

Comment observer ce qui se vit en nous

Comment s'assurer que nous sommes sur le bon chemin de vie? Comment être certain que nous agissons pour notre propre bien? Comment savoir que nous ne sommes pas sous l'influence des autres, des circonstances ou d'événements?

J'oserais écrire que les réponses à tous ces « comment » reposent sur l'observation de soi à tout ce à quoi nous sommes exposés et à tout ce qui se passe en soi. Une observation sans aucune présence de la pensée, sans aucun préjugé. Une observation basée sur les faits et sur ce qui nous fait éveiller en nous. Être orienté davantage sur le fait que sur les pensées qui nous habitent. Krishnamurti nous guide dans ce sens par cette citation : « observez les choses de manière très lucide, sans aucun préjugé, aucun a priori : voyez simplement les faits. »

C'est une observation dégagée de toutes pensées par une centration à écouter ce que vous ressentez en vous. Ce contact avec vos ressentis créés par le fait apportera la réponse enrobée de votre propre vérité, votre vérité d'être. Cette observation envers vous est constituée d'une attention profonde portée aux propos, aux réactions suscitées en vous qui elles s'expriment par vos ressentis. Ce n'est pas une attention portée à savoir si vous répondez adéquatement à des normes, à des standards, mais bien à ce qui se passe en vous dans une absence totale de cadre.

Cette attention révélera et réveillera en vous des émotions nouvelles, probablement. C'est pourquoi qu'au cours de l'exercice d'observation, vous devez voir la réalité de ce qui est par le fait sans réagir ni avec plaisir, ni avec douleur. Voyez sans chercher à comparer, à analyser dans l'immédiat, à interrompre ce qui se passe dans cet instant en votre être. Ce qui se passe n'est que l'expression authentique de ce que vous vivez, de ce que vous ressentez en ce moment présent. « Voir les réactions quotidiennes, c'est faire surgir le neuf : ce que vous appelez spontanément. » de dire Krishnamurti.

Je poursuivrais avec une autre belle citation de cet homme contemporain qu'a été Krishnamurti : « la véritable perception, c'est une observation sans l'ombre d'un mouvement de la pensée, c'est le silence absolu de la mémoire – cette mémoire qui n'est autre que le temps et la pensée. » Vous ne trouverez pas vos réponses aux « comment » en portant le regard sur le passé mais bien plus en portant attention à ce qui existe en vous en cet instant présent. Avoir cette capacité d'observation de soi de ressentir ce qui découle du fait, vous permettra d'être en alignement avec vous-même, avec votre être ainsi vous serez sur votre propre chemin au gré des circonstances et des gens autour de vous. « Ce sont les opinions et les croyances qui empêchent l'observation de ce qui est. » de nous rappeler Krishnamurti.

Vous ne pouvez pas vous connaître, vous reconnaître et être aligné envers vous à l'extérieur d'où vous êtes à l'instant même. Observer, voir ce qui est en vous et porter attention à vos ressentis au-delà de vos pensées conditionnées et de toutes comparaisons créeront un contact d'écoute profond de votre être. Vous ne réagirez plus aux faits, mais vous agirez en fonction de ce que vous êtes.

L'alignement avec votre soi, votre être vous conduira vers la vérité, celle que vous recherchez tant pour vous donner un cadre de référence. Cette vérité est en vous et non dans les institutions, les organisations sociales. Vous êtes votre propre cadre de référence à savoir ce qui est bon ou non pour vous. Cet alignement n'est possible que par votre propre observation à ce qui est dans l'ici et maintenant en vous.

Quels sont les formes de pratiques d'observations ou les moyens d'observations vous me demanderiez instantanément suite à votre prise de conscience des bienfaits de l'observation? Je tenterai de vous répondre dans mes prochains articles. Prendre conscience de l'observation de ce qui se passe en vous sans pensée, sans préjugé, sans comparaison, sans cadre social dénote un mouvement intérieur essentiel d'écoute de votre être.

Yves Beaudry

www.autempspresent.ca

About the Author

Yves Beaudry est auteur, conférencier et formateur orienté sur la réalisation de soi et sur le développement d'un leadership créatif et visionnaire. Il y consacre son temps et ses énergies dans une quête permanente à la passion de son être dans l'ici et maintenant. www.autempspresent.ca

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)