

HERBERT J.HALL,M.D.

vivez en paix 24h sur
24



**11 habitudes de ceux qui foncent vers
leurs buts peu importe les obstacles**

Sommaire

Préface

Chapitre 1 : Comment avoir une vie pleine d'inspiration et de joie.

Chapitre 2 : Comment vous débarrasser des sources de tristesse.

Chapitre 3 : Comment vaincre le manque de précision et l'incertitude dans votre vie.

Chapitre 4 : Comment vous éloigner de la souffrance.

Chapitre 5 : Comment profiter pleinement de votre droit à la vie.

Chapitre 6 : Comment vous ouvrir à tous ce qui est sain et bon

Chapitre 7 : Comment acquérir un sang-froid.

Chapitre 8 : La touche de légèreté

Chapitre 9 : Regrets et pressentiments.

Chapitre 10 : Les vertus essentielles

Chapitre 11 : Le remède spirituel

Préface

Un médecin très sage a dit "chaque maladie a deux facettes : ce qu'elle est et ce que le patient pense qu'elle est." Ce que le patient pense de la maladie est souvent plus important et plus pénible que la maladie elle-même. Ce que le patient pense de la vie, ce que la vie signifie pour lui est aussi très important et peut être l'obstacle qui ferme toute possibilité à la bonne santé et au bonheur. Les pages suivantes sont consacrées à certains idéaux de vie que je voudrais donner à mes patients, spécialement aux patients de longue date.

Toutes les étapes pour acquérir la santé et le bonheur ne sont pas ici. Le lecteur peut même être ennuyé et déconcerté par mon caractère indirect et ma réticence à être conventionnel. Je ne peux m'en empêcher - c'est une particularité personnelle; je ne peux demander à personne de vivre selon la règle, mais je ne crois pas que les règles soient contraignantes et soient la finalité. Il doit y avoir un esprit derrière la règle et ensuite la règle devient inutile.

Tout ce que j'ai écrit a sans aucun doute été présenté auparavant, même de façons plus méthodiques, par des hommes plus sages, mais je crois que chaque auteur peut s'attendre à trouver son petit public, son propre public qui peut comprendre et bénéficier de ses enseignements, ayant en partie ou complètement laissé tomber les autres. Pour cette raison je suis encouragé à écrire sur un sujet sensible d'habitude évité par des médecins, étant assuré d'avoir au moins une petite compagnie de lecteurs amicaux.

Je suis reconnaissant envers un certain nombre d'amis et patients qui ont lu le manuscrit des chapitres suivants. Leurs critiques ont été franches, gentilles et très utiles. Je suis particulièrement redevable au docteur Richard C. Cabot, qui m'a donné beaucoup de conseils inestimables.

Chapitre 1 : Comment avoir une vie pleine d'inspiration et de joie.

« Pouvez-vous ne pas l'administrer à un esprit malade, encouragé par le souvenir d'une peine enracinée, débarrassé des ennuis indélébiles du cerveau Et avec un certain doux antidote oublié Nettoyer la poitrine de cette substance mortelle Qui pèse sur le cœur ? »

Macbeth.

Quand un homme me dit qu'il ne s'inquiète jamais, je suis enclin à penser qu'il se trompe ou qu'il essaye de me tromper. Les grandes racines des soucis sont la conscience, la crainte et le regret. Sans aucun doute, nous devons être consciencieux quant à la crainte et savoir regretter le mal. Mais s'il doit être plus qu'un obstacle et un mal, notre souci est en grande partie inconscient et intuitif. Au moment où nous prenons conscience du souci, nous sommes détruits. Heureusement, ou malheureusement, nous ne pouvons pas laisser la conscience à ses propres dispositifs, à moins que nos vies ne soient assez grandes et assez bonnes pour garantir un tel cours. Le remède à l'agitation mentale, qui est en soi une maladie, ne réside pas dans une connaissance éclairée de la nocivité et de l'inefficacité du souci, et pas même dans l'acquisition d'une conscience inconsciente, mais dans le fait de vivre une bonne vie, remplie au point que le souci ne peut y trouver de place. Cette idée de souci et conscience ainsi que cette définition de la sérénité simplifie immensément la vie. Surmonter le souci en le substituant au développement et aux besoins de croissance ne doit jamais être un travail morne. Connaître la vie dans ses portées les plus éloignées, dans ses meilleures applications, est l'ultime remède : le grand projet, c'est la vie. Nous devons être averti que, le plus souvent, la plus

grande existence doit être de vivre pour sa propre gloire et non pas pour la paix. La paix peut venir, une paix si sûre que la mort elle-même ne peut pas la secouer, mais nous ne devons pas nous attendre à ce que tout fonctionne de façon optimale. En fait, tout peut aller assez mal; nous aurons nos hauts et nos bas, nous pécherons et nous nous repentirons puis nous pécherons à nouveau... Mais si, à la fin, nous vivons selon nos meilleures intuitions, nos actes seront alors justifiés et nous n'aurons pas besoin de nous inquiéter du résultat. Pour le faire d'une autre façon, si nous avons un esprit paisible, nous devrions transférer les efforts dont nous sommes conscients par des petits détails de la vie : reporter le souci et de l'irritation de choses communes vers une autre atmosphère plus élevée et sereine. Nous devons transfigurer la vie commune, l'honorer et l'anoblir; alors, bien que les causes anciennes de souci puissent subsister, nous aurons atteint une stature qui fera de nous des maîtres inconscients des petits ennuis, à une grande échelle qui nous rendra égaux face aux plus grandes exigences. La vie serait plus facile, pas parce que nous ferions moins d'effort, mais parce que nous travaillons à un autre niveau, bien meilleur.

Un tel changement, et ce serait un grand bouleversement pour la plupart d'entre nous, pouvant arriver immédiatement, en un éclair de révélation, serait idéal, mais cela ne représenterait pas la vie. Nous devons retourner à maintes reprises au vieil état non inspiré où nous luttons consciencieusement avec des détails pervers. Je ne minimiserais pas l'importance et la valeur de cette lutte; seulement : plus tôt elle changera son niveau, mieux cela vaudra pour chaque concerné. La grande sérénité doit, finalement, être gagnée par le durcissement de la fibre morale qui s'embrouille complètement avec des détails qui rendent perplexes. Il y aura toujours un peu de cette lutte qui arrivera, mais la vie sereine viendra seulement quand