

"Le Secret versus Le Pouvoir Du Moment Présent"

(Traduction [Robert Geoffroy](http://blogbug.filialise.com), vidéo visible sur <http://blogbug.filialise.com>)

La différence entre le Secret et le Pouvoir du Moment Présent.

- Q. – Voici ma question : dans le livre « Le secret », basé sur la loi d’attraction on explique que l’on attire toute chose dans sa vie tandis que votre livre « Le pouvoir du moment présent » nous invite à être dans le moment présent et à laisser l’univers diriger notre vie. J’ai juste envie de vous entendre parler de la différence.

E. – OK, merci ! Eh bien, comme nous pouvons le voir, si nous regardons autour de nous, l’univers ou la vie crée des formes de vie partout, où que nous regardions. L’univers aime donc créer des formes, semble-t-il. Il peut aussi créer des formes à travers la forme humaine. Les humains peuvent créer, comme ils le font, et ils ne sont pas séparés de l’ensemble de l’univers. Il n’y a pas la création humaine et l’univers qui crée. C’est une seule et même chose. C’est l’ensemble. Nous sommes l’univers. Vous êtes l’univers.

Donc, vous créez ou je crée quelque chose extérieurement, quoi que ce soit, une structure que vous mettez en place, une simple chose. Vous utilisez votre mental, vos pensées pour contribuer à l’acte de création, pour créer quelque chose au niveau mental avant que cela devienne une forme physique. C’est une façon dont l’univers peut créer à travers la forme humaine, on pourrait dire de façon indirecte ou secondaire. Vous avez peut-être déjà entendu l’expression « on est cocréateur avec Dieu ».

À partir de votre question, on peut se demander si c’est réellement à nous d’initier l’acte de création ou si nous devrions simplement demeurer dans la présence et voir alors ce qui se passe. Demeurer dans la présence est bien sûr la base de la création. C’est sa base même, parce que demeurer dans la présence, c’est toucher la vraie source de la créativité et également la vraie source de l’épanouissement ou de la satisfaction, ce qui n’est pas la forme mais le sans-forme, la vie elle-même.

Au fond, c’est épanouissant de sentir la présence intemporelle que nous pourrions appeler « je suis », de la sentir directement en soi-même, non pas comme objet dans sa conscience, mais en tant que soi-même, que vous-même. C’est un épanouissement de la conscience elle-même et non pas un épanouissement de sujet à objet. Et c’est au fond le bonheur, si vous voulez utiliser ce mot, ou l’épanouissement de l’état pleinement vivant. C’est essentiellement votre identité véritable, votre identité qui n’a pas de forme.

C’est pourquoi les bouddhistes disent qu’il n’y a pas de soi. Le soi au sens de tout ce que vous considérez comme vous-même, qui a une forme. La forme physique et mentale n’est pas qui vous êtes. Le soi essentiel que nient les bouddhistes et qu’ils appellent simplement le vide, qu’on appelle Atman en Inde, c’est le sans-forme. Et c’est la base même.

Si vous créez avant d'avoir consciemment reconnu la source de la création, vous appartenez alors à ces milliards de gens qui créent à partir de l'identification à la forme que nous pouvons appeler l'état égoïque. Or, agir de la sorte, c'est également l'univers. Si l'univers ne voulait pas également faire l'expérience de lui-même en tant que l'entité égoïque, l'égo n'existerait pas. Il semble donc que l'univers aime ce rêve de la conscience égoïque, même s'il devient tôt ou tard un cauchemar.

Donc, quand vous créez en croyant que l'objet de votre création va vous rendre heureux ou vous épanouir, vous créez à partir de la conscience égoïque. C'est stressant, frustrant et ce n'est jamais vraiment épanouissant. C'est le rêve permis par l'ignorance de qui vous êtes. Peut-être l'univers a-t-il besoin d'avoir ce rêve pour se réveiller ensuite du rêve dans une réalisation consciente de lui-même et cela même se produit aussi à travers la forme humaine.

Les humains peuvent donc créer à partir de l'ignorance, de l'identification à la forme, auquel cas ils créent bien sûr beaucoup de dégâts. Ils créent beaucoup de conflits, parce que plus vous êtes profondément identifié à la forme et plus vous entrez en conflit avec d'autres formes, lesquelles résultent également d'identifications profondes. Ce ne sont pas seulement les formes individuelles, il y a aussi les formes collectives des tribus, des religions, des religions au sein même des religions. Il vous suffit d'écouter les informations, vous pouvez voir une secte islamique en tuer une autre.

Même au sein de la même religion, ils se haïssent les uns les autres. Et c'est l'identification complète à la forme. Cela s'est produit dans le christianisme. En ce moment, dans le christianisme, ils ne s'entretient peut-être pas. Ils l'ont fait suffisamment au Moyen-Âge, mais beaucoup se haïssent toujours les uns les autres. Et quiconque n'est pas en accord avec tel petit groupe est considéré comme l'antéchrist. C'est un beau mot que l'on peut plaquer sur les autres. Les bouddhistes n'ont pas encore inventé ça, je n'ai jamais entendu parler de l'antébouddha.

Au niveau de la globalité, c'est très bien également, parce que c'est le rêve de l'identification à la forme. Comment est-ce que je le sais ? Parce que j'ai été dans ce rêve. Et je suis sorti du rêve, de l'identification à la forme. Et ce qui est vrai pour l'individu est vrai pour le tout. C'est donc un rêve collectif. IL y a aussi un éveil qui se produit quand la souffrance et la folie sont prononcées au point qu'elles vous forcent à ouvrir les yeux.

On s'arrête alors un peu : « Qu'est-ce que je suis en train de faire ? Qu'est-ce que nous sommes en train de faire ? Qu'est-ce que j'ai fait ? Qu'est-ce que nous avons fait ? » Cela arrive quand la souffrance est devenue très extrême, comme c'est arrivé par exemple à une très grande échelle au XXe siècle. Pendant la première guerre mondiale, pour la première fois, les outils de la science et de la technologie ont été utilisés.

Il y a eu avant des guerres pendant des milliers d'années, mais elle a alors été amplifiée par les outils de la science et de la technologie, bombes, gaz, poisons, substances, artillerie, chars, sous-marins, mitrailleuses... Et cette fois, on a créé des dégâts qui n'avaient jamais été connus avant à une échelle aussi énorme, des millions et des millions de morts. Et personne ne se rappelle réellement comment tout ça a commencé. Comment

a commencé la première guerre mondiale ? Ils s'y sont précipités complètement aveuglément, identifiés à leur petite tribu, à leur petite nation.

C'est l'une des façons de créer et quand vous n'avez pas touché la source de la vie en vous-même, que vous ne l'avez pas touchée, pas réalisée, que vous n'avez pas vécue à partir de cette source, vous créez alors en faisant grossir le fardeau karmique sur la planète, parce que de la négativité est rattachée à tout ce que vous créez et le karma provoque la résistance, crée plus de résistance et contribue ainsi à la pérennité du rêve.

Bon, pour le dire très simplement, quand vous pensez que quelque chose va vous rendre heureux, en créant une chose ou une autre, cela n'arrivera pas. C'est l'ignorance. Si vous recherchez l'épanouissement à travers quelque chose que vous imaginez et que vous allez créer, cela ne vous épanouira pas, cela ne le peut pas. Il vous faut commencer à partir de l'état d'épanouissement. Une création d'une autre nature peut alors se produire.

Vous pourriez bien sûr rester assis quelque part le reste de votre vie en espérant que quelqu'un vous mette de la nourriture dans la bouche. Si vous allez en Inde et rayonnez véritablement la paix, cela arrivera. Des gens vous mettront de la nourriture dans la bouche. Si vous le faites en Occident, cela n'arrivera probablement pas. Ils vous feront plutôt enfermer et là, ils vous en mettront dans la bouche.

Si ils restent dans la présence, la plupart des gens remarquent qu'un jour, L'impulsion pour l'action se manifeste. Cela peut être une action à une très petite échelle ou à une plus grande échelle. Cela peut même ne pas se transformer tout de suite en action, cela peut être une idée, une inspiration ou une vision qui traverse soudainement la tête. Vous la contemplez alors et elle devient plus forte. Ce n'est pas quelque chose qui dit qu'il vous faut l'obtenir pour être heureux ou épanoui.

L'énergie qui accompagne la chose est tellement dynamisante que c'est exactement comme si vous l'aviez ou la viviez déjà. L'acte de création qui est accompagné de cette énergie est aussi puissant que le vrai accomplissement lui-même, si ce n'est pas plus, parce que l'accomplissement est la fin du processus créatif. Dès que vous y êtes parvenu, vous êtes à la fin de l'action créative. Et maintenant ?

Le pouvoir reçu est dans l'action et non pas dans l'aboutissement. Croire que le pouvoir reçu est dans l'aboutissement est l'illusion de l'égo, mais le pouvoir reçu est dans l'action et l'acte créateur ne permet pas seulement le pouvoir reçu, mais il s'accompagne aussi de la joie et de l'état pleinement vivant. Vous n'avez donc pas besoin, selon l'expression de la Bhagavad Gita, du fruit de l'action.

Vous ne le recherchez pas ou vous n'êtes pas davantage concentré sur le fruit de l'action comme le nomme la Bhagavad Gita, ce qui veut dire le résultat, le résultat désiré. Votre attention n'est pas principalement sur le résultat désiré. Votre attention est sur l'action elle-même bien que vous ayez bien sûr une vision de ce qui veut jaillir, mais votre attention est pleinement dans le faire, dans le plaisir à faire et le pouvoir que vous en recevez. Cela peut être très intense.

L'énergie qui s'écoule dans l'acte de création peut être très intense, si intense que vous pouvez donner extérieurement l'impression d'être stressé, mais vous ne l'êtes pas. IL peut y avoir cette intensité de la création . . . quand quelque chose arrive sous n'importe quelle forme. Et c'est magnifique. L'univers, l'intelligence créative une crée à travers la forme humaine et c'est magnifique. Il y a un profond plaisir dans l'acte de créer. La motivation n'est plus égoïques. La motivation n'est pas un sentiment de manque, ni d'insatisfaction, mais elle est le plaisir.

Je ne me rappelle pas si « Le secret » (le livre) indique que la base est le moment présent, en tant qu'unité avec l'intention, et que la création est juste quand il n'y a plus la croyance que l'on sera heureux ou épanoui en créant ou ajoutant certaines choses dans sa vie. C'est la différence. On peut ensuite se demander si l'on doit faire des projets. Je ne peux pas répondre à ça de façon systématique.

Vous pourriez faire partie des rares personnes qui vont demeurer dans l'être jusqu'à la fin de leur vie dans cette forme corporelle, en restant quelque part ou en allant d'un endroit à l'autre, ce qui est très bien également. C'est peu probable néanmoins, ils sont rares. Cela arrive certainement davantage en Inde qu'en Occident et c'est très bien ainsi, parce que l'environnement y est plus réceptif à ce genre de choses.

IL y a l'exemple de Ramana Maharshi dont certains d'entre vous peuvent avoir entendu parler, le célèbre enseignant spirituel extraordinaire qui est mort au début des années 50. Alors qu'il était adolescent, il réalisa l'éveil et parti de la maison. Il resta assis près d'un temple loin de chez lui. Il avait quitté sa famille et personne ne savait où il était. Il resta là sans mouvement, sans action, juste à être. Il ne parlait pas, ne voulait pas manger, étant dans la félicité de l'unité totale avec la source.

Mais après quelques années, il s'est remis à manger seul et il a commencé à parler. Lui-même a donc fini par passer un peu à l'action, mais il n'a fait aucun projet. Dans son cas, par exemple, il ne s'est pas dit : « OK, je vais fonder un ashram ». C'est arrivé tout seul. L'ashram s'est développé naturellement.

Pour des gens qui sont totalement présent, quelque chose peut se produire autour d'eux. Dans la plupart des cas, une certaine forme d'action sera impliquée. Ce pourrait être un développement spontané de quelque chose qui existe déjà. Disons que vous jouez d'un instrument, que vous aimez profondément en jouer et de la musique vous vient peu à peu. Vous composez quelque chose ou le jouez spontanément et, subitement, sans la moindre vision de ce que vous voulez réaliser, quelque chose peut se manifester. Cela peut arriver et c'est arrivé à des gens. C'est le plaisir intense à faire qui aboutit au processus naturel qui crée une forme.

Les Beatles aimaient faire leur musique. Je ne pense pas qu'ils envisageaient forcément de devenir les plus grands, mais c'est arrivé à partir du plaisir immense et de l'intensité impliquée dans l'acte créateur.

- Q. – Merci.

Quelle partie de notre vie est sous notre contrôle?

- Q. – Bonjour Eckhart
- E. – Bonjour
- Q. – Ma question a deux parties et vous avez déjà répondu à l'une d'elles. J'aimerais savoir quelle partie de notre vie est sous notre contrôle et avons-nous besoin de faire des projets - je sais donc que vous venez d'en parler en partie – ou faire simplement confiance en ce qui est en ayant foi que tout arrive comme c'est censé se produire ?
- E. – OK, merci. Il est fréquent qu'une réponse couvre plusieurs questions. Il peut même y avoir une réponse universelle qui couvre toutes les questions.
- Q. – Ce serait bien !

E. – Sous contrôle ? Eh bien, si vous essayez de contrôler le futur de votre vie, cela sera très frustrant, contrôler ce qui va arriver, mais vous pouvez contrôler, non pas tant contrôler, mais vous pouvez prendre la responsabilité du moment présent, de votre état de conscience au moment présent. Vous pouvez faire attention à ce qu'est votre état de conscience au moment présent.

Vous pouvez parfois remarquer que votre état de conscience est en ces instants présents, plus ou moins, une identification au penser ou à une agitation émotionnelle, une certaine identification à la pensée ou à la forme ou un état dysfonctionnel de négativité, que vous demeurez dans la négativité. Or, quand vous vous en rendez compte, cela n'est déjà plus aussi dysfonctionnel. C'est totalement dysfonctionnel quand vous êtes complètement identifiée, ce que vous ne savez pas alors. À l'extrême, les gens qui sont vraiment fous n'ont pas la moindre idée de leur folie.

Si vous savez que vous êtes folle, vous n'êtes pas complètement folle. Vous pouvez très bien savoir que vous êtes identifiée à un état négatif qui vient de surgir. Admettons que vous soyez prise dans des pensées épouvantables concernant ce qui pourrait vous arriver, ce qui va probablement vous arriver ou ce que vous allez perdre, ou dans des pensées reliées au passé... Si vous vous rendez compte d'un coup de ce qui se passe, c'est qu'il y a là déjà de la présence. Vous pouvez ainsi prendre votre responsabilité et être la conscience qui perçoit plutôt que la pensée. Il y a l'identification à la pensée et il y a, pourrait-on dire, l'identification à la présence ou à la conscience, laquelle est ce que vous êtes véritablement. Vous êtes la conscience.

Donc, prendre sa responsabilité du moment présent, ajuster le moment présent, ce qui veut dire faire un avec l'état d'être du moment présent. Le moment présent est alors ajusté ! Quoi qu'il arrive autour de vous, c'est comme c'est. Il y a une non-résistance à l'état d'être du moment présent et quand vous vivez dans l'état de non-résistance et dans l'unité avec l'état d'être du moment présent ou même de ce qui se passe à l'intérieur – s'il y a là une émotion, c'est ce qui est – il y a aussi de la conscience. Vous devez accepter ce qui est extérieurement ou intérieurement, sans quoi vous souffrez.

Vous acceptez donc ce qui est. Vous devenez l'espace pour ce qui est et, en fait, c'est la seule différence entre un humain ordinaire et un maître spirituel. Le maître fait un avec l'état d'être du moment présent. C'est d'une grande simplicité, comme pour le maître zen par exemple qui

est juste là . . . Il fait complètement un avec tout ce qui se présente. Cela n'a rien à voir avec des connaissances, elles ne sont pas nécessaires. Et tout ce qui pourrait être nécessaire dans cet état d'unité survient de cet état lui-même.

Si vous prenez la responsabilité du moment présent, le futur s'occupe alors de lui-même, parce que ce n'est rien de plus qu'un autre moment présent ou le seul moment présent éternel. Le futur en tant que tel n'existe pas. Vous le savez bien, vous ne l'avez jamais rencontré, ni personne d'autre. Une chose telle que le futur n'existe pas, si ce n'est en tant que pensée. Le futur est une pensée. Il ne peut pas être plus qu'une pensée, sans quoi vous l'auriez déjà rencontré quelque part. Il aurait dû arriver un jour, mais il ne le peut pas puisqu'il est le futur. Il n'y a donc pas de futur, sauf en tant que forme mentale.

Quand vous essayez de contrôler le futur, vous êtes donc piégée dans certaines formes mentales, sans le savoir. C'est bien sûr impossible. Vous ne pouvez pas le faire. Vous n'avez donc aucun contrôle sur le futur, mais vous pouvez prendre votre responsabilité du moment présent. Le futur s'occupe de lui-même. « Ne vous faites pas de souci pour demain : demain aura souci de lui-même » ou quelque chose comme ça, selon la traduction que vous avez.

Voilà pour la première partie de votre question, quelle était l'autre partie ?

- Q. – Devrions-nous faire simplement confiance en ce qui est en ayant foi que tout arrive comme c'est censé se produire ?

E. – OK. Eh bien, la foi puissante, c'est avoir confiance que tout ce qui arrive dans le moment présent est bien. Vous avez confiance en l'état d'être, parce que l'univers dans son ensemble a amené la forme prise par le moment présent. Tout ce qui arrive dans l'univers a d'innombrables causes. Si vous vouliez essayer de les découvrir, il vous faudrait remonter jusqu'au commencement de toute création. Quelle que soit la forme que prend le moment présent dans votre conscience, elle est là, parce que l'univers dans son ensemble a amené cette forme particulière. Elle ne va pas durer, mais à tel moment donné, c'est telle forme.

Vous faites donc confiance en cela. C'est ce qui est et vous ne vous demandez pas : « Pourquoi est-ce que cela m'arrive ? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ? Pourquoi est-ce toujours à moi que les mauvaises choses arrivent ? C'est injuste ! Si seulement j'étais ailleurs ! Je voudrais être ailleurs. Je voudrais ne pas avoir à vivre avec ces gens. Je voudrais avoir un autre travail ». Vous pouvez aussi mettre cet autocollant sur votre voiture « je préférerais être à la pêche » ou au golf.

Il y a quelques semaines, j'ai rendu visite à Ram Dass chez lui à Maui et sur sa voiture, il y a cet autocollant « je préférerais être ici et maintenant ». Ce « je préférerais » est l'une des nombreuses façons dont le mental nie le moment présent et crée ce faisant de la souffrance. On pourrait dire que tout cela est un manque de foi. Je dis parfois – je l'ai probablement écrit quelque part - : acceptez chaque instant comme si vous l'aviez choisi. Chaque instant signifie en fait cet instant-ci, parce qu'il n'y a toujours que ce seul instant. Disons donc, acceptez cet instant qui est l'éternel moment présent, acceptez cet instant comme si vous l'aviez choisi. C'est l'état d'alignement sur l'état d'être de la vie.

Je ne dis pas aux gens : « Si cela vous arrive, vous devez l'avoir choisi à un certain niveau ». Je ne leur dis pas ça bien que ce soit un enseignement new Age qui n'est peut-être pas entièrement faux, mais je ne leur dis pas, parce que je ne veux pas les mettre en colère et ce n'est pas complètement exact. Il est plus utile de suggérer de l'accepter comme si vous l'aviez choisi. Vous n'avez pas besoin de vous convaincre vous-même : « OK, j'ai cette maladie : je l'ai choisie ! Pourquoi ? Pourquoi ? Pourquoi ? » Et vous pourriez encore vous sentir extrêmement coupable : « J'ai échoué, j'ai échoué lamentablement. J'ai vraiment dû faire quelque chose de mal. Après dix ans de méditation, voici que je retombe malade ! Pourquoi ? »

Certains enseignements qui sont par ailleurs magnifiques mettent beaucoup l'accent sur l'aspect « guérison physique ». Ça manque un peu d'ajustement et quiconque suit ces enseignements et contracte une maladie se sent directement coupable, ce qui rajoute un gros problème à la maladie : « Je suis mauvais ». Nous n'avons donc pas besoin de ça. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'accepter le moment présent COMME SI vous l'aviez choisi. Voyez alors comment la vie se déroule, comment la vie évolue, comment la vie s'épanouit.

Simplement, pratiquez ! Vous n'avez rien à perdre. Dites-vous simplement : « Pour un jour, pour une demi-journée, je vais essayer ça ! Je vais accepter tout ce qui arrive, tout ce qui se présente dans ma vie, toute personne, toute situation, tout événement. Intérieurement, je vais directement m'aligner là-dessus, comme si j'avais choisi tout ce qui arrive. Je vais pratiquer ça pendant les trois prochaines heures ».

Vous pouvez ne même pas tenir les trois heures. Vous vous le pourrez probablement, mais certaines personnes peut-être pas. Voyez ensuite comment vous vivez la vie à partir de votre état de conscience fait d'acceptation. Vous constaterez une énorme amélioration, non seulement dans la façon dont vous vous sentez, mais encore dans la façon dont les choses vous sont reflétées par les autres. Vous verrez une amélioration dans la façon dont les gens entrent en relation avec vous. Vous verrez même une amélioration, peut-être moins immédiate, dans la façon dont les événements se produisent autour de vous... si vous êtes véritablement alignée sur ce qui est ! Et c'est une chose véritablement miraculeuse à vivre. Bon, pour cela, il va falloir que vous le fassiez un peu plus de deux ou trois heures.

Permettez-vous au moins d'en avoir le goût ! Commencez avec une heure, dix minutes ! S'il y a un endroit que vous n'aimez pas, disons... Bon, je ne sais pas quels endroits vous n'aimez pas ! Une ville bruyante et embouteillée, un supermarché, le centre commercial. Bon, il y a des gens qui aiment les centres commerciaux, n'utilisez pas ça ! Tout endroit où vous n'aimez pas être et pratiquez : « Voyons si je vais là en me disant que je l'accepte comme si je l'avais choisi, ce bruit, ces gens, cet environnement ».

C'est quelque chose de surprenant à faire. Quelque chose que vous pourriez noter, si vous faites cela, la pratique du « comme si », c'est que votre mental pensant ralentit et quelque chose s'ouvre qui est plus profond que le penser, la conscience, parce que quand vous n'avez rien à discuter, il n'y a plus grand-chose à quoi penser... quand vous n'êtes plus en désaccord avec le moment présent... Et votre égo se dégonfle... parce que vous n'avez rien de quoi vous plaindre. Si l'égo n'a rien de quoi se plaindre, il se retrouve... Bien sûr, il peut réagir, parce qu'il remarque qu'il s'affaiblit et tout d'un coup, avant que vous puissiez dire ouf, vous

plongez dans : « Oh, je déteste ça ! » L'égo peut revenir et vous saisir à nouveau, mais c'est très bien, ça fait partie de la pratique.

Bien sûr, la chose la plus puissante est l'unité avec le moment présent. Il y a une seconde chose reliée à ça : quand vous faites des choses, un travail de toute sorte, n'importe quelle action, il s'agit de ne pas accomplir l'action principalement comme moyen pour une fin. Voyez si votre action peut être une fin en soi. Prenons un simple exemple : à pieds ou en voiture, vous allez faire vos courses au supermarché. La marche ou la conduite n'est pas moins importante que l'arrivée au supermarché et la déambulation dans le supermarché n'est pas moins importante que la fin de vos emplettes. Le retour à la maison et l'arrivée à la maison avec vos courses conservent la même importance.

Pour l'ancienne conscience, l'inconscience, le moment suivant est toujours le plus important : « Laisse-moi faire, laisse-moi passer ! Faut que je vire tout ce qui est dans le chemin pour arriver là où je veux aller ! » Donc, quand vous roulez ainsi vers le supermarché, c'est le parcours dont vous devez vous débarrasser. Pendant que vous faites vos courses, c'est ça dont vous devez vous débarrasser, parce que vous voulez déjà être de retour à la maison. Et cela continue sur le chemin du retour. Arrivée à la maison, il y a autre chose dont vous voulez vous débarrasser. Il y a toujours quelque chose dont vous voulez vous débarrasser au plus vite, parce que cela ne vous satisfait pas. Évidemment, la chose suivante ne va pas vous satisfaire davantage, parce que tout le mental déclare que le moment présent n'est jamais satisfaisant. Il n'est jamais assez bien et le suivant est toujours le mieux.

Tout cela veut dire qu'il s'agit de ne pas toujours traiter l'action de l'instant comme moyen pour une fin, mais de la traiter comme une fin en soi. C'est être connecté, aligné sur le moment présent. C'est la partie active. La partie apparemment passive consiste à embrasser l'état d'être de tout ce qui arrive dans le moment présent. C'est la façon dont vous contrôlez votre vie. Pour l'égo, il semble que votre vie est complètement hors contrôle, mais ce n'est pas le cas.

- Q. – Vous avez dit de vivre chaque instant comme si on l'avait choisi. Je vais choisir les moments où mes ados seront en réaction la prochaine fois !
- E. – Oui, oui. Merci.
- Q. – Merci.