

Souplesse intérieure

Dans la vie quotidienne, on est continuellement assailli par nos propres projections mentales qui entrent en conflit avec les événements que l'on rencontre. Lorsqu'on se fixe un objectif, qu'on se projette même à court terme et que les choses ne se déroulent pas comme on le pensait, alors on est face à une certaine frustration, manifestation d'une certaine rigidité. Notre culture met en avant l'individualité, l'affirmation de notre individualité. Lorsqu'on a une idée en tête, revenir sur celle-ci, se remettre en question, est plutôt perçu comme une faiblesse. Il suffit de voir les débats politiques où personne ne se remet en cause et ne cède du terrain. Même dans une simple conversation entre individus, il est difficile de venir à discuter très ouvertement sans heurter les sensibilités.

Sans rester dans la situation de communication, au jour le jour, les événements nous apportent notre lot de frustration, parce qu'ils entrent souvent en conflit avec nos projections. Ainsi, simplement une journée qui ne se déroule pas comme on l'avait prévue, peut devenir une vraie source de mauvais moments et d'agacements. Petit à petit, on gaspille son énergie dans de petits détails. On s'énerve vis à vis de choses qui ne dépendent pas de notre volonté. Mais si on ne peut pas changer les événements, par contre, il est toujours possible d'influencer notre réaction par rapport à eux, de rester maître de soi. Pour cela, il faut être capable de faire preuve d'une véritable souplesse mentale et émotionnelle, de développer une certaine forme d'adaptabilité.

Cependant, notre culture met tellement en avant la satisfaction immédiate de nos désirs, l'affirmation de notre volonté égotique, qu'il est difficile au départ de rompre avec nos projections et d'aller vers une nouvelle attitude. Naturellement, il ne s'agit pas non plus d'aller vers une autre extrême et de tout accepter. Certaines choses sont inacceptables et il est important de savoir préserver son individualité. Avec le discernement, il est possible de faire la différence entre ce qui fait réellement partie de nos besoins profonds et de ce qui relève de nos projections mentales. En adoptant une attitude plus souple, il est possible de préserver une certaine sérénité et un dynamisme nécessaires pour faire face aux situations quotidiennes. C'est savoir prendre du recul par rapport aux choses, accepter les situations, afin de pouvoir trouver l'énergie nécessaire à notre équilibre intérieur. Il faut donc quitter la crispation mentale et aller vers une véritable souplesse intérieure. Finalement, très simplement savoir faire la part des choses. Ainsi il est possible de quitter une certaine attitude d'acharnement vis à vis de situations bloquées, d'accepter les choses, pas pour entrer dans le fatalisme, mais au contraire libérer l'énergie nécessaire afin d'aller vers quelque chose de neuf. Ceci demande de quitter notre sécurité illusoire de nos projections mentales pour aller à la rencontre d'une vie pleine et assumée.