

TRAVAILLER SUR LA NON-ATTENTE

Il y a « attente » et « attente ».
En effet, il existe deux sortes « d'attente ».

La première attente :

Très positive, telle une espèce d'excitation à l'idée de voir arriver le résultat de notre action, de notre « commande ». Un peu comme quand nous étions enfant et que nous attendions le soir de Noël, surexcité, dans l'attente de voir si le Père Noël nous avait amené les jouets commandés.

Il s'agit là d'une attente que l'on pourrait qualifier d'anticipation joyeuse. Celle-ci s'accompagne d'états vibratoires de joie, de plaisir qui viendront remplir nos cœurs. **Non seulement elle est positive, mais elle est même recommandée.**

La seconde attente :

Cette attente est plus sournoise, négative et tellement plus fréquente. Il s'agit d'une attente qui nous place dans des états vibratoires très bas de manque, de peur (de ne pas avoir, de ne pas recevoir). Elle sera, à chaque instant de votre vie un obstacle sur le chemin du Bonheur.

Elle nous empêchera, d'être pleinement dans l'Ici et Maintenant à vivre le moment présent car dès lors que nous sommes dans cette attente-là, nous nous focalisons sur l'absence de ce que nous désirons.

Nous vivons au 21^{ème} siècle une époque extraordinaire, une époque où tout va très vite, trop vite.

Ce mécanisme qui a débuté avec les fast-foods après la seconde guerre mondiale est allé crescendo pour finir avec le Net, la 5G (bientôt 6 G voire 7 G) et nos modes de communications quasi immédiats avec les réseaux sociaux.

Cela a impacté tout en chacun à travers la planète.

Il est extrêmement difficile pour bon nombre d'individus d'être dans la non-attente dès lors qu'ils mettent en place une action.

Tout simplement du fait que cette non-attente nous impose d'être dans le lâcher-prise et donc dans le moment présent.

Or, nous ne sommes pas, ou plutôt nous ne sommes plus « programmés », « formatés » pour être dans ce moment présent.

Dès lors que nous sommes dans l'attente, nous nous projetons dans le futur, mais un futur « incertain », construit au travers de notre mental qui se base sur son vécu (le passé) et notre mental est très fort pour nous mettre dans cet état de manque, d'absence.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR » par Sylvère Caron

Le seul instant important est **le moment présent**, celui durant lequel nous n'attendons rien, parce que nous sommes confiant que quoi qu'il advienne, cela sera toujours au mieux pour nous.

Si nous sommes « dans l'attente de », toutes nos pensées seront orientées vers le fait que nous n'avons pas encore et que, comme nous l'avons vu en préambule de cette formation dans le premier module, tout est vibratoire, même nos pensées.

Si elles sont orientées vers le « manque de », toutes les forces vibratoires citées plus haut se mettront en mouvement afin de vous apporter ce à quoi vous pensez le plus... le manque !

Lorsque vous avez défini votre (vos) objectif(s), lâchez prise et ne soyez pas dans l'attente.

Faites taire votre mental, même si cela n'est pas si facile.

Plus nous focalisons nos pensées vers l'objectif à atteindre avec la peur de ne pas l'atteindre, plus nos actions seront perturbées, plus nous nous éloignerons de notre cible.

Tel les archers ZEN, plus nous nous détachons de l'objectif, plus nous viserons juste !

C'est ce stress de ne pas y arriver, ce mental qui nous parle constamment à l'oreille, qui deviendra un véritable frein et qui freinera le courant de la Vie, tout comme un barrage empêche l'eau de la rivière de s'écouler.

Encore une fois, il ne suffit pas de **vouloir** être dans la non-attente pour y arriver.

Le seul moyen pour atteindre cet état est donc de se remettre dans le moment-présent.

Il est donc important de faire l'exercice des « Orteils qui bougent » (ou tout autre exercice qui nous remet dans le moment présent) mais SURTOUT en y mettant l'INTENTION de non-attente.

Ces quelques secondes nous recentrent immédiatement dans le moment présent.

Plus on le fera en pleine conscience, **plus on créera une voie neuronale** corticale qui nous permettra de réussir à lâcher facilement ce flux de pensées trop souvent négatives qui viendront inéluctablement nous tirer vers le bas, vers tout ce que nous redoutons le plus.

