

A l'époque moderne, nous avons pris l'habitude d'une hygiène physique quotidienne : se doucher, prendre un bain, se laver les mains plusieurs fois par jour. Personne ne souhaite plus incommoder les autres avec des émanations malodorantes...

Qu'en est-il de l'hygiène émotionnelle ?

Lorsqu'elles s'accumulent en vous, les émotions négatives non exprimées laissent des dépôts qui nuisent à votre santé affective, à notre bonheur. Prenez l'habitude de prendre une « douche du cœur » régulièrement avec des outils comme Ho'oponopono, le Don du Pardon, la pratique de la gratitude et autres « arts vénusiens » qui nettoient le cœur, l'ouvrent et le fluidifient.

Olivier Clerc

Pour « réfléchir », il faut de la lumière. S'instruire, c'est recevoir des « éclairages » sur un sujet. L'information nous aide à développer un « point de vue », voire une « vision » du monde. Vous voyez ce que je veux dire ?...

Le mental est lié à la lumière. Or il faut au moins deux sources lumineuses pour qu'un objet ne soit pas à moitié dans l'ombre. Conclusion : il faut aussi développer l'habitude de regarder chaque situation au moins sous deux angles différents, deux points de vue opposés, pour ne pas s'en faire une *idée* (qui veut dire *image* en grec) approximative.

Ne soyons pas des Cyclopes : projetons toujours un double regard sur la réalité.

Olivier Clerc

Quand vous vous inscrivez à un club d'arts martiaux (de Mars, dieu de la guerre), vous trouvez normal de vous entraîner une ou deux fois par semaine, et vous savez qu'il vous faudra plusieurs années avant d'obtenir les ceintures orange, verte et un jour noire. On ne devient pas premier dan de karaté après un stage d'un week-end !

Il en va de même avec les « arts vénusiens » (de Vénus, déesse de l'amour) : la gratitude, l'empathie, l'amour, la douceur, le pardon, l'écoute bienveillante, etc. Inscrivez leur pratique dans la durée. Consacrez-y un peu de temps chaque semaine. Et dans trois ans vous serez peut-être ceinture verte d'empathie, dans cinq ans ceinture bleue de gratitude et dans dix ans ceinture noire de pardon !

Olivier Clerc

Pour que les cultures prospèrent dans les champs, il faut un climat équilibré entre la pluie, le vent et le soleil. Trop ou trop peu de chacun, et ce sont inondations ou sécheresse, canicule ou grand froid, et les récoltes sont compromises.

Il en va de même en vous. La terre est votre corps. Le cœur l'irrigue de vos sentiments. Le vent de vos pensées pousse les nuages et disperse les graines des arbres. Et le soleil de l'esprit vous apporte lumière, chaleur et vie.

Veillez chaque jour sur votre climat intérieur. Laissez votre cœur vous irriguer sans vous inonder, votre mental chasser le brouillard sans tout dessécher, et vous récolterez de beaux fruits dans votre jardin intérieur.

...Et si le climat extérieur était le reflet de celui que chacun de nous crée en lui ?

Olivier Clerc