

# Se déséduquer et se rééduquer...

## « DEVIENS MAÎTRE DE TES ÉMOTIONS »

---

Toutes les traditions ancestrales pointent ce travail de reprogrammation pour devenir maître de ses émotions. Notre identification a pris tellement de temps. La personnalité s'est structurée selon tellement de couches imbriquées. Pour se protéger, s'adapter, capter le regard de nos parents, nous avons développé tant de stratégies réactionnelles inconscientes, coulées dans les circuits de notre subconscient.

Notre esprit n'est donc plus le maître, mais c'est le corps qui a pris le dessus et qui réagit souvent de manière automatique ou impulsive selon son programme. Le savoir autorise le début du voyage pour reprogrammer ce qui nous convient davantage. Ainsi, nos réactions en mode défense sont des réactions et des émotions de survie qui tournent autour de la honte, la culpabilité, la colère, la comparaison, la tristesse, le manque, le non-amour, la compétition, les manipulations, la domination. Sortir de ces cercles demande une force et un courage qui rattrapent un jour ou l'autre ceux d'entre nous qui ne s'efforcent pas de sans cesse dissimuler leurs émotions. Arrive un grand jour dans la vie où les voiles de l'illusion se déchirent et c'est le temps des grandes questions !





## « SE DÉSÉDQUER »

« L'enfant naît démuni et prend tout de son environnement. Il s'imprègne des idées, des émotions, des pensées, des actions de son entourage. Vu son inexpérience et sa dépendance, cela est parfaitement justifié et même indispensable à ce stade. Mais la plupart d'entre nous continuent à faire de même, après être devenus adultes. Nos pensées sont des « citations », nos émotions, « des imitations ». Nous ne sommes jamais nous-mêmes, ne dépendant que de nous-mêmes. Nous absorbons les idées, les opinions, les préjugés, les attirances et les répulsions, les ambiances et les comportements qui se trouvent dans notre entourage sans les examiner, sans les vérifier. Il s'ensuit que nous devons d'abord nous défaire de tous les ouï-dire, préjugés, superstitions, attirances, répulsions, traditions, croyances, etc. pour commencer une nouvelle vie.

Être le disciple de quelqu'un, ce n'est pas l'imiter. Les singes singent. L'imitation n'est pas digne d'un être humain. Un enfant peut imiter, mais pas un adulte. Un adulte doit examiner attentivement ses pensées, ses émotions, ses croyances et ses superstitions, ses habitudes et ses méthodes de travail. Il doit examiner, voir ce qui est favorable et rejeter ce qui ne l'est pas. Il doit devenir conscient de chacune de ses pensées, de chacune de ses émotions, de chacune de ses actions. Il faut tout tester, et vérifier si c'est compatible avec la raison.

Cette pensée, cette émotion, est-elle vraie ? Cette action est-elle juste ? Cette méthode est-elle la meilleure ? Si c'est le cas, très bien. Sinon il faut faire quelque chose pour les rectifier. Ainsi on devient capable de penser par soi-même et d'agir selon ce que l'on est. Je nettoie mes lunettes. Est-ce que je le fais correctement ou uniquement en imitant les autres ? Y a-t-il un meilleur moyen ? Si oui, je vais l'employer et abandonner mon ancienne méthode. Il faut tout remettre en question, les grandes comme les petites choses, et agir en fonction de ce que l'on est. Le premier pas consiste à se défaire de toutes les pensées, émotions et actions qui viennent de l'extérieur, se déséduquer. Se débarrasser carrément d'un objet cher ou d'une répulsion ou d'une croyance à un Dieu personnel, au paradis, à l'enfer ou d'une respectable pratique religieuse quelle qu'elle soit.





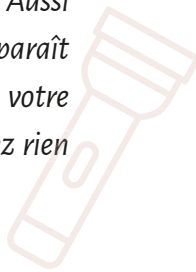


Examinez chaque élément de votre prétendu savoir. L'avez-vous trouvé dans votre entourage sans l'examiner ? Alors, examinez-le maintenant et gardez-le seulement s'il s'avère fondé.

Est-ce une tradition qui vient de vos parents ? Vérifiez si elle repose sur une raison valable ? Sinon, abandonnez-la. Est-ce une superstition ? Ne la tolérez plus. Est-ce un ouï-dire ?

Examinez-le attentivement. Est-ce parce que vous avez toujours agi ainsi ? Alors vérifiez si c'est la meilleure méthode, sinon changez-la. Toutes vos croyances dans le karma, la réincarnation, le destin, le paradis, l'enfer, le bien et le mal sont-elles fondées ou incertaines ? Si oui, mettez-les de côté provisoirement.

Enlevez toutes ces toiles d'araignées et nettoyez votre maison. Que faire de la foi dans laquelle vous êtes né ? La religion hindoue sainte et sacrée ? Même cela, il faut l'examiner d'un œil critique. Pour cela, il faut que vous ayez vos propres références. Aussi prenez comme référence tout ce qui vous apparaît raisonnable et rejetez ce qui est contraire à votre expérience et à votre connaissance. Ne suivez rien aveuglément.





## « SE RÉÉDUCER »



*Si on rejette tout ce que l'on a patiemment construit pendant des années, il ne reste rien et on se sent comme un naufragé. On peut se trouver complètement perdu par le vide tout autour. Mais il ne faut rien abandonner dans la désolation. Il faut hardiment repartir sur des bases neuves et reconstruire sa personnalité, pierre par pierre, sur des évidences solides et irréfutables. Il faut avoir confiance en soi, confiance dans le fait que l'on peut connaître la vérité directement et procéder avec énergie et détermination. Il faut calmement examiner ce qui est. Comment établir la différence entre ce que l'on connaît et ce que l'on croit ? Quelles sont vos expériences directes ? Comment les séparer de la masse confuse et emmêlée des opinions et des croyances qui viennent de l'extérieur. Il faut les garder si elles sont vraies, si elles correspondent à des faits d'expériences*

*ou de connaissance. Mettez de côté tout ce que vous n'avez pas examiné. Alors, avec le noyau des idées, des émotions et des actions qui reste, vous pouvez commencer à construire petit à petit une superstructure en ajoutant seulement ce qui vient de l'expérience et de la connaissance directe, et en rejetant ce qui n'est pas fondé. Il faut examiner chaque nouvelle idée qui se présente, la questionner longuement et l'accepter seulement si elle s'avère. C'est cela la rééducation. Se déséduquer d'abord pour se rééduquer ensuite. Vous ne pouvez rien bâtir sur l'ancienne structure. Si vous le faites, un jour tout s'effondrera. Ne faites pas d'exception pour quelque idée ou préjugé chéris. Il faut tout jeter sans aucune exception.*

*Alors, sur cette fondation solide, vous pouvez construire à nouveau. Utilisez seulement les pierres taillées.»*



*« Le bonheur de ta vie dépend de la qualité de tes pensées. »*

Marc AURELE