendu, écouté ou recevoir ce qu'il a tant désiré : un acte de tendresse de sa maman, une parole gentille de son papa, des camarades qui l'acceptent.

⁴ Initiation : Action de révéler ou de recevoir la connaissance de certaines pratiques : Initiation à la peinture. (Larousse)

Inlassablement à travers ses rencontres, ses expériences il cherche à combler ses manques.

Il peut se montrer tour à tour impatient, exigeant, séducteur, tout-puissant, révolté, timide, violent...
Cet enfant, chacun d'entre nous le porte.

Il est encore actif, vivant bien que son corps se soit transformé en adulte, voire en une personne âgée.

A quoi le reconnaît-on ?

Il est la perpétuation de nos manques passés.



GUERIR L'ENFANT

Guérir cet enfant qui a eu tant de manque, c'est se mettre à son écoute, c'est essayer en tant qu'adulte de lui offrir ce qu'il a tellement désiré, de lui donner les moyens de combler ses manques non pas de manière infantile mais dans une approche consciente et rationnelle.



LES RENONCEMENTS NECESSAIRES⁵

Grandir c'est également accepter ce qui a été.

C'est faire comprendre à notre enfant intérieur que certaines réalités aussi cruelles soient-elles ne sont pas interchangeables. Elles ont été.

Un parent tyrannique, blessant ou castrateur, un camarade moqueur, un professeur humiliant.

Grandir, c'est accepter son passé.

Grandir, c'est faire les deuils de ce qui n'a pas pu être.

Grandir, c'est renoncer à certains plaisirs de l'enfance, puis de l'adolescence pour apprécier pleinement l'adulte.

Grandir c'est renoncer à ce que nous avons été pour devenir l'inconnu de nous-même.



⁵ Les Renoncements nécessaires de Judith Viorst

RIEN DE DEFINITIF

Nous constatons au fil du temps que le bonheur produit par des circonstances favorables ne peut être définitif car des circonstances adverses le feront disparaître.

La passion amoureuse se tarit, les chiffres de la bourse sont en chute libre, le nombre des chômeurs augmente après une baisse.

Toute forme de bonheur est porteuse en son sein de sa future disparition car tout prend fin dans notre réalité.

Toute naissance prépare une mort.



Jamais le bonheur ne pourra être totale et permanent car tout dans ce monde est conditionnel et relatif.

« Tout est souffrance » a dit le Bouddha ⁶

⁶Siddhārtha Gautama dit Shakyamuni ou le Bouddha (« l'Éveillé »), est un chef spirituel qui vécut au VI^e siècle av. JC, fondateur historique d'une communauté de moines errants qui donnera naissance au bouddhisme.

SPIRITUALITÉ

A travers la démarche spirituelle, nous entrons dans une autre dimension de l'approche de la souffrance humaine.

Arnaud Desjardins dit :

La démarche spirituelle «c'est trouver en soi même le bonheur qui ne dépend ni des circonstances, ni des événements sans cesse changeants. Car tout se transforme et va se terminer donc je décide de chercher ce qui est libre des limitations spatio-temporelles.

C'est un état non lié a des accomplissements dans le monde mesurable.

C'est contacter en soi même une plénitude, une perfection au-delà de laquelle il n'y a plus de demande. »



La démarche spirituelle est donc une approche complémentaire mais différente de la démarche psychologique.

C'est trouver en soi un positionnement qui nous libère des conditions du vivant tout en y étant néanmoins, j'insiste là-dessus, pleinement impliqué.

La spiritualité n'est pas une fuite de ses responsabilités sous quelque prétexte que ce soit.

Bien au contraire.

DES ÊTRES À RÉACTION

La démarche première sur le chemin spirituelle, c'est d'observer que la souffrance est liée à la manière dont les événements du quotidien nous percutent.

Il s'agit de voir que les événements extérieurs produisent en nous des réactions émotionnelles automatiques.

Une bonne nouvelle produit une émotion joyeuse et une mauvaise nouvelle produit une réaction émotionnelle négative, de la colère, de la douleur.



Nous sommes des êtres à réactions.

Ainsi nous cherchons à éviter ou à contrôler les événements potentiellement négatifs pour ne pas avoir à ressentir les émotions et la souffrance qui y sont liées : peurs, tristesse...

ENTRE SOUFFRANCES ET DESIRS

Nous cherchons à réaliser nos désirs pour ressentir des émotions positives, fortes, afin de nous sentir vivant, vivante.

Notre existence se résume dans cette course à la réalisation de nos désirs ou dans ces tentatives d'évitement des conditions négatives ou non désirées. Nous cherchons le jour sans la nuit. Le chaud sans le froid.

Voici finalement la demande suprême de notre ego : échapper aux conditions qui le font souffrir, échapper à une partie de la réalité, celle qui ne nous plaît pas !

Tendre uniquement vers l'autre, vers ce qui me plaît !
« Ah ! comme je serais heureux quand, si... »



Oui mais voilà, cela ne se passe pas toujours comme nous voulons !

Le monde ne s'organise pas toujours autour de nos désirs.

Quelle tragédie pour un petit enfant d'apprendre cela dans les premières semaines de sa vie !

Ensuite, toute sa vie il refusera ce fait, l'autre n'est pas là pour moi quand je le veux !

Il s'agit dès lors de vivre les choses à partir d'un autre niveau de conscience, un niveau de conscience moins égotique.

QUE TA VOLONTÉ SOIT FAITE PAS LA MIENNE

Il faut donc bien se rendre à l'évidence : Nous ne pourrons jamais être heureux si nous attendons que les conditions extérieures (événements, personnes...) et intérieures (émotions, douleurs physiques, forme physique...) soient toujours conformes à nos attentes d'autant plus que celle-ci sont sans cesse changeantes.

C'est une quête sans fin dont nous ne sortirons pas vainqueurs.

Le premier aspect du travail spirituel est donc l'acceptation de cette vérité.

Le mouvement de l'ordre universel ne se soucie pas de nous, minuscule ego au sein de l'infini.

« Que ta volonté soit faite non la mienne. » disait Jésus⁷.



⁷ Evangile de Luc (22 : 42)

LIBRE DES CONDITIONS EXTERIEURES

Nous avons très peu d'influence sur les autres ou sur les événements extérieurs c'est assez facilement visible. Demandez une prime ou du repos à votre patron, à votre enfant de travailler à l'école ...

Il est plus difficile de voir qu'en nous-même, nous avons également très peu de pouvoir : les pensées, les émotions apparaissent en nous sans nous demander notre avis.

« Tu es nul, tu as encore tout raté, oh non pas encore ses larmes... »

Nous sommes vécus de l'intérieur par des mécanismes puissants et automatisés par la force de l'habitude.

C'est biensûr déroutant de prendre conscience qu'un véritable bonheur durable ne peut se construire qu'en étant libre des conditions extérieures et de nos conditions et mécanismes internes.

Nous devons ainsi apprendre à nous positionner différemment si vous voulons être libres.

L'OBSERVATEUR SILENCIEUX

Pour devenir cet être libre, il est nécessaire de ne plus s'identifier à ce moi qui recherche l'agréable et fuis tout événement contraire.

A travers la pratique de la méditation assise et silencieuse (zazen⁸), en cessant de nous identifier avec les contenus mentaux, émotionnels et physiques, nous devenons un témoin impersonnel, un miroir silencieux qui reflète tel quel ce qui apparaît dans le champ de la conscience.



⁸ Zazen est la posture de méditation assise de la pratique du bouddhisme zen. Za signifie "assis" et zen "méditation". Zazen est donc la méditation assise et il renvoie à la posture qu'aurait adoptée Bouddha pendant ses méditations.

UNE CONSCIENCE NOUVELLE

Si nous ne sommes pas ce moi limité dans l'espace et le temps, qui ou que sommes-nous ?

Qu'est-ce que cet observateur impersonnel ?

Je n'en sais rien.

Ce que je sens c'est qu'en lui je suis dans une profonde paix et tranquillité, un amour infini et une joie intérieure, sans objet.

Ce ne sont pas des mots mais un ressenti, une expérience vécue. Mais dès que je désire faire « mienne » cette expérience, elle disparaît.

Oui, nous pouvons nous sentir libre de ce qui est perçu par la conscience. Au sein de la difficulté, de la douleur, il peut y avoir une acceptation sereine, paisible voire teintée de joie. Mais pour le vivre, il faut tout abandonner.

Cette conscience est une totale plénitude dans laquelle nous pouvons nous fondre et fusionner en tant qu'individualité.

La vague prend conscience qu'elle est océan.



LA VAGUE ET L'OCEAN

Chacun est une expression de l'océan.

Pour l'océan, même si à la surface les choses semblent agitées (remous, vagues, éclats...), plus profondément il règne toujours un grand calme.

C'est ce calme profond, insondable, qui est notre véritable nous même.

Ainsi jamais le bonheur ne viendra des conditions extérieures.

Il faut être clair là-dessus. Nous pouvons tenter d'organiser notre vie pour que ces conditions soient agréables mais ce bonheur lié à l'extérieur sera toujours éphémère, évanescent.

Le bonheur c'est l'abandon, le renoncement...

MOURIR

Méditer, c'est mourir à toutes ses attentes, à toutes ses peurs, ne plus rien garder, retenir et ne plus rien saisir. C'est juste accepter de vivre l'instant sans attente, sans demande.

Ce qui est, est.

Ce qui n'est pas, n'est pas.

C'est arrêter le grand mensonge, et adhérer à la seule réalité, les faits et ainsi vivre dans le monde (et non plus dans notre monde personnalisé).

C'est arrêter de rajouter un voile sur la réalité, de vouloir modifier les réalités pour qu'elles nous satisfassent.

La réalité c'est le présent, l'instant. Le reste n'est que mensonge.

UNE VISION VOILÉE

En vérité, nous vivons dans le monde de nos projections. Le monde est filtré par la vision que nous en avons. Nous sommes vécus par notre vision, ou dit autrement par nos croyances, désirs, peurs, attentes consciemment et inconsciemment. Ces dynamiques mentales sont, pour la plupart, un héritage déterminé.

C'est pourquoi il faut les revisiter et en façonner de nouvelles.

Il faut décider de vivre dans le monde épuré de ce mental⁹. Il est nécessaire de comprendre pour savoir dans quelle vie nous vivons.



⁹ (...) mental en tant qu'entité impermanente constituée de pensées volatiles et n'ayant en vérité aucune existence réelle.

Ces pensées, dont l'origine réside dans les vécus antérieurs douloureux - parce que refusés - ont un pouvoir d'occultation par rapport à la conscience du présent. C'est l'obstacle principal pour vivre dans le monde tel qu'il est et non dans votre monde coloré, déformé par les projections – positives ou négatives - issues des frustrations passées. »

Source

:<http://www.pleinepresence.net/wp-content/uploads/2016/12/PRESENTATION-DU-LYING.pdf>

EGOISME

Toutes nos épreuves nous amènent à une seule conclusion spirituelle : le but restera toujours l'amour, le dépassement de son égoïsme puisque nous sommes nés de l'océan.

La vague développe ainsi naturellement l'amour du prochain.

Elle vit dans la tranquillité et avec joie sa nature de vague limitée, en se souvenant à chaque instant de ses racines universelles.



BUT DE LA DEMARCHE SPIRITUELLE

Le but de la démarche spirituelle n'est donc pas de s'arrêter à un moi qui fonctionne mieux, à un moi plus paisible, confiant même si c'est une « étape nécessaire » sur le chemin.

Ceci est simplement être adulte.

Le but de la démarche spirituelle, c'est l'effacement du moi. C'est dépasser le sens du moi , ou plutôt d'un moi séparé du reste de la création.

RELIANCE

Nous sommes tous reliés, c'est indéniable.

La prochaine étape est de se reconnecter avec cette conscience universelle qui n'est plus moi.



C'est se connecter à la source silencieuse, lumineuse (intelligente) et remplie d'amour qui est notre véritable moi bien que cela n'en soit pas un.

Pour cela, il faut accepter de mourir à soi-même, c'est à dire de mourir à un moi qui se définit comme limité et séparé de la totalité.

Nous sommes la totalité, une expression d'un seul corps universel, une cellule de ce merveilleux organisme cosmique. C'est pourquoi quelque soit notre place dans la société, nous sommes tous très importants. Car une cellule qui dysfonctionne peut entrainer la « maladie » de tout le système.

AIMEZ VOS ENEMMIS

Accepter de vivre au-delà de ses attractions-répulsions, c'est apprendre à vivre sereinement, paisiblement, joyeusement les états intérieurs que nous n'aimons pas. (Car tout ce qui extérieur se répercute finalement à l'intérieur.)

« Aimez vos ennemis » c'est s'aimer véritablement.

MOI

Qui est ce moi à partir duquel nous agissons, nous organisons notre existence ?

Où est-il ce moi ?

Dans mon corps ?

Si le moi était le corps, je pourrais le contrôler consciemment or j'ai un pouvoir très restreint sur mon corps : il respire, le cœur bat, il y a des douleurs, des sensations agréables, désagréables...

Je prends conscience de tout cela mais je ne peux agir que sur peu de chose, hormis quelques expériences respiratoires, posturales qui modifient ou améliorent son fonctionnement.

Dans mon cœur ?

Je constate chaque jour que des évènements extérieurs ont le pouvoir d'activer en moi des émotions, des sentiments.

Je peux également les faire naître en me remémorant ou imaginant certains faits mais puis-je me fixer dans un sentiment ou une émotion type pour laquelle je pourrais dire oui c'est moi ?

Non.

Dans mon esprit, dans ma tête ?



Des pensées apparaissent (« ça pense » disait Lacan)¹⁰ et disparaissent sans cesse dans mon esprit. Certaines sont automatiques, non désirées (celles qui me traitent de nul, de faible...), d'autres sont issues d'une réflexion mais changeantes également en fonction de facteurs divers. Rien dans le corps, le cœur ou la tête n'est fixe et permanent, comment parler d'un moi fixe ?

Ma volonté serait-elle alors ce moi ?
Comment se fait-il que je désire être sympathique avec mon ami, alors qu'une de ses phrases a déclenché une action blessante de ma part ?
Je ne contrôle pas totalement ma volonté non plus.

Alors où est le moi ?

L'ÉLÈVE

L'élève c'est celui qui, en nous-même, arpente le chemin psycho-spirituel et met en pratique les enseignements et les instructions de son guide¹¹.

Au début du chemin, le disciple est immature et fragile. Pourtant, petit à petit, patiemment il va comprendre, digérer, intégrer et murir jusqu'à devenir libre de lui-même et des évènements du quotidien.

¹⁰ Psychanalyste français

¹¹ Le guide une personne qui indique le chemin, la route à suivre et qui est déjà arrivé au but du voyage connaissant ainsi les étapes et embuches (guide de montagne, par exemple).

D'un Moi blessé, immature et fragile, morcelé, il va d'abord œuvrer pour panser, guérir, rendre solide, structuré et cohérent, ce Moi.

Puis il va finalement travailler à l'effacement de ce Moi.

Et un jour le disciple peut vivre dans la plénitude de l'instant.

Nous sommes tous « appelés » par la vie à faire naître et croître le disciple en nous malheureusement ça sonne souvent occupé, et nous ne répondons pas à cet appel.

BIEN ETRE ET PAIX INTERIEUR

Il y a toujours en nous une demande de bien-être permanent. Nous souhaitons finalement nous maintenir sans cesse dans un état de bien être où les difficultés du quotidien, les relations tendues, les limitations, les contraintes, la douleur, la maladie ont disparus pour toujours.

La sérénité, la paix, sont-elles un état ou toutes les difficultés ont disparues ?



Et bien non, c'est tout le contraire, c'est quand nous aurons cessé d'attendre ce bien-être sans son contraire, que la véritable paix intérieure apparaîtra, progressivement pour finalement s'installer durablement.

S'ENRACINER DANS L'INSTANT PRESENT

Je me suis souvent demandé pourquoi toutes les sagesses orientales insistaient autant sur l'ici et maintenant.

Je commence à comprendre pourquoi.

Au début de tout travail sur soi, qu'il soit psychothérapeutique ou spirituel, nous sommes tournés du centre vers la périphérie, vers l'extérieur. Je désire plus de paix, de bien-être (intérieur) et cela passe par des situations agréables, satisfaisantes : Un travail cool, des relations amoureuses ou amicales simples, etc....(extérieur).

Or, nous nous rendons compte que notre prise sur l'extérieur est très faible : les autres font ce qu'ils veulent, les événements sont indépendants de ma volonté.

Comment alors se sentir en paix ?

Cela passe par l'acceptation des situations (esprit) et par l'enracinement dans l'instant (corps).

Pleinement concentré sur ce que je fais là, maintenant, en laissant passer les pensées qui apparaissent dans mon esprit (et que je n'ai souvent pas choisies), je goûte à la plénitude du présent.

Seul compte ce que je fais, ce que la vie me demande de faire : trier le linge, écrire, cuisiner, marcher pour aller à la poste, expliquer quelque chose à mon enfant.

Je décide de vivre pleinement et totalement cet instant.

SAVOIR

Nous pensons généralement que comprendre est suffisant pour évoluer ou se transformer.

Mais le savoir n'est pas suffisant : comprendre que la sérénité émerge d'un mental¹² pacifié ne pacifiera pas notre mental.

Comment pacifier le mental ?

Voilà la seule question valable.

PRATIQUER

Finalement, le chemin du bien-être est une pratique quotidienne qui s'appuie sur la dimension psychospirituelle.

Comme le dit sœur Emmanuelle : « On ne possède pas le bonheur comme une acquisition définitive. Il s'agit à chaque instant de faire jaillir une étincelle de joie. Ne l'oublions pas : « Souris au monde et le monde te sourira ».

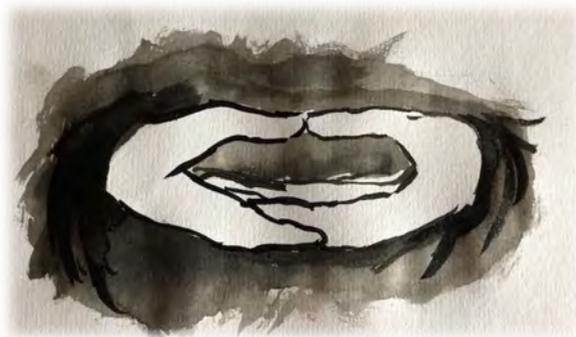
¹² Le mental est l'ensemble des pensées et des émotions qui circulent sans cesse en nous.

Cela dénote la nécessité de l'effort, de l'ascèse, de la discipline.

Comment avancer sur le chemin de l'apprentissage quel qu'il soit sans effort ?

Devient-on menuisier, marathonnier, agrégé d'histoire en un jour, en un mois ?

Pratiquer, répéter, apprendre de ses erreurs est une nécessité pour celui qui souhaite atteindre un jour le bonheur.



LES FRUITS NE NOUS APPARTIENNENT PAS

Nous avons le pouvoir de planter chaque jour, à chaque instant des graines qui donneront par la suite des fruits.

Par contre, comment sera notre fruit ?

Nous ne le savons pas.

Il se peut que le fruit n'arrive pas à maturité à cause de notre désintérêt pour le désherbage et l'arrosage, ou l'entretien du terrain.

Il se peut que des conditions climatiques adverses (pluie excessive, sécheresse, grêle, gel) viennent détruire notre plante.

Sachant cela, n'attendons pas trop des fruits car nous ne pouvons savoir à l'avance ce qu'ils seront (taille, goût...)

Prenons conscience de la chance de pouvoir planter et d'entretenir notre jardin et faisons confiance.

Libre du résultat.

CRÉER

Entendons-nous bien, je ne prêche pas une vision pessimiste et résignée de la vie. Bien au contraire !

Nous sommes tous des créateurs en puissance.

Nous créons par nos pensées, par nos sentiments et nos actes.

Si nous entretenons dans notre esprit des pensées positives, respectueuses de soi et des autres, ouvertes et aimantes alors déjà nous vivons dans un monde différent.

Si nous les entretenons suffisamment, elles deviendront notre jardin intérieur et se répercuteront à travers nos actes à l'extérieur.

Nous participerons ainsi à la création d'un monde meilleur.

Si chaque cellule joue correctement son rôle, le corps social sera sain.

LA JOIE

Pour finir ce petit recueil de pensées, je souhaiterais offrir une citation du Bouddha :

« Quand l'esprit est pur, la joie suit comme une ombre qui ne nous quitte jamais. »

La dimension psycho-spirituelle nous invite à cela. A nous de prendre la décision d'arpenter ce merveilleux chemin d'émancipation pour le bonheur de tous.



Ce livre est sous licence Creative Common 3.0.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

« Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Jean-François Richard comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <http://ateliercolorescence.fr/>

«De la souffrance à la joie » est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons. Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.

