



Cultive la cohérence et l'harmonie personnelle

ET LA VIE TE RENVERRA LA COHÉRENCE

Quand je suis confuse, les autres, mes amis deviennent des ennemis. Quand je suis confuse, je me raconte des histoires dramatiques. Je ne puis être enthousiaste et je ne me connecte plus à mon intuition, à mon esprit créateur, aux émotions de joie, d'amour, de bienveillance, de confiance. Je plonge dans des énergies de survie.

Et c'est là que le travail de Byron Katie, qui consiste à mettre nos pensées et notre esprit sur le papier, permet de cheminer vers cet état de cohérence. En effet, retourner les jugements que l'on porte sur les autres nous renseigne sur le fonctionnement de notre système de pensée par défaut.

Ce qui nous fait souffrir chez l'autre, ce qui nous énerve nous montre clairement ce qui n'est pas encore vu chez soi. Quand je crois que l'autre

me manipule, c'est que je suis en train de me manipuler moi-même. Quand je crois qu'il devrait être attentif, délicat, à l'écoute, alors qu'il ne l'est pas. C'est qu'il nous indique combien on a besoin de délicatesse, d'écoute. Mais est-on nous-même à l'écoute, délicat et au service de ce qui est important pour l'autre ?

Le travail de Katie nous ouvre les yeux sur nos mensonges à nous-même. Et c'est le début de la prise de conscience car si je suis délicate avec moi-même, avec l'autre, alors la vie me renvoie de la délicatesse et non de la manipulation. Aller voir en soi les parts non dévoilées qui manipulent demande beaucoup de courage et de force. C'est la voie de la cohérence et de la liberté.



*« L'autre est un miroir
Et nous pouvons apprendre à nous y observer
Plutôt qu'à le fuir. »*