

Pourquoi n'arrivons-nous pas à tenir nos engagements ?

Pourquoi la plupart du temps, on est motivé au départ, et, à la longue, on reprend nos mauvaises habitudes ?

Ce sont deux questions que nous pouvons nous poser légitimement.

Comment me motiver sur le long terme ? Comment tenir mes engagements ?

Certain coach sur le net, préconise la fameuse table des pour et des contre.

Par exemple : quels avantages aurais-je si je continue à entretenir mes mauvaises habitudes ?

Et quels avantages aurais-je si je les arrête à long terme ?

Que se passera-t-il dans 10 ANS, si je poursuis mes mauvaises habitudes, et bla bla bla !

Tout ça, c'est bien logique. Vous me direz que vous y avez probablement déjà pensé.

Votre mental est d'accord sur tout. Sur tous ces avantages et inconvénients à arrêter ou poursuivre vos mauvaises habitudes.

Mais quelle est la chose que vous auriez le plus besoin de savoir, de pratiquer ou de ressentir, pour avoir un DECLIC TOTAL et une refondation de votre conscience par rapport aux mauvaises habitudes que vous aviez auparavant ?

Que faut-il que je vous dise pour que ce déclic arrive ? Et avec quelle énergie ? Faut-il le dire avec un air dépressif ou avec un air enthousiaste ou au contraire que je sois euphorique et que je vous dise qu'il faut voir les choses avec réalisme et pessimisme ?

En réalité, la seule chose qui peut vous aider à vaincre vos mauvaises habitudes, c'est mon exemple.

Si j'incarne la personne qui a réussi une chose pour laquelle vous avez des difficultés à l'heure actuelle, alors j'aurais l'éthique, c'est à dire une figure exemplaire, je serais un héros pour vous.

Donc, voilà ce que je vais vous dire pour que vous puissiez transcender vos difficultés et réussir là où vous échouez actuellement.

Imaginez, et nous savons tous les deux que c'est probablement faux et complètement utopiste et idéaliste, mais faite cet effort d'imagination, je vous en prie, que je sois un bouddha, c'est à dire un être éveillé libéré de la souffrance morale en tout temps et en tout lieu.

Comment me verriez-vous si j'étais une personne exemplaire pour vous ?

Si j'étais l'exemple à suivre ? Vous auriez deux émotions possibles : la première, vous seriez jalouse et vous souhaiteriez me faire souffrir pour que je perde l'éveil. La seconde, vous seriez envieuse, et vous me demanderiez tous les secrets, toutes les méthodes que j'ai suivies pour devenir un bouddha, car vous estimez beaucoup le bouddhisme par exemple...

Et maintenant, imaginez que je vous réponde : cela est impossible. Il n'y a que moi qui sois le bouddha. Vous me lapideriez moralement, vous vous diriez que je suis un être orgueilleux qui ne souhaite pas enseigner son savoir et vous seriez dans l'émotion négative jusqu'à la fin de votre vie.

Mais si ensuite, j'ajoutais : mais si vous faites des efforts soutenus, sur le long terme, contre vents et

marées, si vous suivez le même chemin que j'ai emprunté, vous auriez précisément autant de chance d'être un bouddha que vous aviez de chance d'être en vie à l'heure actuelle.

Là, vous commenceriez à avoir un petit espoir. Vous vous diriez, alors si je suis son exemple, j'ai des chances, même si elles sont minimes.

Ensuite je poursuivrai en vous disant : avez-vous déjà songé que pour être l'homme que vous êtes, il a fallu une chance infinie ? Que par rapport à tous les êtres vivants de tous les univers, vous êtes celui qui existe là maintenant, et personne d'autre, alors comment pourriez vous devenir un bouddha ou qui que ce soit d'autres que ce que vous êtes actuellement ?

Vous me répondriez peut être : avec un miracle ?

Et je vous répondrai : c'est justement là que se trouve votre problème. Vous pensez que pour changer, il vous faudrait un miracle. Certes, une fois que vous aurez changé, tout le monde pourra dire : celui-ci est un miraculé. Mais vous, dans votre forteresse intérieure, si vous changez vraiment dans l'avenir, vous vous diriez simplement : j'ai beaucoup pratiqué la vertu et le chemin du milieu, entre les extrêmes opposés car c'est la voie que le bouddha lui-même a non seulement comprise, mais pratiquée et choisie !

Il en va de même pour toutes les personnes que vous souhaitez devenir.

Pour devenir ces personnes, il va falloir que vous compreniez ce qu'elles ont compris, que vous pratiquiez ce qu'elles ont pratiqué, et que vous choisissiez ce qu'elles ont choisi.

Si vous ne faites pas ces trois choses précisément, vous resterez la personne que vous êtes actuellement.

Vous me direz : alors c'est une question de volonté ?

Je vous répondrai : même pas. Car une volonté aiguisée nuit au changement. Mais une volonté faible nuit aussi au changement. Il faut une juste volonté, entre les extrêmes opposés, voilà pourquoi j'ai pris l'exemple que j'étais un bouddha.

Si vous pratiquez de manière non extrême, si vous faites des choix non extrêmes, et si vous comprenez de manière non extrême, ce que la personne que vous souhaitez devenir a comprise, pratiquée et choisie, alors vous pourrez changer.

Il ne s'agit donc pas de volonté, pas de pratique, pas de choix, pas de compréhension qui ne soit extrême à vos yeux.

Tout doit être fait dans la fluidité, l'amour, la simplicité et l'humilité.

Si vous vous forcez à être quelqu'un d'autre, vous serez toujours vous-même.
Et si vous voulez un peu ressembler à cette personne, vous serez également toujours vous-même.

La clé pour changer sur le long terme est d'être dans la joie modérée, la neutralité émotionnelle, mentale, spirituelle, psychologique et physique.

Sans cette neutralité, vous serez déséquilibré et vous ne pourrez pas marcher sur le même fil que le funambule de votre choix et que vous désirez devenir, empruntera. Bien sûr, c'est une image ! ;)