

Didier Giren

Co-Naître

les bases

inspiré par l'univers

Copyright © 2020 Didier Giren
Tous droits réservés.

Logos Co-Naître
réalisés par
Virginie Bonhomme
www.vog-assitante.fr

Sommaire

Préface.....	6
Introduction.....	16
Connaître.....	24
Chapitre 1 : L'unité.....	27
Chapitre 2 : Le miracle de la vie.....	44
Chapitre 3 : L'intelligence universelle.....	52
Chapitre 4 : La pensée créatrice.....	67
Expérimenter.....	88
Chapitre 5 : Penser, Exprimer, Agir.....	91
Chapitre 6 : Volonté, Intuition et Attention.	102
Chapitre 7 : Une saine discipline.....	112
Co-Naître.....	119
Chapitre 8 : Le point de non-retour.....	120
Chapitre 9 : Un co-créateur conscient.....	126
Chapitre 10 : Vers un nouveau paradigme... ..	132
Conclusion.....	143

Préface

« Rien n'est plus puissant qu'une idée dont l'heure est venue ! »

Victor Hugo

Cette phrase résume bien la raison pour laquelle j'écris ce livre. L'heure est venue pour une nouvelle idée, un nouveau point de vue, un nouveau paradigme ! J'écris ce livre pour promouvoir personnellement ce nouveau paradigme que je partage avec beaucoup.

Un paradigme c'est une manière de voir les choses et l'évolution de l'humanité est parsemée de grandes découvertes qui ont régulièrement changé notre vision du monde. Le moment est donc venu de changer de paradigme et pour cela, il faut qu'il y ait un ou plusieurs faits nouveaux à accepter.

Il y a, selon moi, deux points essentiels qui peuvent et doivent changer totalement notre vision du monde et nos actions dans ce monde.

D'une part, ce nouveau paradigme que nous devons assimiler : **Tout est un dans l'univers**, la séparation est une illusion de nos sens et de notre mental. Ce paradigme s'oppose à notre ancienne vision d'un monde divisé dans lequel nous traitons chaque partie indépendamment des autres : le minéral, le végétal, l'animal et l'humain, la physique classique, la physique quantique et l'astrophysique, l'économie, le social et l'environnement. Nous séparons tout, car nous croyons être nous-mêmes séparés de la nature et séparés les uns des autres. Cette vision du monde montre aujourd'hui sa limite et ne réussit pas à apporter des solutions aux problèmes auxquels nous sommes confrontés.

« On ne résout pas un problème avec les modes de pensée qui l'ont engendré. »

Albert Einstein

D'autre part, et cela découle de ce nouveau paradigme, ce sont les changements de mentalité qui permettent des actions différentes et non l'inverse. Si vous agissez sur votre environnement dans le but d'obtenir un changement, mais que vous ne changez pas votre mentalité, cela ne fonctionne pas. Si vous souhaitez la paix, vous devez **être** en paix, si vous souhaitez le bonheur, vous devez **être** heureux. Comprenez-vous la subtilité entre **être** et **avoir** ? Vous ne pouvez pas **avoir** la paix, mais vous pouvez **être** en paix. Vous ne pouvez pas **avoir** le bonheur, mais vous pouvez **être** heureux.

Après avoir cherché longtemps ce que nous devrions faire pour rendre le monde meilleur, je suis aujourd'hui convaincu que nous devons simplement travailler sur nous-mêmes ; que nous ne pouvons travailler que sur nous-mêmes. Nous devons changer de point de vue, changer notre vision du monde pour faire émerger collectivement un nouveau paradigme. Le changement se fera par l'**être** ; le monde **sera** différent quand il **sera**

peuplé d'**Êtres** différents ! Autrement dit, si vous changez votre point de vue pour être différent, vos actions seront différentes. Et quand nous serons nombreux à être différents, le monde sera différent. Il ne sert à rien d'essayer d'agir différemment si vous ne changez pas d'abord qui vous êtes ! C'est comme cela que notre quotidien changera, tout le reste n'est que vaines agitations de nos esprits immatures. La peur, la lutte, la colère ou la violence même face à l'injustice ne sont pas les bonnes solutions ; elles apportent seulement un peu plus de peur, de lutte, de colère et de violence dans le monde. On a suffisamment expérimenté cette façon d'agir et voyez l'état du monde !

« Tout ce à quoi l'on résiste persiste et tout ce que l'on embrasse s'efface ! »

Carl Jung

Aujourd'hui plus que jamais, nous sommes devant de grands défis ; nous sommes tous conscients d'être dans des impasses

environnementales, économiques et sociales, les trois étant évidemment liées.

Nous avons conscience des enjeux, pourtant nous échouons collectivement à trouver des solutions durables, nous bricolons avec les moyens du bord et nous continuons à avancer (de plus en plus vite) en croisant les doigts. La nouvelle crise ne tardera pas, mais nous espérons qu'elle arrivera le plus tard possible. Nous résistons, nous « luttons contre » et cela renforce « ce que nous ne voulons pas ». Devant de tels enjeux, il nous faut comprendre pourquoi et comment nous en sommes arrivés là ?

Tous autant que nous sommes, par notre condition humaine, nous sommes confrontés à la souffrance. La première noble vérité de Bouddha est que la vie est souffrance. Tous nos problèmes personnels et collectifs sont liés à notre refus de souffrir. Nous souhaitons tous accéder au bonheur et nous cherchons tous à éviter la souffrance ; or il est impossible de ne pas souffrir. Depuis notre première inspiration jusqu'à notre dernier souffle,

nous expérimentons la souffrance physique et il ne peut en être autrement, car c'est ainsi que notre corps fonctionne.

À la souffrance physique s'ajoutent nos souffrances émotionnelles inévitables. Que serions-nous sans nos émotions ? Sans tristesse point de joies, sans injustice point de justice, ainsi est le monde de la dualité et il nous faut l'accepter pleinement pour être entier et authentique.

Par notre refus d'accepter nos souffrances légitimes, nos actes deviennent des fuites, nous nous mentons à nous-mêmes et nous mentons aux autres. Cet évitement de la souffrance nous conduit à mettre en place des constructions mentales erronées et nous bâtissons nos vies sur ces bases instables. Parce que nous vivons dans le déni et le mensonge, inévitablement cela engendre de nouveaux problèmes, de nouvelles souffrances et l'histoire se répète. Nous le faisons individuellement et notre société en est le reflet.

Nous sommes dans l'erreur!

Alors, que vous souhaitiez améliorer votre condition personnelle ou œuvrer pour un monde meilleur, le chemin est le même. Il n'y a qu'un seul chemin et il est spirituel !

Vous ne pourrez pas rendre le monde meilleur tant que vous ne serez pas vous-même devenu meilleur et vous ne pourrez pas devenir meilleur si vous ne vous préoccupez pas de rendre le monde meilleur. Les deux notions sont intrinsèquement liées.

Dans ce livre, j'aimerais vous transmettre ma compréhension de notre nature véritable et vous présenter ce chemin spirituel qu'il nous faut tous parcourir pour évoluer. Être humain ou ne pas être, telle est la question !

La plus grande aventure pour un être humain, c'est de partir à la découverte de lui-même sur le chemin de la connaissance de soi et de l'éveil. Sur ce chemin, nous trouvons la santé, le mieux-être, l'acceptation, le pardon et la paix. C'est un chemin vers la « pleine conscience », mais ce n'est pas une quête égoïste du bonheur. La poursuite de

votre bonheur individuel est forcément égoïste et passe par le déni de votre souffrance et de la souffrance des autres. **Être** en paix, dans un état de bien-être complet, permanent, mais simple, ce n'est pas juste « le bonheur », c'est l'amour ! Ne comptez pas sur moi pour vous vendre la recette d'un bonheur inaccessible, car illusoire. Je ne peux pas expérimenter de grandes joies avec un cœur étouffé derrière des protections censées m'éviter la souffrance. Le plus noble sentiment humain, c'est l'amour, il est sans limites et il entraîne nécessairement la compassion et l'altruisme.

« L'Amour, ça sert à quoi ? À nous donner de la joie, avec des larmes aux yeux, c'est triste et merveilleux ! »

Édith Piaf, À quoi ça sert l'amour?

L'élévation de la conscience entraîne l'illumination, mais l'illumination c'est quoi ? C'est simplement éclairer notre propre obscurité, éclairer tout ce qui est caché et faux à la lumière de l'amour universel. Un amour limité à quelques-uns n'est qu'une petite bougie, un mensonge rassurant

pour éviter sa solitude, sa tristesse, sa souffrance, mais sans acceptation de la souffrance, il ne peut y avoir de paix ! Quand nous acceptons nos souffrances (ou celle des autres), nous ne souhaitons plus faire souffrir autrui et la souffrance disparaît. Le bonheur et le malheur sont indissociables et je dois accepter les deux pour être entier, pour trouver enfin la paix.

Oui, je peux être en paix avec moi-même et avec les autres et pour trouver cette paix, je dois dissoudre mon ego dans l'amour. Je dois être Amour et quand je suis Amour, je ne pense plus qu'à répandre cet amour sur le monde !

Notre priorité ici et maintenant est donc de comprendre qui nous sommes. Nous ne devons pas le faire plus tard parce que nous avons plus important à faire pour l'instant, nous devons le faire en priorité, car nos expériences de vie, nos petits ou nos gros malheurs et l'état de notre monde découlent de notre ignorance. La philosophie n'est pas un hobby du week-end et une authentique quête spirituelle nécessite toute notre attention et notre volonté sans failles.