

Dominique Allaire

Manuel du Génie



À l'intention
des apprentis de la magie



Le
Dauphin
Blanc

Manuel du Génie



Dominique Allaire

Manuel du Génie



À l'intention des
apprentis de la magie

Le Dauphin Blanc

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Allaire, Dominique

Manuel du génie : à l'intention des apprentis de la magie

ISBN 978-2-89436-980-7 (couverture souple)

1. Réalisation de soi. 2. Tranquillité d'esprit. 3. Vie - Philosophie. I.

Titre.

BF637.S4A426 2017

158.1

C2017-941390-2

Avec la participation financière du gouvernement du Canada. | Canada

*Nous remercions la Société de développement des entreprises culturelles du
Québec (SODEC) pour son appui à notre programme de publication.*

*Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de
livres – Gestion SODEC.*

Infographie de la couverture et mise en pages : Marjorie Patry

Correction d'épreuves : Sylvie Provencher

Éditeur : Les Éditions Le Dauphin Blanc inc.

Complexe Lebourgneuf, bureau 125

825, boulevard Lebourgneuf

Québec (Québec) G2J 0B9 CANADA

Tél. : 418 845-4045 Téléc. : 418 845-1933

Courriel : info@dauphinblanc.com

Site web : www.dauphinblanc.com

ISBN version papier : 978-2-89436-980-7

ISBN version numérique pdf : 978-2-89436-981-4

ISBN version numérique epub : 978-2-89436-982-1

Dépôt légal : 4^e trimestre 2017

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Données de catalogage disponibles auprès de Bibliothèque et Archives
nationales du Québec.

© 2017 par Les Éditions Le Dauphin Blanc inc.

Tous droits réservés pour tous les pays et pour toutes les langues.

Imprimé au Canada

Limites de responsabilité

L'auteure et la maison d'édition ne revendiquent ni ne garantissent l'exactitude, le caractère applicable et approprié ou l'exhaustivité du contenu de ce programme. Elles déclinent toute responsabilité, expresse ou implicite, quelle qu'elle soit.

*À toi que j'aime infini,
pour honorer ton génie
et accomplir ta magie*

De la même auteure chez le même éditeur

Oui, tout est possible !

Treize étapes pour réaliser ce qui nous tient à cœur

Manuel du Maître

À l'intention des apprentis de la vie

Bye bye bog !

Chroniques d'un blogue qui débogue

Préambule



*Le génie de la lampe
est plus magique que l'on pense...*

La brunante enveloppait de ses feux orangés les arbres qui bordaient le sentier. Un peu désorienté, il regarda autour de lui. Au-delà des feuillus, il percevait le chant d'une rivière. La nuit tombait et il était perdu. Heureusement, un croissant de lune se levait à l'horizon.

L'instinct de survie lui suggéra de faire un feu. Il se mit à chercher du bois parmi les branchages. Sa main touchait un objet métallique. Intrigué, il profita d'un pâle rayon nocturne pour l'examiner de plus près. C'était une lampe d'un autre âge. Elle lui rappelait celle d'un conte ancien. Et son imagination s'empara de sa raison.

♥ Manuel du Génie ♥

Y avait-il un génie à l'intérieur? Confiant, il se servoit de la manche de son chandail pour frotter vigoureusement la lampe argentée. Rien ne se produisit. Était-il en train de rêver? Il secoua cette folle pensée et se remit à frotter. Toujours rien. Puis, il lui vint une idée. D'un ton ferme et timide à la fois, il déclara à haute voix : Ô génie de la lampe, j'ai besoin de toi. Apparaîs maintenant!

Soudain, ses mains se mirent à trembler. Quelque chose voulait sortir de la lampe! Un filet de fumée lumineuse monta de son bec. Tirailé entre le doute et la joie, il fixa la silhouette qui prenait forme devant lui. Ses traits se précisèrent enfin. Le génie lui souriait avec tant de bonté.

Mais, ce n'était pas possible! Sûrement qu'il rêvait! Ce visage, il le connaissait. Et très bien d'ailleurs. C'était le sien! Soudain, un éclair éblouissant l'aveugla complètement. Il cria si fort qu'il se réveilla. Le soleil du petit matin inondait ses yeux éblouis. Il ne voyait plus rien de la même manière. Tout était clair. Alors, dans le confort douillet de cette paix, il entendit ce qui suit...

Manuel du Génie



Ah! te voici enfin, toi que j'aime depuis si longtemps! Oui, le génie de la lampe, c'est toi. Maintenant que tu en es conscient, tu peux voir ce qui te rend confus. Ce n'est pas ce que tu vis, mais bien les pensées que tu crois à propos de ce que tu vis. En fait, il y a toujours une pensée entre toi et la réalité. Pensons à la pluie. D'abord, il y a la réalité qui arrive. *Il pleut.* Puis, il y a les pensées que tu entends et que tu crois à propos de la réalité. *Ô non! Il pleut! Je déteste la pluie. Il ne devrait pas pleuvoir. J'aurais dû le savoir.* Ainsi, tu réagis aux pensées que tu crois à propos de la pluie, sans te demander si cela te convient de les croire ou pas. Tes réactions viennent de tes opinions. Vois-tu la magie en cause?

À vrai dire, tu crées ton existence avec les pensées que tu crois et tu vis les conséquences de tes choix. Cette prise de conscience te révèle ta puissance. Car

♥ Manuel du Génie ♥

tu ne peux pas changer ce qui est arrivé, ni contrôler ce qui va arriver. Tu peux seulement changer ce que tu en penses. C'est pourquoi tu te sens bien quand tu crois ce qui est bon pour toi. Cette liberté t'appartient. Sachant cela, tu peux rester dans le paradis de ta paix d'esprit, quels que soient les enfers apparents que tu côtoies. Naturellement, tu l'oublies et t'en souviens tour à tour, d'instant en instant, par amour pour toi. En vérité, les pensées sont tes amies. Elles te réveillent à ton génie et te permettent d'accomplir ta magie. Prends-en bien soin.

Le génie au cœur de ta vie



Quand l'apprenti est prêt, le génie apparaît.

Oui, le génie de la lampe magique, c'est toi, mon cher apprenti. Tu es la seule personne dans l'Univers fini et infini qui peut voir clairement tes pensées et les transformer. Tel est ton véritable pouvoir. En tant que celui qui écoute ce qui se dit en toi, tu es libre de croire les pensées de ton choix. Quand tu n'en es pas conscient, tu obéis aux pensées sans les remettre en question. Tu réagis en voulant changer ce qui est fait et contrôler ce qui n'est pas encore fait. Quand tu en es conscient, tu peux reconnaître les pensées que tu aimes et celles que tu veux aimer. Car aimer une pensée signifie simplement que tu es confortable en sa compagnie, et pas nécessairement que tu la concrétises ou la personnifies.

♥ Manuel du Génie ♥

Afin de mieux saisir la magie en cause, précisons que tu es naturellement calme et détendu. Tu ressens de l'agitation et des tensions lorsque tu perçois une pensée comme étant négative ou stressante. Pour illustrer cette notion, comparons ton esprit au ciel bleu. Les nuages, le vent, les orages et les arcs-en-ciel le parcourent chaque jour. Toutefois, ces éléments ne laissent aucune trace de leur passage. Rien n'affecte sa nature véritable.

Tout comme les conditions météo, les pensées font la pluie dans le beau temps de ton esprit. Quand tu les observes de plus près, tu distingues clairement celles qui se trouvent entre toi et la réalité. En fait, tu ne vois pas ce qui arrive, tu vois plutôt ce que tu penses à propos de ce qui arrive. Telles des lunettes aux propriétés magiques, les pensées te font voir tes opinions et non les faits. Quelle belle illusion d'optique!

Quelle soit bonne ou mauvaise, ton humeur est l'écho de ce qui se pense à l'intérieur. Elle exprime ce que tu es en train de croire. Prenons la contrariété. Tu la ressens en réagissant non pas à ce qui est arrivé, mais bien à la pensée qui prétend, à ce moment précis, que cela aurait dû arriver autrement. Ainsi, tu ne peux pas changer ce qui a été fait. Un fait demeure un fait. Toutefois, tu peux changer ce que tu en fais. En changeant ton point de vue, tu peux changer ta

♥ Le génie au cœur de ta vie ♥

contrariété en sérénité. Ton impuissance face à la situation disparaît au moment où tu en es conscient.

Reprenons l'exemple de la pluie. Tu veux aller marcher dehors. En sortant, tu vois qu'il pleut. Soudain, tu ressens un mélange de tristesse et de colère. Ta réaction ne provient pas du fait qu'il pleut, mais bien de pensées comme celles-ci : *Je ne veux pas qu'il pleuve. Je n'avais pas prévu qu'il allait pleuvoir. Si je l'avais su, je serais sorti plus tôt.* Ce sont ces pensées sous-entendues qui influencent ton humeur et non ce qui se produit à l'extérieur.

Quand tu t'en rappelles, tu peux prendre soin d'elles. Tu peux même les écrire pour mieux les voir et les comprendre. Puis, reconnaissant la situation telle qu'elle est, tu reprends ta liberté d'agir consciemment. Tu es libre de respecter ton véritable besoin. Alors, tu te sens bien, que tu sortes ou que tu restes chez toi.

Certaines pensées te paraissent négatives et stressantes. Elles te poussent à bout et t'excitent. D'autres pensées te paraissent positives et relaxantes. Elles te charment comme tout et te calment. Quelles que soient leur nature et leur allure, chacune d'elles a besoin de ton amour afin de pouvoir te le redonner, à son tour. Chacune veut te montrer tout l'amour qu'il y a en toi. En aimant tes pensées, tu t'aimes, toi aussi, puisqu'elles font partie de toi. De toutes tes amitiés, la plus fabuleuse qui soit est celle que tu vis avec tes pensées.

♥ Manuel du Génie ♥

Les pensées entrent et sortent librement de ton esprit. Elles sont libres comme l'air. Et tu l'es tout autant. Tu l'as toujours été, même si tu l'oublies souvent. Tu es libre de fréquenter à ton aise les pensées qui te plaisent et qui te déplaisent. Tu peux cohabiter avec celles de ton choix et réaliser celles en qui tu crois. De même, tu es libre de te perdre dans un enfer apparent ou de rester dans ton paradis conscient. Telle est la magie qui t'appartient. À vrai dire, il n'y a rien de mal ni de bien, puisque chaque pensée joue son rôle parfait dans ta mentalité. Chacune te rappelle que la liberté de penser est ton droit fondamental. Certains l'appellent le libre-arbitre.

Évidemment, chaque pensée a sa raison d'être. Chacune gagne à être connue et reconnue. D'ailleurs, chaque pensée pense qu'elle a raison. Ce qui est vrai, puisque chacune d'elles contient une parcelle de sagesse universelle. Chacune s'ingénie à capter ton attention afin que tu remarques tes réactions, quand tu la crois et quand tu ne la crois pas. Apprivoiser et aimer tes pensées te prouvent à quel point elles te veulent du bien. Il est tellement naturel d'être attaché à tes pensées. Elles te servent un peu, beaucoup, avec passion surtout, à écrire les fabuleuses histoires de ta légende personnelle. Elles te permettent d'être conscient de tout l'amour que tu es et qui t'entoure.

Nous verrons pourquoi détester une pensée crée la guerre dans notre paix d'esprit. Nous nous amuse-

♥ Le génie au cœur de ta vie ♥

rons avec le passe-temps favori de notre imagination, soit la manie de vouloir prévoir et prédire les choses, plutôt que les voir et les dire telles qu'elles sont. Nous examinerons les aspects rassurants et épuisants des désirs, des besoins, des attentes et des déceptions. Nous regarderons de plus près notre envie irrésistible de contrôler l'incontrôlable.

Les pensées sont vraiment nos amies magiques. Du matin au soir et du soir au matin, elles ne font qu'une chose : nous parler d'amour. Puis, nous ne faisons qu'une chose : l'exprimer tout autour. Chaque instant nous réveille à cette merveille. En vérité, tout se pense en soi, par amour pour soi. Voilà pourquoi tout parle de soi.

Tout parle de soi



La majorité de ta vie se vit dans ton esprit.

Au commencement était la pensée. La pensée vivait dans le silence. Puis, elle s'est fait entendre. Dans son voyage entre lumière et matière, elle se multiplie de diverses manières. Sa musique varie selon les créations qu'elle traverse. Elle soupire dans la pierre, murmure dans la plante, marmonne dans l'animal et dialogue dans l'humain. Elle instigue un mouvement aux différentes expressions du vivant. De l'infiniment petit à l'infiniment grand, tout ce qui existe reçoit et transmet des pensées.

Et puis, la pensée a dit : *Je pense, donc je suis*. En choisissant notre esprit comme domicile, elle a donné naissance à la première personne du singulier. Les autres l'ont suivie, y compris celles du pluriel. Quels

que soient les pronoms qui nous séparent les uns des autres, ils ont une seule source, un seul sujet. C'est le *je* que nous prononçons tous et qui nous unit les uns aux autres. Dans son immense bonté, l'amour met à notre disposition une infinité de pensées. Et il nous accorde la liberté d'interpréter notre existence à notre façon.

C'est ainsi, mon cher apprenti, tout se passe en toi. Tout se pense en toi. Et tout parle de toi. Tout part de toi. Rien n'est à propos de ce qui arrive. Tout est toujours à propos des pensées que tu crois à propos de ce qui arrive. Tu en doutes? Permits-moi de te demander ceci. Avec qui t'endors-tu? Avec qui rêves-tu? Avec qui te réveilles-tu? Tes pensées. Tu pleures avec elles. Tu ris avec elles. Elles t'accompagnent dans tout ce que tu vis. Les écoutes-tu vraiment? Tout part d'ici. Tout part de maintenant. Tout part de ce moment, où tout peut changer, parce que tu en es conscient.

Quoi qu'en disent les apparences, ton bien-être ne dépend pas des personnes, situations et choses que tu côtoies. Il dépend des pensées que tu crois à leur sujet. Elles ne parlent que de toi et de tout ce que tu perçois. Elles agissent comme un filtre qui forme et déforme ta réalité. Elles constituent la matière première dont tu te sers pour créer ton univers. Soit dit en passant, et pour que tout soit clair entre nous, la réalité dont il est question t'inclut, toi aussi, car tu fais partie des personnes auxquelles tu penses.

♥ Tout parle de soi ♥

Les pensées sont des entités capables de visiter sept milliards d'esprits en même temps. Leurs voyages incessants entre ce qui est fait et ce qui est fiction créent l'illusion du temps. De plus, elles sont neutres comme la réalité. Elles n'ont aucune valeur en particulier. Dès que tu leur prêtes attention, tu leur prêtes aussi une intention. Tu les transformes en opinions, lorsque tu les évalues selon ton point de vue. Elles te semblent positives, bonnes et relaxantes ou négatives, mauvaises et stressantes, selon l'aspect qui te plaît ou te déplaît. Les voir dans leur globalité te permet de les aimer au complet. Ainsi, équilibrer tes pensées te rend libre de penser à ta convenance et de donner un sens à ton existence.

As-tu l'impression d'être le seul à les entendre? C'est naturel. Car elles te parlent dans l'endroit le plus privé qui soit, c'est-à-dire en toi. Penses-tu que personne d'autre ne ressent ce que tu ressens? C'est courant. Cependant, cette sensation s'envole, dès que quelqu'un te confie qu'il ressent la même chose. En étant attentif un peu plus longtemps à ce que tu penses, tu peux voir un peu plus clairement les pensées qui circulent librement en toi et chez les autres.

Même si tu penses vivre ta réalité en direct, tu la vis en différé, lorsqu'elle est terminée. Ce léger décalage provient de l'espace qui sépare la situation qui se produit et celui où elle est enregistrée. En d'autres

♥ Manuel du Génie ♥

mots, tu perçois la réalité une fois qu'elle est réalisée. Tu réagis immédiatement à ce fait en l'interprétant. Puis, tu le transformes en opinion. Ainsi, la réalité est ce qui est fait. Elle n'existe qu'en une seule et unique version. Elle est une série de faits. Et tous ses faits sont parfaits, quoiqu'en pensent nos milliards d'opinions à leur sujet. Elle est simple, bonne, aimante. Certains l'appellent la vie, Dieu, l'amour.

À vrai dire, elle te donne toujours ce dont tu as besoin. Et elle déborde de génie en accomplissant sa magie. Tout comme elle, tu es simple, bon, aimant. Et tu débordes de génie en accomplissant ta magie. Naturellement, tu es parfait, quoiqu'en pensent les milliards d'opinions à ton sujet. Tu peux te faire vivre l'enfer à croire le contraire. Tu peux vivre en guerre contre ce fait. Tu peux te stresser à volonté avec cette vérité. Toutefois, le paradis, la paix et la détente sont tes états naturels. L'oublier est souffrant. T'en rappeler est relaxant. Tu es libre de cela et de tant de choses encore. Tout dépend des pensées que tu crois. C'est avec elles que tu fais la pluie dans le beau temps de ton esprit.

Tout l'amour du monde fleurit en toi. Ton bonheur se trouve dans ton cœur. Il n'est pas dans des mains extérieures, ni ailleurs d'ailleurs. N'est-ce pas merveilleux? Tu veux t'aimer et être aimé? Aime tes pensées. Tu veux être heureux? Fréquente les pensées qui te

♥ Tout parle de soi ♥

font du bien. Aime-les comme toi-même. Toi, les autres et les pensées, tout cela revient au même. Réfléchis bien à ceci. Tu vois ce que tu penses que tu vois. Tu es ce que tu penses que tu es. Et les autres sont ce que tu penses qu'ils sont. Tout ce beau monde existe en toi, dans le précieux pré de tes pensées. Quelle grande magie!

Les pensées sont des entités vivantes. Elles vivent à travers toi. Elles s'expriment dans ce que tu es, ce que tu fais et ce que tu as. Elles deviennent ta mentalité, tes comportements et tes expériences. Elles définissent ton essence et l'essentiel de ton existence. Tu peux les entendre, y toucher, les voir, y goûter et les sentir. Voilà pourquoi tu vis la presque totalité de ta réalité dans ton esprit. Une situation se produit et mille pensées viennent te visiter. Elles réagissent instantanément à ce que tu perçois en faisant la tempête ou la fête dans ta tête. L'essentiel de ta journée se passe dans cet espace virtuel. Tu peux changer ce qui s'y passe, dès l'instant où tu en es conscient. Puis, tu l'oublies l'instant suivant.

Évidemment, ce moment est tout ce que tu as. Et c'est énorme, quand tu réalises cela. Car tout se pense ici, en cet instant, maintenant. Il n'est donc jamais ni trop tôt, ni trop tard pour changer ta façon de voir une pensée. En fait, c'est tout ce que tu peux changer. Et c'est vraiment beaucoup, surtout lorsqu'une

♥ Manuel du Génie ♥

croyance rime avec souffrance. Il est possible de découvrir pourquoi telle pensée te rend malheureux et comment elle te sert à te sentir mieux. Lorsque tu la comprends, tu te comprends automatiquement. Le bien-être que tu éprouves alors t'en dit plus long que tout beau discours ou dicton.