

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

LE NON-JUGEMENT ET LA COMPARAISON

La comparaison et le jugement sont des mécanismes quasi naturels chez l'être humain.

Nous passons, pour la plupart, notre vie à juger et à comparer.

Nous jugeons les autres, nous nous jugeons nous-même.

Nous nous comparons aux autres et nous comparons ce que nous vivons avec ce que nous avons vécu.

Cette notion de jugement est UN des freins majeurs à notre quête du Bonheur.

Comme cela est écrit dans la bible, le **jugement** induit la **dualité**. Et toute dualité entrainera un conflit (contre les autres ou contre moi-même).

Nous portons donc des jugements de façon permanente sur « le bien », « le mal », sur ce qui est « bien » ou « mauvais », « juste » ou « injuste », « beau » ou « laid », et tout cela, selon des critères qui nous sont très personnels, selon nos croyances, nos valeurs, notre vécu. Nous en oublions que « les autres » peuvent avoir des vécus, des cultures, des valeurs et des croyances très différentes des nôtres et que ce qui est « mal » pour les uns, pourrait être « bien » pour d'autres. Que ce que je considère comme très « laid » peut être très « beau » pour d'autre.

Ce jugement peut aussi se faire vis-à-vis d'un système, d'une situation. À ce sujet, c'est d'ailleurs très courant à notre époque actuelle. Les gens jugent les décisions, la politique, l'environnement. Ils jugent souvent tout et tout le monde.

Nous n'y coupons pas, c'est un mécanisme très naturel.

Ce jugement nous amène implicitement à la comparaison et personne n'aura jamais rien à gagner en comparant tout le temps.

Nous nous comparons aux autres, à tous ces gens que nous voyons évoluer dans **notre** réalité personnelle, sans réaliser que ce n'est QUE notre réalité, avec **notre** vision à nous.

Nous perdons notre objectivité. Nous nous comparons en bien ou en mal au travers de nos propres filtres.

Mais nous comparons aussi notre présent par rapport à notre passé.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Toujours au travers des croyances, de ces voies neuronales créées par nos vécus.

Nous passons notre temps à conduire notre vie les yeux rivés dans le rétroviseur de notre vie, sur notre passé. Et nous le faisons de façon tout à fait inconsciente, en mode automatique. Sans même nous en rendre compte, nous sommes dirigés par notre cerveau émotionnel, le **cerveau limbique**. Ce disque dur central qui enregistre TOUT ce qui nous arrive dans notre vie, depuis notre vie intra-utérine, qui est même connecté au travers de la mémoire cellulaire de l'eau, qui est à la base de ces émotions qui « automatisent » nos réactions aux évènements, nos sentiments, nos pensées, nos mots et nos actes.

Ce sont donc nos émotions, nos croyances, ancrées dans notre cerveau limbique, qui seront à l'origine de notre ressenti et donc de notre jugement, de nos comparaisons, créant ainsi donc à notre insu la dualité et les conflits et qui nous amènerons à vivre une vie à l'opposé de ce que cherchons tous ... **une vie heureuse**.

Tant que l'on a pas conscience de nos mécanismes émotionnels, rien ne changera. Par contre, dès que l'on est en conscience de nos modes de fonctionnement, on peut à partir de là changer les choses.

Nous pouvons au travers d'un exercice très simple qui se trouve en annexe « changer » ces mécanismes inconscients.