

# Les 5 outils de recherche intérieure

## 1- La clarté mentale :

Mettre de l'ordre dans ses pensées, se calmer, pour que le mental puisse jouer son rôle, discerner sans être parasité par les émotions négatives

## 2- Savoir s'adapter, assumer les contradictions

L'art de la maîtrise est basé sur l'adaptation suivant le cours des choses

Si les choses ne se passent pas comme on le veut, ne pas se crisper et éviter ainsi déception, colère, mal-être.

Avoir des intentions et finalités claires sans faire trop de projections sur la façon d'arriver au but  
Trouver des formes d'action adéquates, chercher des ressources nouvelles, être créatif

## 3- Se hisser au-dessus de ses limites

Comment combattre ce qui nous limite ? Par la détente ! Attacher moins d'importance à ce que nous désirons.

Avoir un système d'alerte : quand la colère, la susceptibilité, la rancœur... montent, savoir tirer une alarme et convoquer la détente, le recul, le silence, la patience. Faire monter d'autres émotions positives : la dignité, le respect de soi, la confiance, l'amour...

Provoquer un sursaut de conscience, changer de niveau

## 4- Oser sortir de nous-mêmes

Le combat est « pour être » pas pour exister. Etre, c'est actualiser son potentiel. Sortir de nos schémas habituels. Ne pas choisir les terrains connus, accepter d'aller sur des terrains inconnus

## 5- Retrouver la mémoire (de l'âme)

Clarifier ses finalités et retrouver la mémoire

Se connaître c'est se reconnaître, se rappeler d'où l'on vient et qui on est vraiment

Retrouver la mémoire de notre humanité, de l'humanité en nous. Les plus belles batailles des héros antiques sont enfouies en nous et résonnent dans nos âmes. Les entendre c'est ouvrir des canaux intérieurs

Notre âme ne demande qu'à s'éveiller. La lecture des mythes et des légendes, l'écoute musicale, touchent notre âme et éveillent des énergies insoupçonnées.

Si nous n'avions pas en nous ce que la musique éveille, ce sentiment n'existerait pas !

Le bien-être matériel ne doit pas servir à masquer ou compenser l'appauprissement intérieur.

## Les 9 règles intérieures

- 1- la mobilisation de nous-mêmes est naturelle
- 2- quitter la posture de victime (s'imaginer autre que « petit »)
- 3- l'erreur est un grand maître
- 4- transmuter la colère en action, non en ressentiment
- 5- contrôler et changer les habitudes par l'attention volontaire
- 6- oser l'inconnu
- 7- apprendre à chuter
- 8- passer à l'action
- 9- la patience

## Quelques fausses vérités :

- la colère est signe de virilité et d'affirmation de soi
- la critique est une offense
- toute offense est blessante
- la violence est signe de force intérieure
- l'échec est négatif
- la bonté est faiblesse

(Interprétation schématique de textes extraits du livre « Le guerrier de la paix »)