



Caroline Frisou

LES 4 SAGESSES INDIENNES

Préface de Patrick Poivre d'Arvor

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Un livre indispensable pour cultiver la paix intérieure et rayonner

Depuis des millénaires en Inde, 4 sagesse sont transmises oralement de génération en génération et aident chacun à vivre en conscience. Derrière leur apparente simplicité se cache en fait un véritable trésor pour celui qui recherche la paix intérieure et l'harmonie :

- 1 Quiconque vous rencontrez est la bonne personne.
- 2 Ce qui arrive est l'unique chose qui pouvait arriver.
- 3 Chaque moment est le bon moment.
- 4 Ce qui est terminé est terminé.

Caroline Frisou applique ces sagesse dans sa vie de tous les jours. Elle a choisi de les décrypter pour nous permettre de mieux les laisser infuser dans notre quotidien et les a enrichies de témoignages forts et de rituels pratiques.

« Une invitation à vivre une expérience personnelle. »

Karine Arsène, Cnews

« Aussi puissant que *Les quatre accords toltèques*. »

Aurore Monard, *Open Mind*

« Un guide bienveillant et riche en enseignements. »

Clarisse Sabard, romancière

« Un livre d'une beauté exceptionnelle. »

Stéphanie Subrini, lemondepleinlesyeux.com

Après des années passées dans la fonction publique, **Caroline Frisou** a choisi de se consacrer à l'accompagnement des personnes et à sa passion pour l'écriture. Originaire de Pau, elle exerce aujourd'hui à Montpellier comme formatrice en insertion professionnelle, thérapeute holistique et journaliste pour le magazine de développement personnel *Open Mind*.

Préface de **Patrick Poivre d'Arvor**.

ISBN : 979-10-285-1330-6



9 791028 513306

17 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Design: Antartik

Couverture : ©Adobe Stock

RAYON : DÉVELOPPEMENT

PERSONNEL

Les lecteurs en parlent !

« Plus qu'un livre aux effluves spirituelles, une invitation à se poser, à vivre une expérience personnelle et sensorielle, celle de se reconnecter à son âme, d'oser explorer ses zones sombres et de révéler son plein potentiel! »

Karine Arsène, journaliste sur CNews

« Un ouvrage majeur, aussi puissant que *Le Pouvoir du moment présent* d'Eckhart Tolle ou *Les quatre accords toltèques* de Don Miguel Ruiz! »

**Aurore Monard, journaliste à *Open Mind*
et créatrice du site lalter-native.fr**

« Au milieu du monde qui perd pied, ce livre débarque, il tombe du ciel et donne instantanément du sens à nos vies. »

Servane Estarellas, journaliste pour France Bleu Gard-Lozère

« Un ouvrage spirituel qui nous rappelle combien la vie est faite de multiples synchronicités qui, mises bout à bout, constituent un chemin plein de sens. »

**Vanessa Baudin, journaliste à *Open Mind*
et auteure de *Je définis les couleurs de ma personnalité***

« Entrecoupé de témoignages bien choisis et d'exercices pratiques motivants, un livre particulièrement agréable à lire et très profond. »

Céline Santini, auteure du best-seller *Kintsugi, l'art de la résilience*

« Un guide bienveillant et riche en enseignements, qui est idéal pour voir la vie de façon plus sereine! »

Clarisse Sabard, auteure des *Lettres de Rose*

« Un livre qui redonne espoir et foi en la vie. »

Héloïse alias EasyBlush, YouTubeuse

« Un livre d'une beauté exceptionnelle. »

**Stéphanie Subrini, créatrice du site
lemondepleinlesyeux.com**

« Plus qu'un livre inspirant, les 4 sages dessinent avec bienveillance et clarté le seul chemin possible pour se reconnecter à soi et traverser l'existence avec sérénité. »

Emma, bookstagrammeuse @livres_a_lire

« On reçoit beaucoup en lisant ce livre et cela donne envie d'en parler, de l'offrir et d'échanger... »

Marie, bookstagrammeuse @Marieatoutprixhappy

« Un ouvrage essentiel, indispensable. J'ai vraiment eu une révélation en lisant le livre de Caroline Frisou. »

**Stéphanie, bibliothécaire et bookstagrammeuse
@unesourisetdeslivres**

« Un livre dans lequel beaucoup trouveront du réconfort et un certain soulagement face aux blessures du passé. »

Élodie, bookstagrammeuse @Goodiemood

« Caroline est une femme remplie de bonté et de courage, qui a entrepris d'agir différemment dans sa quête de solutions vers la guérison et la recherche de son identité la plus pure. »

Éloïse, instagrameuse lifestyle et spiritualité @The_happy.moon

« L'authenticité de l'auteur, mais aussi celle des témoignages trouveront, sans nul doute, écho en vous. »

Julie Aussel, conseillère juridique

« Des rituels concrets permettent de surmonter les blocages passés, de reprendre son destin en main, de s'épanouir et d'être heureux. »

Yannick Muller, étudiant en psychologie



Caroline Frisou

LES 4 SAGESSES INDIENNES

L E D U C . S
P R A T I Q U E

*Je dédie ce livre à tous les créateurs
et chercheurs de lumière
où qu'ils soient en ce monde.*

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Édition : Frédéric Baton
Correction : Pascale Braud
Maquette : Evelyne Nobre

© 2019 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1330-6

Sommaire

| | |
|--|-----|
| Préface | 7 |
| Avant-propos | 9 |
| Introduction : Ma rencontre avec les 4 sagesse indiennes | 13 |
| Sagesse n° 1 : Quiconque vous rencontrez est la bonne personne | 19 |
| Sagesse n° 2 : Ce qui arrive est l'unique chose qui pouvait arriver | 59 |
| Sagesse n° 3 : Chaque moment est le bon moment | 101 |
| Sagesse n° 4 : Ce qui est terminé est terminé | 141 |
| Conclusion : Un nouveau regard | 179 |
| Remerciements | 183 |
| Table des matières | 187 |

Préface

de Patrick Poivre d'Arvor

Quel souffle de fraîcheur que ce livre ! On sort régénéré de sa lecture et, espère-t-on, un peu plus sage qu'avant de l'avoir ouvert.

Je ne connais pas Caroline Frisou, mais j'aime la façon dont elle est venue à moi par son texte, un peu comme les sagesse indiennes sont venues à elle grâce à un simple marque-pages oublié dans un tramway. On comprend mieux pourquoi cette jeune femme de trente-cinq ans qui avait l'impression de tourner à vide, de s'essouffler, de s'assécher, s'est en très peu de temps recentrée et purifiée.

Tous les mots déclinés dans ce livre sont magnifiques : résilience, gratitude, confiance, espérance, amour de l'autre et de soi, détachement, acceptation, ancrage. Chacun d'entre eux nous mène sur le chemin de l'harmonie et, si tout va bien, de la paix.

Nos vies sont bringuebalées, nos cicatrices enfouies.
Cette sagesse ancestrale venue de ce grand pays qu'est l'Inde
peut nous aider à réenchanter nos parcours. Merci à Caroline
Frisou de nous montrer le chemin.



Patricia Rivie d'Arvor

Avant-propos

Il était une fois l'histoire d'une quête intérieure. D'un instant où l'envie impérieuse d'appuyer sur le bouton « pause » de mon existence s'est imposée naturellement. Comme une évidence teintée d'effroi : celle de passer à côté de ma vie sans en saisir pleinement sa signification.

Je fais partie de cette génération Y née dans les années 1980. Biberonnée à l'école de la méritocratie, j'ai passé mes diplômes puis dessiné les contours d'une vie « confortable ». Socialement acceptable. Socialement valorisante. Étape après étape, j'ai validé la *to-do list* d'une existence entrant dans le « moule » de la normalité. Avec pour récompense, quinze ans après le début de ma vie professionnelle, un sentiment d'usure. Comme si les rouages de mon existence étaient trop endommagés pour continuer ainsi. Les médecins appellent ça le burnout. Plus poétiquement, j'ai préféré dire que mon âme avait mué. La machine bien huilée qu'était ma vie avait été cassée : je devais la réparer, faire évoluer son fonctionnement sous peine qu'elle se brise un jour définitivement.

Oui. À trente-cinq ans, j'étais éreintée. Fatiguée de ce tumulte quotidien, dont le rythme mécanique et imposé m'éloignait chaque jour un peu plus de mon être profond. Pour autant, je n'étais pas malheureuse. J'aimais mon cadre de vie, les personnes qui m'entouraient et je travaillais ardemment pour réaliser mes rêves. Des rêves teintés d'évasion, de découvertes mais plus encore de partage, bien loin de ma routine professionnelle qui grignotait chaque jour un peu plus mon énergie vitale. En somme, il me manquait une chose : ralentir le rythme. Pour contempler la vie en la laissant infuser là, sous mes yeux. Saisir l'instant en étant simplement présente. Sans rien faire. Juste être. Pour me connecter à ma vérité et suivre mon chemin véritable.

Cette profonde crise affecta aussi mes nuits pendant lesquelles des dizaines d'interrogations anarchiques m'assaillaient. Celles-ci ne venaient pas du mental mais de l'intérieur. Du cœur. De l'âme. Elles portaient sur de multiples aspects. Le passé, le présent, le futur. Les rencontres. Les événements de la vie.

Des sentiments antagonistes s'entremêlaient, ouvrant les vannes d'émotions trop longtemps contenues. Je venais d'apprendre le décès de plusieurs personnes. Des disparitions injustes dont le sens m'échappait et qui faisaient remonter à la surface d'anciennes blessures semblables, jamais réellement cicatrisées. Celles-ci cohabitaient avec une furieuse envie de vivre. De me libérer de chaînes encombrantes qui m'enfermaient dans une prison dorée et affectaient mon équilibre. Ce ballet incessant de questions et de sensations

paradoxaux me plaçait face à ce que j'avais toujours désiré mais tant redouté : ma vérité. Sans fard, sans armure, sans influences. Je ne le savais pas encore mais j'étais arrivée à un tournant de mon existence. Mon être profond était prêt à aller au-delà du conditionnement dans lequel je baignais depuis toujours pour ressentir le sens véritable de la vie.

L'Univers m'a fait signe un beau matin, m'apportant des réponses sous une forme inattendue, originale, venue d'Inde et dont la teneur, percutante et simple, s'est avérée pleine de bon sens. Intriguée, je suis revenue aux sources de mon enfance, à Pau, le temps de faire une pause pour me retrouver. C'est dans ce contexte protecteur et hors du temps que j'ai enquêté sur ces quatre sagesse indiennes. Quatre principes à la base d'une philosophie de vie ancestrale, accessibles à tous, peu importe notre origine, notre religion ou notre vision du monde.

Éclairantes et constructives, ces quatre sagesse indiennes apportent des messages de paix et de gratitude permettant à chacun de prendre du recul et, plus encore, de trouver de la force lorsque des événements nous percutent de plein fouet ou que tout semble s'écrouler en nous et autour de nous. C'est grâce à elles que j'ai vaincu épreuves et démons. Que le chaos ne m'a pas aspirée. Que j'ai retrouvé le chemin de mes ressources personnelles pour recoller les morceaux de mon âme. Ce puzzle reconstitué m'a réalignée sur mon chemin de vie, révélant mon identité la plus pure. En assimilant ces sagesse ancestrales et en leur donnant corps dans mon existence, un sentiment de quiétude s'est

niché en moi. J'ai enfin pu lâcher prise de manière absolue sur le passé et les épreuves. Et placer à nouveau ma confiance dans ce que la vie m'apporterait. Cela m'a été possible, car j'avais compris que le passé devait rester à sa place. Qu'il ne servait à rien de presser le temps : ce qui devait arriver interviendrait au bon moment. Mieux encore, j'ai fini par admettre que chaque personne qui avait croisé mon chemin s'était trouvée là pour une raison, et que les épreuves, même difficiles, étaient une source d'apprentissage infinie.

Aujourd'hui, c'est à mon tour d'évoquer dans cet ouvrage ces sageses et leurs enseignements, que j'ai agrémentés de réflexions, de parcours de vie que le destin m'a donné de rencontrer et de rituels pratiques que je vous propose d'expérimenter. Les deux premières sageses indiennes évoquent le sens de nos rencontres et des événements qui se matérialisent sur notre route, les deux suivantes s'intéressent au rapport délicat que nous cultivons avec le temps. J'espère que vous y trouverez un écho, des réponses, ou que vous poserez, grâce à elles, un regard nouveau sur la vie. Afin que celui-ci infuse plus encore votre âme et vous accompagne sur votre chemin.

Introduction

Ma rencontre avec les 4 sages indiennes

C'était un matin printanier *a priori* comme les autres. Levée peu avant 8 heures, je me suis préparée en un éclair pour me rendre au travail. Encore endormie et imprégnée de mes rêves, j'ai effectué chacun de mes gestes en pilotage automatique. Sans entrain, j'ai ainsi répété ces scènes de la vie quotidienne inscrites dans mon ADN depuis l'enfance. Douche, brossage des dents, habillement, vérification de mon « kit de survie » dans mon sac à main : je cochais mentalement une à une les cases de ma check-list matinale. Et ce, sans aucun plaisir pour être honnête avec vous. Prête à partir, j'ai placé mes écouteurs sur mes oreilles avant de rejoindre la station des tramways d'un pas accéléré. Et pour cause : j'étais déjà en retard de dix minutes. Bien que cela soit devenu de plus en plus fréquent, je ne parvenais pas

à rectifier le tir. Ce n'était ni de la mauvaise volonté ni de la fainéantise. Plutôt une lassitude croissante contre laquelle je me battais corps et âme. Me lever était devenu contre-nature et totalement vide de sens : quel intérêt avais-je à le faire, alors même que ma vie m'échappait, que je ne la reconnaissais pas, que mon âme semblait totalement détachée de mon corps physique ? Cette pesanteur émotionnelle et psychique s'accompagnait d'une fatigue chronique qui perdurait : toutes les parties de mon être hurlaient leur malaise à l'unisson. Je comprenais que je n'étais plus à ma place mais pour autant, je me sentais totalement impuissante, incapable de prendre une décision. Mon esprit retournait la situation dans tous les sens, de jour comme de nuit, à la recherche d'une clé. Ironie du sort : plus je me débattais dans ce marasme, plus j'étais perdue. Je me sentais comme un gibier pris au piège.

Ce matin-là, je me suis mise à courir comme à l'accoutumée pour attraper mon tramway, slalomant entre les étudiants distribuant les journaux gratuits. J'en attrapais un à la volée, sans même regarder celui qui me le tendait. Ni bonjour, ni merci, ni un sourire, ni bonne journée : mon attitude allait à l'encontre de tous les principes et valeurs inculqués par mes parents. J'étais devenue un zombie. Ma course folle se poursuivit jusqu'au quai et j'entrai *in extremis*, en sueur et haletante, dans la rame bleu et blanc, à la recherche d'une place libre.

En balayant les sièges du regard, je vis une femme ravissante se lever et me faire signe de m'asseoir. Cet élan spontané de bienveillance matinale me surprit quelque peu

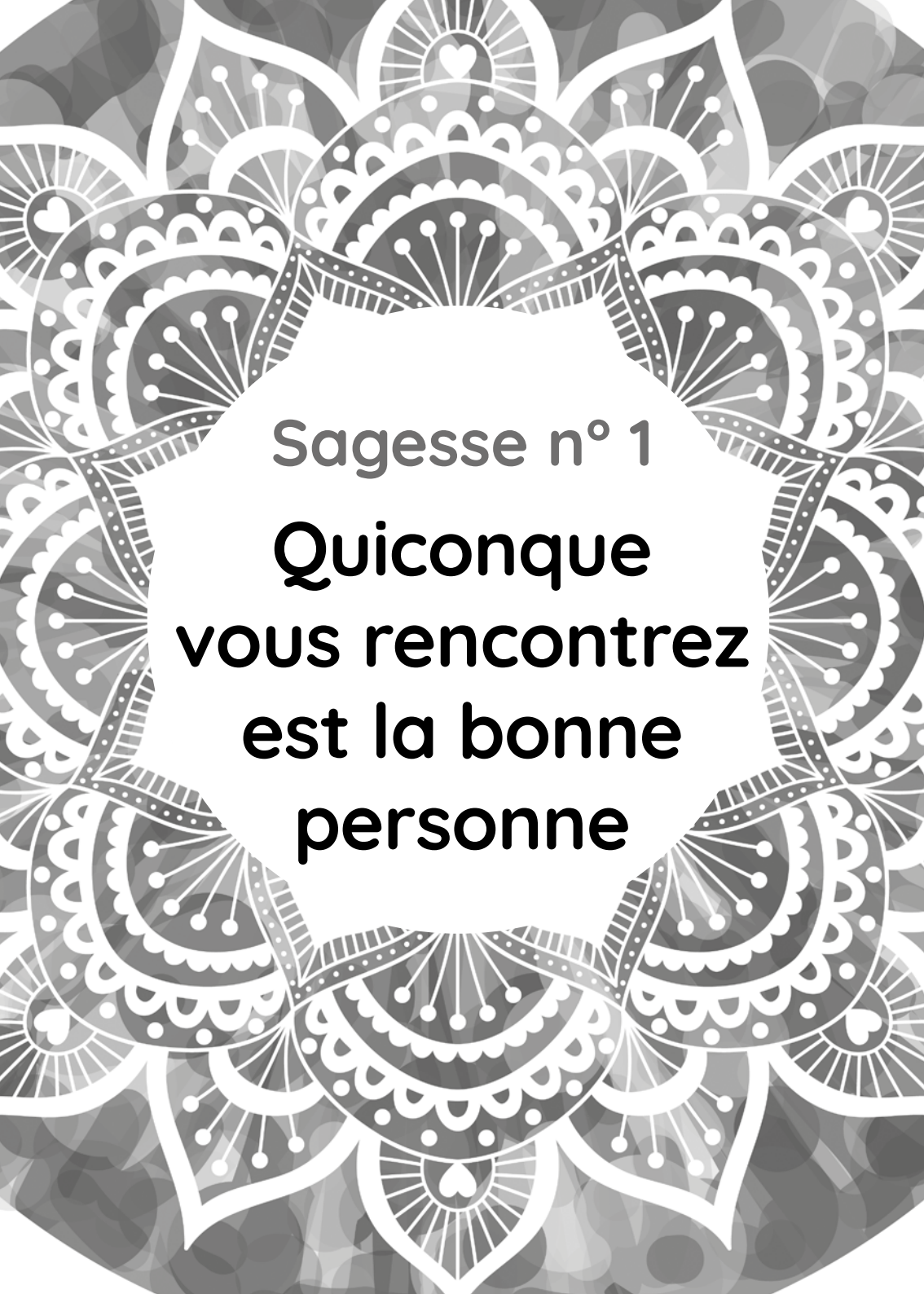
mais je finis par m'exécuter devant son insistance. Quel coup de chance ! Un sentiment de gratitude s'éveilla en moi, d'autant plus lorsque je me rendis compte que cette personne n'était pas encore arrivée à destination. Alors que je m'installais, je la remerciai, et elle me répondit quelques mots en anglais accompagnés d'un sourire empreint de douceur. Le tramway démarra et, dans un réflexe pavlovien, je me mis à feuilleter les pages du journal gratuit sans vraiment les lire. Je levai les yeux et je fus attirée par le sari rouge orné de motifs dorés de mon aimable inconnue. L'étoffe laissait entrevoir un pan de peau mate ornée de symboles tatoués au henné. Sa chevelure brune soigneusement relevée mettait en valeur son port de tête gracieux. D'une beauté naturelle, à la fois lumineuse et énigmatique, cette Indienne me confortait dans mon désir de me rendre un jour dans le pays d'où elle était originaire et dont je rêvais depuis toute petite. Sentant mon regard sur elle, elle m'adressa un sourire complice avant de descendre à l'arrêt suivant. Discrètement, je la suivis du regard jusqu'à ce qu'elle disparaisse de mon champ de vision. La sonnerie indiquant la fermeture automatique des portes rompit soudain le charme : trois contrôleurs s'engouffrèrent dans le tramway pour vérifier les titres de transport des voyageurs. Rattrapée par la réalité, je sortis ma carte d'abonnée. Arrivé à ma hauteur, le jeune contrôleur y jeta un coup d'œil rapide, me remercia puis me tendit un petit carton coloré rectangulaire : « C'est à vous, non ? » Sans me laisser le temps de répondre, il repartit dans la rame. J'observais ce cadeau inattendu tombé du ciel. Il s'agissait d'un très beau marque-page aux tons chauds, dont le graphisme fin m'émerveilla. Au centre du carton était

dessiné un éléphant majestueux à trois bras, assis en tailleur sur un trône. Il portait une hache ainsi qu'un nœud coulant. Je reconnus Ganesh, le dieu à tête d'éléphant, fils de Shiva et de Parvati. Très populaire dans la culture indienne, il est celui qui éradique tous les obstacles et apaise les problèmes. En dessous du dessin, quelques phrases étaient écrites en hindi. En cinq minutes, l'Inde venait de faire irruption dans ma vie à deux reprises. Ma curiosité en fut piquée. Et ma petite voix intérieure me poussa les semaines suivantes à décrypter chacune de ces phrases, aidée par des amis, des connaissances et des inconnus originaires de cette région du monde.

J'ai notamment rencontré Suji, une jeune femme sri-lankaise d'origine qui s'adonnait à la danse indienne avec mon amie d'enfance, Johanna. Elle accepta avec simplicité d'évoquer ce pays où elle avait grandi puis de me parler de l'hindouisme qu'elle pratiquait sans être une fidèle assidue. Elle m'expliqua ce qu'est cette *Loi éternelle* qui est aujourd'hui la plus ancienne des religions pratiquées dans le monde. Suji insista en particulier sur un point : la liberté de vivre ses croyances sans dogmatisme étroit. Ainsi peut-on être hindou sans adorer les idoles. De même, la tolérance est de mise dans le rapport à l'autre, car la vérité comporte plusieurs apparences. Aussi, même s'il existe un lieu dédié à la prière appelée chambre des dieux au sein du foyer des hindouistes, et que sont organisées des fêtes regroupant les pratiquants, chacun vit au quotidien son culte de manière singulière en respectant les Veda, un ensemble de quatre textes sacrés. Suji me parla aussi de la pratique du yoga, de

la théorie des chakras et de la médecine ayurvédique, qui ont pour but commun d'harmoniser le corps et l'esprit de l'être pour instaurer un équilibre durable. « En réalité, tout est lié », conclut-elle.

Je me suis ensuite entretenue avec un vieil hindouiste qui dégageait une grande sagesse. Il déchiffra instantanément les mots hindis annotés sur le marque-page que la vie m'avait confié. « *Ce sont quatre préceptes dont nous assimilons la teneur dès l'enfance : ils nous sont transmis oralement par notre famille et nos professeurs. Ils nous permettent d'aborder la vie avec sérénité.* » En l'écoutant, je compris de manière intuitive que ces messages étaient importants. Et que, s'ils entraient à ce moment-là dans cette période sombre de ma vie, ce n'était pas un hasard. J'étais toutefois loin de me douter de la manière dont ces quatre sagesse indiennes s'apprêtaient à imprégner mon existence.



Sagesse n° 1
Quiconque
vous rencontrez
est la bonne
personne

Cette première sagesse signifie que chaque individu qui entre dans notre vie y arrive pour une raison singulière. Aucune relation ne peut donc être *a priori* qualifiée d'insignifiante, qu'elle soit éphémère ou qu'elle semble superficielle. Oui, chaque rencontre sur notre route jouera un rôle dans notre existence : si certaines personnes nous apprennent quelque chose sur la vie ou sur nous-même, d'autres nous tendront la main au moment opportun ou nous feront avancer sur notre chemin. À première vue, cette philosophie peut sembler surprenante, notamment pour les Occidentaux. En effet, si cette sagesse indienne présente la relation à l'autre – quelle qu'en soit sa nature – comme un cadeau à découvrir, les sociétés contemporaines dites « évoluées » ont plutôt tendance à favoriser l'individualisme, la compétition ou le repli sur soi et les siens. L'autre est ainsi plus facilement assimilé à un rival, une gêne, voire un « intrus », à éviter plutôt qu'à un présent caché. En témoignent chaque jour la concurrence qui fait rage au sein de certaines entreprises pour décrocher « le » poste de rêve, ou bien la survalorisation de l'égo avec les réseaux sociaux ou encore les crispations éprouvées face à une personne que l'on juge différente dans son apparence ou sa manière d'être.

Ainsi, au lieu d'être conscient de ce que l'autre peut potentiellement apporter, nous développons une tendance naturelle à le considérer à travers le prisme de notre ego et de la loi du plus fort. C'est ainsi que naissent le manque d'attention, la méfiance et le désintéressement envers notre prochain, que celui-ci soit un parfait inconnu croisé dans le métro ou un membre de notre propre famille que nous avons pris l'habitude de négliger.

Il est essentiel de garder à l'esprit que toute rencontre aura un impact, une utilité ou un sens propre se révélant dans l'instant ou au fil du temps.

Heureusement, cette manière de fonctionner n'est pas une vérité absolue et dépend également d'autres facteurs, comme la dimension du lieu où nous avons grandi (village, ville, grande ville...), celui où nous vivons actuellement, et aussi de critères personnels relatifs à notre famille, aux valeurs qui y ont été inculquées ou à notre sensibilité propre. Notre rapport aux autres peut être favorisé si nous avons évolué dans une famille très soudée ou que nous avons été sensibilisés à l'importance d'accueillir avec bienveillance les rencontres se présentant à nous. Cette faculté s'avère d'ailleurs essentielle : comment apprécier ce que l'autre peut nous apporter si nous sommes à la base incapables de le considérer comme notre égal et de nous ouvrir à lui un minimum ?

Imposés ou choisis, les autres nous sont indispensables

En dépit des valeurs sociétales, il existe une réalité biologique indéniable : l'homme (au sens générique du terme) est « un animal social » comme le soulignait Aristote. Autrement dit, au-delà de nos désirs et de notre identité singulière, le rapport à autrui fait partie intégrante de notre existence, nous imprègne et nous façonne. En effet, nous possédons en tant qu'être humain des « neurones miroirs », permettant d'entrer instinctivement en sympathie avec l'autre c'est-à-dire en imitant ses propos, ses gestes, en décryptant ses émotions ou en les ressentant à notre tour.

Du premier sourire à notre mère lorsque nous étions bébé au premier regard adressé à celui ou celle dont nous tombons amoureux, en passant par les rires entre amis ou les échanges avec des inconnus, nous nouons perpétuellement des liens avec nos semblables. Et de notre naissance à notre dernier souffle, chaque être qu'il nous sera donné de croiser laissera une empreinte de forme et de profondeur variable dans notre esprit. Si certaines rencontres sont clairement identifiables, d'autres auront des contours flous qui s'estomperont au fil du temps. Mais il faut savoir que notre mémoire aura purement et simplement gommé la grande majorité d'entre elles. Les souvenirs de ces rencontres se résumeront parfois à l'effluve d'un parfum, à l'ombre d'une silhouette ou au timbre d'une voix mais pourront être, le cas échéant, plus spécifique. Il est bien entendu difficile,

voire impossible de se souvenir de chaque visage. Et pour cause, il est estimé que nous rencontrons en moyenne près de quatre-vingt mille individus au cours de notre vie ! Qu'advierait-il maintenant si nous considérions que chacun d'entre eux croise potentiellement notre chemin pour une bonne raison ? Comment aborderions-nous l'autre si nous acceptons ce simple fait que tout individu présent sur notre route est susceptible de nourrir une part de nous, que cela soit en nous aidant, en nous apprenant quelque chose ou en nous guidant sur notre chemin de vie ? Peut-être ferions-nous preuve de plus d'attention, de considération, et d'écoute envers l'autre. Sans doute même que notre propre comportement en serait impacté. Sous son apparente simplicité, cette première sagesse offre en réalité la possibilité de réinventer en profondeur les relations que nous entretenons et celles que nous nouerons à l'avenir. Qu'il s'agisse de liens forts, durables, de connexions éphémères ou d'intensité moindre, nos rapports aux autres peuvent se métamorphoser en une véritable source de richesse. Il sera plus facile d'accueillir l'autre avec bienveillance, sans jugement, plutôt que de pointer inconsciemment tout ce qui nous différencie et pourrait nous éloigner.

*Considérons chaque individu croisé sur notre route
comme une source d'apprentissage
ou de bonté qui nous invite à ouvrir une porte
vers l'extérieur et, plus encore, une fenêtre
sur nous-même, notre être profond, notre vérité.*

Si l'on considère que toute personne partageant un jour notre chemin nous transmet quelque chose, nous nous donnons la possibilité d'évacuer les poisons émotionnels passés, présents ou futurs tels que le ressentiment, la colère, la jalousie, la tristesse ou la haine. Sans faire preuve d'un angélisme béat ou d'une quelconque naïveté envers son prochain, cette première sagesse nous exhorte à épouser une perception humble, pacifiée, inclusive et empreinte de gratitude des rapports humains. Toute rencontre vient en effet toucher quelque chose d'intime : émotions, croyances, désirs ou valeurs. En ce sens, l'autre peut être assimilé à un miroir nous offrant l'opportunité de nous reconnecter à notre unicité, de l'écouter, de la comprendre et de la faire évoluer si nous en éprouvons l'envie ou le besoin.

De manière schématique, les milliers de rencontres que nous faisons tout au long de notre vie se répartissent en deux grandes catégories : celles dont nous aurons l'impression qu'elles nous sont « imposées » – parfois pour le meilleur, parfois à notre grand regret! –, et celles que nous aurons au contraire la sensation de choisir librement. Ainsi, nous connaissons des êtres dont la présence nous semble naturelle, agréable, indispensable même, à notre quotidien. À l'inverse, nous côtoierons, même brièvement, des personnes dont nous ne nous sentirons pas proches ou éveillant en nous des sentiments d'indifférence, de gêne, d'agacement voire d'animosité. En conséquence, les liens que nous tissons avec les autres nous marqueront de manière différente en faisant naître des émotions spécifiques, contradictoires parfois. Si nous pouvons ainsi nous remémorer avec douceur certains

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les 4 sagesse indiennes
Caroline Frisou



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E