

PRATIQUE DANS LA VIE COURANTE

La vigilance s'accompagne de bienfaits, la négligence d'ennuis. Nous vivons souvent « sur pilote automatique », mais chacun peut s'éveiller en pratiquant. Quels que soient notre passé et nos difficultés actuelles, nous pouvons toujours recommencer à zéro aujourd'hui.

Première résolution

Je resterai assis, seul dans une méditation silencieuse chaque jour. Je serai vigilant car mes pires ennemis sont à l'intérieur de moi. Je ne regarderai pas derrière en me délectant du passé. Je ne me projeterai pas dans le futur. Je resterai dans le présent, sans désir, sans souci, ni attachement, en pratiquant la vision profonde. Je vivrai chaque moment comme s'il devait être le dernier.

Deuxième résolution

Les mots ont le pouvoir de guérir et de détruire. Quand ils expriment la vérité et la compassion, ils transforment le monde.

Où que j'aïlle, quelle que soit la personne que je rencontrerai, je lui donnerai quelque chose. Cela peut être un sourire, un compliment, une fleur, une prière. J'offrirai quelque chose à tous ceux avec qui j'entrerai en contact et ainsi je mettrai en oeuvre dans ma vie et dans celle des autres, le processus de circulation de la joie, de la richesse et de l'abondance. Je recevrai tous les dons que l'on me fera avec gratitude. J'accepterai aussi les dons de la nature : la lumière du soleil, le chant des oiseaux...

Je m'ouvrirai également aux dons des autres, que ceux-ci aient une forme matérielle comme l'argent ou une forme spirituelle comme un compliment ou une prière.

Je prends l'engagement de protéger la circulation de la richesse dans ma vie en donnant et en recevant les biens les plus précieux de l'existence : l'attention, l'affection, le respect et l'amour. Chaque fois que je rencontrerai quelqu'un, je lui souhaiterai silencieusement paix, santé et bonheur.

Troisième résolution

Chaque action génère une force qui revient vers nous telle qu'elle a été mise en oeuvre. Nous récoltons ce que nous semons. La plupart des tourments que nous connaissons, nous en sommes nous-mêmes la cause.

Lorsque nous choisissons d'agir pour donner du bonheur et le succès aux autres, alors les fruits sont le bonheur et le succès pour nous-même.

Je serai à chaque instant le témoin de mes choix. Par ma seule observation, ceux-ci seront portés à l'attention de ma conscience. Je sais que le meilleur moyen de préparer le futur est d'être totalement conscient du présent.

À chaque fois que je prendrai une décision, je me poserai deux questions : quelles sont les conséquences du choix que je suis en train de faire ? Apportera-t-il satisfaction et bonheur à moi-même comme à tous ceux qui en seront affectés ?

Quatrième résolution

Nos désirs génèrent beaucoup de tensions : la peur de ne pas obtenir ce que l'on désire et la peur de perdre ce que l'on a obtenu. Ils proviennent d'une insatisfaction, d'un manque qui se trouve à l'intérieur de nous.

Je pratiquerai l'abandon. J'accepterai les personnes, les situations et les événements comme ils se présentent. Je saurai que ce moment est tel qu'il est parce que c'est tel qu'il doit être. Je ne me rebellerai pas contre l'univers en me rebellant contre ce moment. Mon abandon sera total. J'accepterai les choses comme elles sont à cet instant et non pas comme je voudrais qu'elles soient.

Ayant accepté les choses comme elles sont, j'assumerai la responsabilité de tous les événements. Assumer la responsabilité veut dire ne blâmer personne pour cette situation, y compris moi-même. Je considérerai aussi que tout problème est une opportunité déguisée. Cette attention aux opportunités me permettra de saisir ce moment et de le transformer en une leçon pour grandir.

Cinquième résolution

En acceptant d'entrer dans l'inconnu, dans le champ de toutes les possibilités, nous nous abandonnons à l'esprit créatif de l'univers.

J'offrirai à moi-même comme à autrui la liberté d'être ce que nous sommes. Je n'imposerai pas mes idées. En ne cherchant pas à tout prix une solution à mes problèmes, je n'en provoquerai pas d'autres.

J'agirai dans l'inconnu en considérant ceci comme un ingrédient essentiel de mon expérience. Grâce à ma décision d'accepter l'incertain, les solutions surgiront spontanément des problèmes, de la confusion, du désordre.

J'entrerai dans le champ de toutes les possibilités et j'anticiperai le bonheur de rester ouvert à une infinité de choix.

Sixième résolution

La plupart des souffrances psychiques sont dues à un renfermement sur soi-même, et le travail désintéressé est la manière la plus directe d'ouvrir son cœur.

Mon attitude sera faite de bonne volonté, sans attente d'un quelconque retour, de don constant sans demande.

Si je suis triste, la meilleure solution pour moi sera de sortir et de faire quelque chose de gentil pour quelqu'un.

Je me poserai chaque jour les questions suivantes : comment puis-je servir ? Comment puis-je aider ? Les réponses à ces deux questions me permettront d'aider et de servir mes semblables avec amour. Je sais que plus je donne mon énergie généreusement, plus je reçois d'énergie.

Septième résolution

Nous connaissons la liberté véritable quand nous obéissons à la bonté innée de notre cœur.

Je serai satisfait, doux, peu exigeant, affranchi d'attachement. J'assurerai le bien-être et la sécurité de toutes les entités vivantes. Je ne décevrai personne, ne mépriserai personne, je serai sans colère, comme une mère qui protège son unique enfant au risque de sa vie. Je serai discret, réservé, rempli de pensées d'amour et de bienveillance pour le monde entier.

Les amours du passé ne sont que des souvenirs. Les amours du futur ne sont que des rêves. C'est uniquement ici et maintenant que nous pouvons aimer véritablement.

Je serai ouvert à tout, empli de bonté, et serein, telles les cordes d'un bel instrument, ni trop tendues ni trop lâches.