

# Une Philosophie de Vie

## A Living Philosophy

par Serge Kahili King

Aussi important que puisse être une philosophie de vie, il est également important d'avoir des directives permettant de pratiquer cette philosophie. Voici un procédé que j'utilise tous les matins pour me rappeler de ma philosophie, nettoyer mon esprit et clarifier ma finalité, stabiliser et harmoniser mes sentiments et émotions, relaxer mon corps et le recharger pour les activités de la journée. Je le fais comme si j'étais mon propre professeur. Parfois je le fais rapidement lorsque j'ai une journée chargée, mais si j'ai un moment je le pratique dès que possible.

**Soyez conscient** que le monde est ce que vous pensez qu'il est, alors décidez ce que vous voulez croire aujourd'hui. Cela dépend de vous en fin de compte. Personne ne vous force à penser d'une certaine manière. Il vous appartient de considérer le monde comme un endroit de souffrance, de malheur et de danger, ou un endroit de beauté, de lumière et de magie. Les événements extérieurs ne réglementent pas comment vous vous sentez, mais la manière dont vous les interprétez en fait.

**Soyez libre** parce qu'il n'y a pas de limites, alors donnez vous le droit de changer votre esprit. Un nombre important de personne se limite inutilement parce qu'elles pensent ne pas mériter d'être heureuses ou de réussir, à cause de quelque chose qu'elles ont fait ou qu'elles n'ont pas fait dans le passé. Si c'est votre problème, vous devez vous pardonner et avancer, ou alors restez entravé aux chaînes qui vous retiennent et dont vous seul posséder la clé. Il n'y a pas d'importance que quelqu'un d'autre dise que vous n'avez pas le droit, ou même que vous avez le droit. Vous ne l'aurez jamais tant que vous ne vous le serez pas donné vous-même.

**Soyez concentré** parce que l'énergie va où se dirige l'attention, alors augmentez votre désir de vivre la vie que vous avez choisie. Vous lirez probablement ce genre de choses plusieurs fois sous différentes formes, mais le secret pour accroître votre désir de vivre la vie que vous avez choisie est de se focaliser sur les bénéfiques à en tirer, et de décider que ces bénéfiques sont réellement importants pour vous. Quand les bénéfiques deviennent suffisamment importants alors la focalisation devient automatique.

**Soyez présent** parce que maintenant est l'instant de pouvoir, alors commencez tout de suite avec quelques actions pour être, faire ce que vous voulez. Vous ne pouvez rien faire hier et vous ne pouvez rien faire demain. Vous pouvez simplement faire quelque chose maintenant. Mais maintenant peut être comme un pays étranger pour des personnes qui passent la majorité de leur temps à résider dans le passé et le futur. Si vous n'avez pas l'habitude, ce n'est pas facile de rester centré sur le moment présent, mais la manière de le pratiquer est de respirer consciemment, voir les couleurs et les formes consciemment, écouter les sons que vous pouvez entendre consciemment, et toucher consciemment ce qui est à votre portée. Et agissez consciemment, même par petites touches, dans la direction de votre choix. Le passé et le futur peuvent être des endroits intéressants à visiter, mais vous ne voudriez pas y vivre même si vous le pouviez. Votre véritable maison est ici et maintenant.

**Soyez heureux** parce que l'amour est la source du pouvoir, alors appréciez et acceptez le bien qui existe. Si vous n'êtes pas heureux alors devenez heureux. Comment pouvez-vous faire cela quand tant de choses vont si mal ? Et bien, « faites semblant jusqu'au jour où vous le réaliserez » est une solution, mais voici une méthode simple, une très ancienne méthode hawaïenne, appelée « compter vos bénédictions ». Vous le faites en ressentant activement l'appréciation pour toutes les bonnes choses que vous pouvez trouver. Cela inclut toutes les bonnes expériences que vous avez eues, toutes les techniques que vous avez apprises, toutes les belles choses et merveilles que vous découvrez dans le monde autour de vous, toutes les bonnes choses que vous pouvez

voir ou entendre sur les gens autour de vous, et toutes les bonnes choses que vous voulez expérimenter dans l'avenir.

Je prétends pas que les mauvaises choses n'existent pas, mais plus vous serez imprégné de la conscience du bien, plus il sera facile de composer avec le mal.

**Soyez confiant** parce que tout le pouvoir vient de l'intérieur, alors croyez toujours en vous. Vous pouvez croire les gens qui font toujours ce que vous désirez, parce qu'elles ont leurs propres priorités qui peuvent ou pas être en accord avec vous. Vous ne pouvez pas croire que le Monde sera toujours comme vous le désirez, parce qu'il y a beaucoup de forces et d'influences en action qui ne vont pas dans la direction que vous avez choisie. Mais vous pouvez toujours croire que vous avez le pouvoir de changer ce que vous pouvez changer, d'adapter quand vous n'êtes pas capable de faire des changements, et d'accroître vos techniques par l'étude et la pratique. Je me rappelle un poster avec un marin en mer sur son bateau et une légende disant « Vous ne pouvez pas contrôler le vent, mais vous pouvez toujours ajuster vos voiles ».

**Soyez positif** parce que l'efficacité est la mesure du succès, alors attendez toujours le meilleur. Certains croient qu'en préparant le pire, alors ils n'auront aucune mauvaise surprise. Il y a deux problèmes avec cette idéologie. Premièrement, ils ont généralement aussi de mauvaises surprises, et deuxièmement ils ont rarement de bonnes surprises. D'autres personnes évitent l'optimisme parce qu'elles ont peur d'être déçues. Le déçage, c'est être malheureux à cause de la manière dont ont tournées les choses. Alors ces personnes ne planifient pas de succès parce que leurs plans peuvent ne pas fonctionner et elles pourraient se sentir mal. Et elles sont si effrayées de se sentir mal qu'elles choisissent de ne pas se sentir bien. Quelque chose m'échappe. Bien sur les choses peuvent ne pas tourner dans le sens que vous désirez et vous pouvez choisir de vous sentir mal. Et alors ? Si vous voulez être efficace, vous essayez autre chose et recommencez encore : « Les gens n'échouent pas, les plans oui. Alors, les gens abandonnent ou font de nouveaux plans ».

**IKE, KALA, MAKIA, MANAWA, ALOHA, MANA, PONO**