



PETIT TRAITÉ DE VIE INTÉRIEURE

Frédéric Lenoir

LES IDÉES

EXISTER EST UN FAIT, VIVRE EST UN ART



« Nous n'avons pas choisi de vivre, mais **il nous faut apprendre à vivre comme on apprend à jouer du piano**, à cuisiner, à sculpter le bois ou la pierre. C'est le rôle de l'éducation. Pourtant celle-ci se préoccupe de moins en moins de transmettre un savoir-être, au profit d'un savoir-faire. » Amen ! Les premières lignes du livre, et ça me plaît :) La vie est un apprentissage. **Nous devons étudier la vie, étudier comment vivre de manière optimale. Tout s'apprend, ou du moins, tout s'optimise** : comment être en bonne santé, comment améliorer nos relations, comment s'aimer, comment réagir face à la souffrance, comment se sentir libre... Aujourd'hui, nous sommes lâché dans ce monde comme si finalement, tout cela était inné... Let's #Work & #Learn !!



NOUS SOMMES DES CRÉATEURS

« Pour le philosophe Spinoza, **l'humain se réalise dans l'action**, c'est-à-dire dans la capacité à engendrer des effets dont nous sommes nous-mêmes la cause. L'action est comme la nature de l'homme. [...] Nous sommes tous des créateurs. **Nous avons tous une dimension artistique que nous laissons s'exprimer ou au contraire, que nous inhibons**, souvent par crainte du jugement des autres. » J'adore ! Toi qui inhibe ta dimension artistique par peur, laisse-la vivre !! **Notre « nous créatif » a besoin de s'exprimer**. Crois-moi, je m'en rends bien compte depuis le début de cette année :) D'ailleurs, tu connais le **meilleur moyen de booster ta créativité ?** #Meditation ... #CortexPrefrontal :P



RÉPONDRE À LA VIOLENCE PAR LE PARDON



« **Pardoner, ce n'est pas oublier. C'est réussir à apaiser la blessure suscitée par autrui**, dans un contexte, un environnement donnés, et à tout mettre en oeuvre pour que la situation source de la blessure ne se reproduise plus. » Frederic Lenoir nous dit que **le pardon est la seule attitude guérissante, que ce soit pour être en paix avec nous même que pour sortir d'un conflit**. Hanna Arendt affirmait : « sans le pardon, nous resterions prisonniers de nos actes et de nos conséquences ». Cela résonne t-il autant en toi qu'en moi ? Très beau passage, qui fait réfléchir et qui finalement, me semble plutôt évident aujourd'hui. Un éventuel pardon te serait-il envisageable ? Songes-y :)



LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT

« Il nous importe bien sûr d'avoir un toit, de manger chaque jour à notre faim. Pour le reste, bonheur et malheur dépendent essentiellement d'autres facteurs : l'amour, la liberté, la santé, la maîtrise de soi. »

« **Le présent est le seul point de la flèche du temps où l'on peut agir. Il est le seul moment créatif**. Beaucoup vivent mal dans le présent tant ils sont parasités par les traumatismes du passé ou au contraire paralysés par la peur de l'avenir. » Décidément, je ne te lâcherai jamais avec ça :P Mode #CarpeDiem ! Lenoir fait écho à Tolle (*notes ici*) qui nous disait que **la peur est causé par trop de futur, et l'absence de pardon par trop de passé**. Lorsqu'un sentiment négatif apparaît, tu es probablement trop éloigné du présent. **Vois immédiatement comment tu peux t'en rapprocher !**

NON ATTACHEMENT ET POSSESSIONS MATÉRIELLES



« Il est capital de prendre conscience que **le vrai bonheur n'est pas une affaire de possessions** : nous pouvons être heureux avec peu de choses. [...] Il est normal d'éprouver du plaisir à avoir un confort matériel, une maison un ordinateur et une voiture qui fonctionnent bien, à voyager et à s'offrir des loisirs. L'essentiel est de rester vigilant, **de ne pas céder aux sirènes de l'attachement à tous ces objets qui sont à notre service**. » **Nos possessions sont à notre service. Nous leur devons du respect, mais n'en sommes pas esclaves**. Et évidemment, nous ne voulons pas le devenir ! Ne pas s'endetter pour du superflu matériel semble être un bon point de départ !