Introduction



Pourquoi sommes-nous si souvent rattrapés par notre tristesse, nos échecs ou notre culpabilité, incapables d'affronter des situations difficiles avec souveraineté et sérénité, de gérer le stress, de prendre les bonnes décisions, voire même de n'en prendre aucune ? Pourquoi nos problèmes ont-ils tendance à ne pas évoluer et pourquoi tant de nos souhaits ne se réalisent-ils pas ? Pourquoi est-il si difficile de changer, d'être plus heureux, d'atteindre nos objectifs ? Ces difficultés sont-elles naturelles ? Les choses ne devraient-elles pas être plus faciles ? La vie, plus simple ?

De nombreuses méthodes et stratégies ont été mises au point afin de nous aider à atteindre le bonheur, à accroître notre succès, notre confiance, notre pouvoir, ou encore pour nous apprendre à communiquer pacifiquement les uns avec les autres. Certaines s'appuient même sur des recherches scientifiques. J'ai étudié et appliqué nombre d'entre elles. Mais qu'elles soient basées sur la neurologie, la psychologie ou sur des techniques spirituelles, quelque chose m'a toujours manqué. Elles étaient trop compliquées ou peu efficaces. Je les trouvais trop violentes, ou n'obtenais que des résultats temporaires.

Ce qui manquait a fini par m'apparaître. C'est quelque chose de très simple, qui cependant fait *toute la différence*. Une chose sans laquelle rien ne vous apportera de changement réel, quoi que vous tentiez sur le plan psychologique ou sur le chemin spirituel.

Cette chose simple est la perception consciente, ou l'attention. Avant de pouvoir *changer* quelque chose vous devez le *percevoir*. Qui plus est, c'est la perception elle-même qui entraîne le changement.

En suivant le chemin de la perception consciente, et guidée par mon intuition, j'ai découvert une méthode qui peut résoudre presque tous les problèmes dans la vie, soigner nos blessures émotionnelles les plus profondes, ouvrir nos cœurs et nous libérer des fardeaux que nous transportons. Et tout cela sans

violence envers soi-même, sans aucune stratégie, en fait, sans rien faire – rien d'autre que percevoir.

J'ai baptisé cette méthode « Cœur Zen », en anglais « Keys to the Heart », abrégé « KH », ce qui correspond à l'abréviation du nom original de la méthode, en allemand : « Körperzentrierte Herzensarbeit ». (Vous remarquerez que cette notion comprend les deux syllabes du « Cœur Zen » : KÖRperZENtrierte Herzensarbeit.) Littéralement traduit, cela signifie « travail du cœur centré sur le corps ». L'attention consciente se dirige d'abord vers le corps pour y découvrir les émotions refoulées et leur ouvrir le cœur. J'ai écrit plusieurs livres à ce sujet, en allemand et en anglais. Ceci est la première traduction française (dont la version originale a été écrite en anglais et publiée sous le titre « The Keys to the Heart Method : Shortcut to Happiness »). J'espère ainsi rendre ce merveilleux chemin accessible aux francophones du monde entier.

Puisse-t-il vous aider à devenir celle ou celui que vous voulez être, à vous libérer des schémas, des restrictions et des automatismes dans lesquels vous êtes englués, à résoudre vos problèmes, à vous guérir et à déployer votre être dans toute sa liberté et sa beauté.

La clé de tout réside dans le cœur

Si vous voulez devenir une personne meilleure, plus heureuse, harmonieuse ou sereine, ou encore si vous désirez avoir plus d'influence sur les événements de votre vie, vous devez apprendre à connaître la véritable nature des émotions. Car tout est affaire d'émotions. La clé de tous vos problèmes se trouve dans votre cœur. Vous pouvez souhaiter réussir, être heureux ou en bonne santé autant que vous le désirez ; si vous ne vous *ressentez* pas comme une personne accomplie, heureuse ou en bonne santé, vous n'atteindrez probablement pas votre objectif – ou vous vous en éloignerez à nouveau. Selon la loi de l'attraction, votre ressenti doit être en phase avec ce que vous désirez voir arriver dans votre vie. Mais pouvez-vous vous forcer à modifier votre ressenti ? Non, c'est impossible. Vous pouvez essayer, mais ce faisant, vous refouleriez vos véritables sentiments et les laisseriez ainsi continuer à dominer votre attitude. Ce qui aide, néanmoins, c'est de prendre conscience des sentiments ou émotions qui vous habitent vraiment et vous en occuper de manière adaptée. La perception consciente d'un sentiment dans votre cœur débouche automatiquement sur un changement d'état intérieur, et tout changement interne amène un changement externe.

Ce sont des émotions qui nous poussent à vouloir réussir, aimer, être aimés, gagner de l'argent, obtenir reconnaissance et pouvoir. Ce sont des émotions, souvent camouflées sous le masque de la raison, qui nous font éviter certaines personnes ou situations, et qui nous empêchent d'agir comme nous

le voudrions. Et ce sont des émotions qui nous mènent au conflit ou nous font déclarer la guerre. C'est pourquoi, si vous voulez changer votre vie ou votre manière de réagir, si vous voulez améliorer vos relations, résoudre vos problèmes et vivre en paix, vous devez allumer la lumière de votre cœur, l'orienter vers vos émotions et prendre soin d'elles.

En faisant cela, vous découvrirez que vous disposez d'un nombre infini de possibilités, sans être limité aux quelques options auxquelles vous vous croyiez restreint.

Treize choses à savoir sur les émotions :

1. Toutes nos actions et réactions sont déclenchées par des émotions, et particulièrement par les sentiments profonds et inconscients qui échappent à notre attention.
2. Presque tous nos problèmes, tant individuels que collectifs, ont pour cause le fait que nous permettons inconsciemment à nos émotions de nous dominer au lieu de les ressentir consciemment.
3. Nous nous laissons dominer par nos émotions parce que nous les prenons pour des faits, pour des phénomènes qui nous seraient caractéristiques.
4. Mais les émotions ne sont ni des faits établis ni des caractéristiques de notre être. Ce que nous appelons « émotion » est juste la manière dont nous nous sentons vis-à-vis d'une chose donnée, à un moment donné.
5. Une émotion, parce qu'elle n'est ni un objet ni un fait, mais seulement une manière de ressentir, est fugace et passagère. Elle change d'elle-même. Prenez l'exemple d'un enfant : son état d'esprit change constamment. Il passe en un instant de la joie à la tristesse, à la contrariété ou à la colère, puis le revoilà soudainement plein d'espoir et de joie. Une émotion n'est donc jamais un problème, à moins que vous ne la preniez pour un fait, quelque chose de concret, faisant partie de votre être.
6. Parce qu'une émotion n'est pas un fait, ni rien d'immuable ou d'éternel, mais juste une manière de ressentir évoluant d'un instant à l'autre, il ne sert à rien d'essayer de la surmonter. Vous devez juste la ressentir, et automatiquement, vous observerez un changement en vous-même. Essayer de *surmonter* une émotion en fait quelque chose de solide, comme l'eau qui se transforme en glace. Il n'est pas non plus nécessaire de *guérir* vos émotions, car elles ne sont en rien malades ; elles sont juste des manières de ressentir à un moment donné, à propos de quelque chose en particulier, et elles ont toujours leur cause et leur but. Vous n'avez pas non plus besoin d'*accepter* vos émotions si vous ne le voulez pas. Tout ce que vous devez faire est de les ressentir. *Ressentir* vraiment vos sentiments est ce qui donne vie à votre âme.

7. Une fois que vous avez mis le doigt sur une émotion et que vous commencez à la ressentir consciemment, elle ne vous domine plus.
8. Une émotion (ou manière de se sentir) qui n'est pas ressentie consciemment reste dans votre corps. En d'autres mots, le corps est l'endroit où les émotions que vous n'avez pas ressenties sont stockées, et elles peuvent toujours être retrouvées en vous mettant attentivement à l'écoute de votre corps.
9. En sentant une émotion dans votre corps, vous commencez à lui ouvrir votre cœur.
10. En ouvrant votre cœur à une émotion, vous lui donnez sa juste place et l'attention qu'elle mérite. Alors, plutôt que de vous dominer et de vous rendre malheureux, elle vous révélera sa raison d'être.
11. Nombreuses sont les émotions dont vous souffrez qui ne sont pas les vôtres ; elles appartiennent à quelqu'un d'autre – parents, partenaires, personnes que vous rencontrez. Inconsciemment, nous nous attribuons souvent les sentiments des autres. Si vous êtes bloqués par un problème ou un schéma, il est possible qu'en réalité, vous jouiez un scénario qui n'est pas le vôtre.
12. Vous pouvez vous libérer de ces émotions étrangères en réalisant qu'elles ne vous appartiennent pas. Cela revient à les « rendre » à leur propriétaire.
13. La clé de presque tous les problèmes que vous rencontrez dans la vie réside dans votre cœur.

CHAPITRE UN



Le pouvoir de la perception consciente

Je n'aimais pas ma réalité.
J'ai essayé de la modifier.
Plus je m'y appliquais, plus elle résistait.
Alors j'ai arrêté de me battre contre elle.
Et j'ai commencé à la regarder.
Simplement regarder.
C'est à ce moment-là qu'elle a commencé à changer.

Ne luttez pas pour le changement – Éveillez-vous et percevez

Vous vous trouvez dans une situation qui ne vous plaît pas. Elle vous rend triste. Ou vous met en colère.

Vous ne voulez pas être malheureux et en colère.

Vous essayez donc de changer la situation. Ou l'autre personne. Ou votre émotion. Ou vous-même.

Mais la situation est difficile à changer, et même si vous parvenez à la modifier, vous ne tarderez probablement pas à vous retrouver confronté à nouveau au même genre de situation. La raison en est que le problème ne vient – dans la plupart des cas – pas de la situation. Le problème se trouve en vous.

Vous ne pouvez pas non plus changer une autre personne. Elle peut accepter de modifier son comportement pour un temps, et vous pensez alors que votre problème est résolu. Mais le lendemain, soit elle retournera à son mode de fonctionnement habituel, soit une autre personne présentant un schéma similaire apparaîtra dans votre vie. Et vous retomberez dans la colère ou la

tristesse. Cela tient au fait que l'autre n'est pas la cause de votre colère ou de votre malheur ; la cause se trouve en vous.

Ou peut-être que vous travaillez dur pour vous changer vous-même, vos pensées, vos sentiments ou votre manière de réagir. Et cela peut fonctionner pendant un temps. Mais inévitablement, un événement se produit qui vous replonge dans vos vieilles habitudes, et vous retrouvez alors la colère et le chagrin. Ceci arrive parce que la raison de votre peine ou de votre colère ne tient pas à la personne que vous êtes, ni à la manière dont vous vous sentez ou dont vous agissez. La raison véritable se trouve ailleurs, dans un manque d'attention.

Tout part de l'attention. Sans attention, rien ne fonctionne. Ni sur la voie spirituelle, ni dans le domaine de la guérison psychologique. Sans attention, vous ne serez pas en mesure de résoudre *vos vrais problèmes*, d'atteindre *vos objectifs véritables* et de vous accomplir pleinement.

Qu'est-ce que j'entends par « vrais problèmes » ? Vous pouvez parvenir à transformer la situation que vous n›aimez pas, mais le vrai problème n›est généralement pas la situation extérieure. C›est votre paysage intérieur : la manière dont vous pensez et dont vous ressentez. À moins que vous n'en preniez conscience, que vous ne vous réveilliez, ce problème dans votre vie persistera – ou vous continuerez à rencontrer le même genre de situation encore et encore.

Qu'est-ce que j'entends par « objectif véritable » ? Votre véritable but est celui qui se trouve à l›arrière-plan de vos efforts, de vos souhaits et de vos désirs ; la nostalgie qui se manifeste à travers vos souhaits. Par exemple, vous voulez désespérément obtenir ce travail, cette chose ou cette personne. Et pourtant, si vous regardez plus profondément, vous constaterez qu'il ne s'agit pas tant du travail, de l'objet ou de la personne, mais de comment vous vous *sentiriez* en obtenant ce que vous voulez. Il se peut donc qu'un de vos souhaits se réalise, qu'un but soit atteint, mais la nostalgie demeurera tant que vous n'aurez pas atteint votre « véritable but » – qui est un sentiment. Qui plus est, ce sentiment ne vous est d'aucune utilité si vous ne le ressentez pas consciemment. Seule l'attention consciente va vous permettre d'atteindre votre but véritable.

Sur la voie spirituelle, si vous ne disposez pas de l'attention ou de la capacité de perception consciente, vous pourrez être gratifié de moments agréables – vous serez de temps à autre enthousiasmé, vous aurez des intuitions ou des inspirations, vous croirez peut-être vivre une illumination –, mais vous évoluerez en réalité dans le domaine du fantasme. L'illumination vraie est basée sur une perception sobre et consciente.