

La voie du cœur, c'est :

- S'aimer soi-même et s'accepter

Ce sont deux choses qui ne peuvent pas aller l'une sans l'autre. Si je ne m'aime pas je ne peux pas m'accepter. Si je ne m'accepte pas tel que je suis je ne peux pas m'aimer. Je m'accepte car j'aime ce que je suis et cela inclut toutes mes imperfections. Personne n'est parfait.

L'amour de soi est une conséquence naturelle de la connaissance de soi.
S'aimer et s'accepter est la base du bonheur de vivre.

- S'abandonner à l'existence, ses joies et ses peines

Il faut vivre totalement sa vie et oser aller à contre-courant de la moralité collective de la société dans laquelle nous vivons. S'abandonner c'est rentrer en plein dans la vie, avec ses joies et ses peines, une montagne russe qui nous amènera naturellement à la méditation qui, à son tour, nous aidera à trouver l'équilibre.

- Etre ordinaire et simple

La vie est faite de toutes petites choses. Manger, marcher, parler, se laver, faire les courses, couper l'herbe dans le jardin, se baigner, passer une soirée entre amis, etc.

Soyez simplement ordinaire, ici et maintenant, totalement impliqué dans ce que vous faites, et vous verrez que vous ne pouvez pas être malheureux dans ce moment présent.

- Etre capable de s'émerveiller avec les plus petits cadeaux de la vie

"L'homme qui ne s'émerveille plus est un homme qui a pratiquement cessé de vivre. " disait Albert Einstein.

Notre bonheur dépend de notre capacité d'émerveillement, qui elle-même dépend de notre capacité à être dans le moment présent. Si nous pouvons nous réveiller le matin en oubliant ce qu'hier a été, alors notre regard sera neuf et nous pourrons de nouveau nous émerveiller. Si nous sommes ouverts, il existe plein de petits instants ou de situations qui amènent de la magie dans notre vie, des « cadeaux ».

Si vous le souhaitez, dès aujourd'hui, commencez à mieux regarder les petites choses de la vie...émerveillez-vous !

- Redevenir un enfant innocent mais conscient

L'innocence est une qualité qui découle de l'éveil et qui est essentielle sur le chemin du chercheur. Avec le temps, nous perdons l'innocence que nous avons quand nous étions enfant. A travers la voie du cœur ou la voie de la méditation nous pouvons redevenir innocents comme un petit enfant qui a le cœur jeune et joyeux. Cette voie nous aidera à vivre au delà du mental, sans manipulation ou culpabilité. Vivre dans le 'maintenant' en acceptant que la vie, en changement perpétuel, est un mystère.

- Renaître à chaque instant qui passe...

Ce qui s'est passé hier n'est plus, ce qui passera demain n'est pas encore, aujourd'hui est la seule réalité.

Chaque enfant naît extatique. L'extase est naturelle. Ce n'est pas quelque chose qui arrive seulement à des grands sages. C'est quelque chose que tout le monde apporte avec lui dans le monde, tout le monde vient avec elle. C'est le tréfonds de la vie. C'est le fait même d'être vivant.

La vie est extase.