

ÉLOGE DE L'OPTIMISME

Par les temps qui courent, s'il n'y avait qu'une seule pratique à mettre en œuvre en dehors de la respiration consciente, c'est bien de cultiver l'optimisme.

En MTC, c'est une grande méthode pour « Purifier son Cœur », « Ouvrir son Cœur ».

Nous sommes dans la dualité. Face à un événement, vous êtes libres de choisir. Il y a le côté positif et le côté négatif.

Mais facile à dire et pas si facile à mettre en œuvre. Je vais vous donner quelques pistes de méditation.

Quand on se réfère au taoïsme, l'optimisme n'est pas simplement une attente positive sur l'avenir, mais un simple alignement sur la voie du Dao, « la voie du juste milieu ». Chaque situation, chaque événement peut être perçu comme positif ou négatif. Mais si nous prenons du recul, que nous ayons une confiance tranquille dans cette voie du Dao, même dans l'épreuve, il y a au bout un chemin de rééquilibrage. « Cette épreuve devait vous arriver sur votre câble de vie. À vous de comprendre a posteriori pourquoi cela arrive. »

C'est Confucius qui disait : « notre plus grande gloire, ce n'est pas de ne jamais tomber, mais de nous relever à chaque fois que nous tombons ». L'optimisme n'est pas une attente naïve dans le fait que « tout ira bien dans le meilleur des mondes », mais une confiance dans la capacité à faire face aux défis et à progresser malgré les difficultés.

Un des grands moyens pour acquérir l'optimisme, c'est « la pleine conscience » et une certaine déprogrammation pour certain, du subconscient le plus profond. Face à une rose, spontanément le pessimiste verra les épines et l'optimiste ouvrira son Cœur en s'extasiant devant ce que nous donne « Dame Nature ». **Et cela ce travail en permanence.** La pleine conscience nous permet de nous regarder en train d'agir, de parler et de nous corriger lors de l'émission d'une pensée pessimiste.

Une autre méthode, c'est **la culture de la gratitude**. Cet optimisme enraciné dans la gratitude nous aide à voir de la beauté dans l'ordinaire.

Vous l'avez compris !

Être optimiste c'est d'abord voir le bon côté des choses. Vous êtes à ce moment-là gai, votre cœur s'ouvre, un sourire imperceptible rayonne de votre visage. Vous pouvez alors facilement chasser une tristesse qui perdure, ainsi que des idées confuses, ce que l'on appelle l'inquiétude. **L'inquiétude, une émotion dévastatrice s'il en est**, n'est que la création mentale d'un film noir, une projection dans un futur hypothétique, un film pessimiste en marche.

Pour reprogrammer le subconscient le plus profond, un pessimiste devrait répéter comme un mantra : « ce n'est jamais ceux à quoi on s'attend qu'arrive ».

Oui, pour vivre heureux et cultiver l'optimisme, il faut changer de point de vue.

Les Chinois l'ont compris depuis fort longtemps. Il n'y a pas d'école de MTC, même à l'heure actuelle, où on ne raconte pas aux élèves cette "histoire du Vieux Hai".

Cette histoire narre la vie d'un vieillard nommé Hai, passionné de chevaux. Un jour, son cheval disparaît, volé ou perdu, il ne parvient pas à le retrouver. Ses voisins viennent le consoler, se lamentant sur cette perte. Pourtant, Hai reste serein, suggérant que cet incident pourrait être l'aube d'une fortune inattendue.

Effectivement, le cheval revient bientôt, accompagné d'un poulain. Contrairement à l'attente générale, Hai ne perd pas son cheval mais se retrouve avec deux. Face à l'enthousiasme de ses voisins, Hai reste mesuré, pressentant que ce bonheur pourrait annoncer des malheurs futurs. Les événements fortuits, selon lui, ne présagent pas toujours de bonnes nouvelles. Sa prudence se confirme lorsque ses deux chevaux, désormais adultes, attirent l'attention de son petit-fils, qui, inexpérimenté, chute et se casse une jambe. Les voisins, une fois de plus, viennent exprimer leur sympathie, remarquant la justesse de la prédiction de Hai.

Cependant, Hai propose une perspective différente sur l'accident de son petit-fils, envisageant qu'il pourrait finalement conduire à un bien plus grand. Lorsqu'une guerre éclate et que la conscription est annoncée, son petit-fils, du fait de sa blessure, est exempté de service militaire. La légion à laquelle il aurait dû se joindre est décimée, épargnant ainsi la vie de son petit-fils.

La sagesse de Hai révèle une profonde compréhension de la nature cyclique du destin, où chaque événement, qu'il soit perçu comme

chanceux ou malheureux, fait partie d'un grand schéma, potentiellement porteur de leçons et de bénédictions cachées.

Cette histoire vise à enseigner l'importance de ne pas s'encombrer d'idées préconçues ni de juger les événements sur leur simple apparence.

Elle illustre que la perte, comme celle d'un cheval ou de tout autre bien, ne doit pas systématiquement être perçue comme une malchance. Au contraire, ces moments peuvent être les précurseurs d'un bonheur inattendu. **C'est une invitation à adopter une perspective optimiste**, à reconnaître que derrière chaque épreuve se cache potentiellement une opportunité bénéfique.

Cette sagesse incite à une réflexion plus profonde sur la nature fluctuante de notre existence, où rien n'est entièrement bon ou mauvais en soi, mais tout fait partie d'un cycle plus vaste de causes et d'effets.

Donc, chasser comme la peste les attitudes négatives parce que les choses ne marchent pas comme vous voudriez. Au lieu de développer du pessimisme, cette histoire vous laisse entrevoir la lumière éclatante de l'optimisme.

Et pour ceux qui ont tendance à voir le verre à moitié vide, je vous invite à me suivre jusqu'à Ouagadougou. Là-bas, depuis des siècles, ils ont découvert le mantra parfait pour reprogrammer leur subconscient le plus profond. En effet, ils répètent, des dizaines de fois par jour, une phrase simple mais puissante : « y'a pas de problème ».

Cette pratique illustre une approche profondément optimiste face à la vie, un rappel constant que **beaucoup de nos soucis peuvent être surmontés ou acceptés avec une attitude positive.**

Adopter ce mantra peut aider à transformer une inclination naturelle au pessimisme en une ouverture vers une vision plus sereine et confiante de l'existence.