

Jacques Regard

Cultiver la paix intérieure

Être heureux ici et maintenant



EYROLLES

La paix intérieure ici et maintenant

La paix ne tombe pas du ciel... elle se cultive ! Pour ce faire, cet ouvrage commence par vous proposer des outils pour cesser de subir votre existence et arrêter de souffrir en vain. Il vous aide ensuite à découvrir votre nature profonde, ce qui vous donnera accès à une sérénité plus ancrée et plus stable. Enfin, vous apprendrez à entretenir et à développer une paix qui ne peut se décrire et qui n'a de sens que pour celui qui en fait l'expérience.

Traité de méditation, émaillé de citations, d'exemples et d'exercices, ce guide de développement spirituel permettra à tout un chacun de réorienter sa vie et de retrouver le chemin de l'épanouissement.



Jacques Regard est coach et consultant en harmonisation des relations humaines. Ancien membre de l'Institut de recherche en métapsychologie de Palo Alto (Californie), il a écrit plusieurs ouvrages de développement personnel aux éditions Eyrolles.

www.editions-eyrolles.com

SPIRITUALITÉ
PRATIQUE

Cultiver la paix intérieure

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
ISBN : 978-2-212-56582-9

Jacques Regard

Cultiver la paix intérieure

EYROLLES



Du même auteur

Stop à la manipulation, Eyrolles, « Eyrolles Pratique », 2014

Manuel de gestion des émotions, Eyrolles, 2012

50 exercices pour ne plus subir les autres, Eyrolles, « ED Organisation », 2010

50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain, Eyrolles, « ED Organisation », 2009

50 exercices pour retrouver le bonheur, Eyrolles, « ED Organisation », 2009

Les Émotions, Eyrolles, 2007

Manipulation : ne vous laissez plus faire !, Eyrolles, 2005

Gens qui rient, gens qui pleurent : Motivation et comportements humains, Village Mondial,
« Efficacité professionnelle », 2001

Pour contacter l'auteur : jacques.regard.livres@gmail.com

Prologue

La paix intérieure, tout le monde en rêve et chacun l'imagine à sa façon. Pour certains, elle correspondrait à la disparition de leurs ennuis et au silence de leurs tourments. Pour d'autres, ce serait d'avoir des réponses à leur peur de l'avenir et surtout à celle de la mort. Il y a aussi ceux qui cherchent la paix intérieure en explorant les mécanismes inconscients ou subconscients de l'âme humaine. Il y a ceux qui philosophent, ceux qui cherchent la paix divine, sans parler de ceux qui courent après l'éveil, le satori ou le nirvana dans des régions lointaines. Enfin, il y a ceux qui recherchent la paix intérieure pour vivre plus harmonieusement avec eux-mêmes et les autres.

D'une manière ou d'une autre, et sans utiliser de produits stupéfiants, il vous est certainement arrivé de ressentir naturellement une étonnante sensation de paix. En contemplant un paysage d'une beauté bouleversante ou en écoutant une musique sublime, vous étiez comme transporté en dehors de vous-même. Lors d'une rêverie, d'une méditation ou en tombant subitement amoureux, vous aviez l'impression de baigner dans un océan de paix et de sérénité. Plus rien d'autre n'existait. Vous étiez inondé par un extraordinaire bien-être

qui vous donnait l'impression de flotter hors du temps. Cherchez bien, vous trouverez obligatoirement la trace de tels événements.

Malheureusement, vous avez pu constater que ces moments étaient très éphémères et qu'ils ne duraient pas. Vous avez cherché à les retrouver ou à recréer les conditions favorables à leur apparition, mais cela n'a pas marché. Ne le regrettez pas car, grâce à la nostalgie de ces instants fugaces, vous allez pouvoir découvrir que la paix intérieure, la joie de vivre et le bonheur de vous sentir exister sont des choses très simples et tout à fait accessibles. Cet ouvrage en forme de guide pratique en est la preuve.

Pourquoi un guide pratique ?

Pour ce qui touche à la philosophie ou à la spiritualité, il n'est pas facile de penser par soi-même. On ne peut pas tout savoir et puis il y a cette fameuse pression sociale qui « oblige » à faire comme tout le monde et à entrer dans un modèle de prêt-à-penser. Il faut beaucoup de courage pour se risquer à nager à contre-courant du culturellement correct. Il faut aussi de solides connaissances pour oser se lancer en solo dans cette enquête sur la paix intérieure. C'est la raison pour laquelle cet ouvrage contient à la fois des informations de base sur le sujet ainsi qu'un grand nombre d'exercices pour vous aider à atteindre l'objet de votre recherche.

Un guide de voyage est fait pour les néophytes qui ne connaissent pas encore le pays qu'ils veulent visiter et qui souhaitent se renseigner sur ce qu'il y a d'intéressant à découvrir et sur ce qu'il faut éviter. Ce guide n'est pas fait pour ceux qui savent. Il est fait pour ceux qui

doutent. Osez savoir et faites confiance à ce que vous découvrirez par vous-même.

Un voyage en trois étapes

Cultiver la paix intérieure, c'est tout d'abord défricher les idées toutes faites qui vous empêchent d'avancer. Ensuite, vous devrez ameubler le sol durci par vos certitudes afin de permettre à cette paix de germer et de voir le jour. Enfin, vous devrez entretenir cette jeune pousse pour l'aider à prendre de l'ampleur.

Ce guide est construit en trois parties : I. Arrêtez de souffrir ! II. Découvrez la paix intérieure ! III. Entretenez et approfondissez cette paix.

La première partie s'adresse à ceux qui en ont assez de souffrir et de vivre dans l'angoisse. Il est en effet impossible de trouver la paix tant que des peurs excessives, des ruminations calamiteuses ou un pessimisme bien ancré vous empêcheront d'avoir confiance en vous et dans la vie. Des exercices appropriés vous aideront à retrouver le calme au milieu de la tempête de vos émotions et vous feront découvrir la route du changement et de l'amélioration.

Dans la deuxième partie, vous pourrez expérimenter par vous-même le passage qui conduit vers la paix intérieure et qu'on appelle l'éveil. La découverte de ce que vous êtes au plus profond de vous-même vous permettra de répondre à des questions existentielles comme : Par qui et pourquoi sommes-nous créés ? Qu'y a-t-il après la mort ? Qui suis-je vraiment ? En pratiquant les exercices proposés, vous ouvrirez progressivement la porte à la paix, à la sérénité et à la sagesse qui gît au plus profond de ce que vous êtes réellement.

La troisième partie contient de nombreux exercices qui vous aideront à rester en équilibre sur le fil de la paix intérieure. Vous apprendrez à échapper aux pièges d'un mental ou d'un ego toujours présent, ainsi qu'à vivre au quotidien cette paix intérieure qui vous attend depuis toujours.

Vous ne pouvez pas apprendre à nager en vous contentant de lire un ouvrage qui explique comment faire les mouvements. Tôt ou tard vous devrez vous jeter à l'eau, barboter et parfois « boire la tasse », mais ce n'est qu'ainsi que vous finirez par savoir nager. De la même manière, si vous souhaitez vraiment vivre la paix intérieure, ne vous contentez pas de lire ce guide. Passez à la pratique en faisant et en refaisant les exercices qu'il vous propose. C'est la part indispensable du travail qui vous revient. De cette manière, et avec suffisamment de volonté et de persévérance, vous découvrirez que la paix intérieure n'est pas un rêve mais une possibilité, voire une réalité.

Ce n'est pas un savoir, c'est une disponibilité !

Ce n'est pas une façon de voir la vie, c'est une manière de la recevoir !

Table des matières

Prologue	V
----------------	---

PREMIÈRE PARTIE **Arrêtez de souffrir!**

Chapitre 1 – Arrêtez d’avoir peur	5
Découvrez votre monde intérieur.....	5
N’ayez plus peur de vos peurs	7
Les différentes formes de peur	9
Le mécanisme de la peur	10
La mécanique des peurs excessives.....	13
 Chapitre 2 – Maîtrisez les peurs excessives.....	 17
Enrayez le décollage d’une peur excessive	18
Repérez les déclencheurs.....	19
Raccourcissez la durée du vol	23
Déclenchez volontairement l’atterrissage	26
Les erreurs courantes à éviter.....	36

Chapitre 3 – Remontez la pente	45
Remettez de l'ordre dans vos idées	45
Le clip de l'amélioration et du changement	46
Le making-of du clip de l'amélioration et du changement.....	50
Les différentes manières de regarder ce clip	53
Le jeu des sept erreurs	56

DEUXIÈME PARTIE

Découvrez la paix intérieure!

Chapitre 1 – Arrêtez de rêver!	69
Cognition et prise de conscience	70
Qu'est-ce que l'éveil ?	71
Les obstacles à l'éveil	74
Chapitre 2 – Qui êtes-vous vraiment?	81
Êtes-vous vraiment celui ou celle que vous croyez ?	81
Prenez conscience de ce que vous êtes	83
Pérennisez la conscience de ce que vous êtes	90
Chapitre 3 – Découvrez ce que vous êtes	95
Où suis-je ?	96
Que suis-je ?.....	98
Qui suis-je ?	105
D'hier à aujourd'hui	113

TABLE DES MATIÈRES

TROISIÈME PARTIE

Entretenez et approfondissez la paix intérieure

Chapitre 1 – Deux mondes pour le prix d’un	119
Rêve ou illusion ?	119
Une étrange histoire.....	120
Conscience personnelle et conscience impersonnelle.....	125
Chapitre 2 – La guerre des mondes	129
Dans quel monde voulez-vous vivre ?	129
Guerre et paix	131
Changer le monde ou changer de monde	132
Surprenez-vous en flagrant délit	134
Amour conditionnel ou amour inconditionnel	136
La vie ou la mort.....	139
Chapitre 3 – La paix intérieure au quotidien	147
Vivre la paix intérieure	148
Des exercices pour le matin	150
Des exercices pour la journée	155
Pensées parasites versus pensées contrôlées.....	155
Des exercices pour le soir.....	161
Épilogue	169
Bibliographie	171

PREMIÈRE PARTIE

Arrêtez de souffrir !

ARRÊTEZ DE SOUFFRIR !

Il y a des jours où vous vous réveillez en pleine forme. La vie est belle. Vous êtes heureux et tout vous semble possible. Malheureusement, il y a aussi des jours où avant même d'avoir ouvert un œil, vous êtes envahis par un sentiment diffus d'abattement, d'amertume ou d'anxiété qui vous enlève toute envie de sortir du lit. Vous faites parfois des rêves de réussite et de succès. Il vous arrive d'en réaliser, mais le plus souvent vous pensez que vous n'avez vraiment pas de chance et que le destin s'acharne contre vous. Vous voudriez paraître solide et assuré, mais au fond de vous-même vous savez que vous n'avez jamais vraiment réussi à vous débarrasser de ce lourd manteau de tristesse dépressive qui vous fait voir la vie en noir et blanc.

Prenez un instant pour imaginer ce que serait votre vie si vous pouviez vous libérer de ce qui vous empêche de vivre comme vous l'aimeriez. Comment vous sentiriez-vous si vous n'étiez plus victime des peurs, des angoisses ou des paniques irraisonnées qui sont toujours prêtes à vous sauter à la gorge ? Que seriez-vous alors capable de faire et d'entreprendre ? Laissez aller votre imagination. Osez rêver. Si vous avez commencé à lire ce livre, n'est-ce pas parce qu'au fond de vous il y a une étincelle d'espoir qui vous pousse à croire que votre vie peut changer et s'améliorer ?

Pour démarrer votre lecture, penchez-vous quelques instants sur cette pensée du philosophe indien Krishnamurti : *«Aucun être, aucun système, ne peut vous libérer. La vérité contenue dans ces mots est l'unique facteur de votre libération.»*

