

# Votre cœur est un trésor à découvrir

*ApprentisSage du calme intérieur  
au quotidien*



Mireille Forvieg

 **BOOKELIS**

**VOTRE CŒUR  
EST UN TRÉSOR**

# À DÉCOUVRIR

Dépôt légal : 4ème trimestre 2014

ISBN : 979-10-227-0567-7

Texte copyright©Mireille Vignaud—Nom d'auteur Mireille Forvies 2014  
Couverture ©Mireille Vignaud- Nom d'auteur Forvies photographie "cœur en racines  
d'arbre 2014"

Livre édité par la société Bookelis, 2, rue Gutenberg, 44980 Sainte Luce sur Loire pour  
Mireille Vignaud (nom d'auteur Mireille Forvies) Tous droits de reproduction, d'adaptation  
et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5 (2e et 3e  
a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du  
copiste et non destinées à une utilisation collective » et d'autre part, que les analyses et les  
courtes citations dans un but d'exemple ou d'illustration, « toute représentation ou  
reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants  
droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc  
une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété  
intellectuelle.

**VOTRE CŒUR  
EST UN TRÉSOR  
À DÉCOUVRIR**

Mireille FORVIEZ

*Le 24 avril 2011*

Je marchais dans les bois, me demandant si je devais vraiment écrire ce livre. En étais-je capable ? Dans ma tête, j'observais les doutes et les peurs qui m'empêchaient de prendre une décision.

J'ai alors demandé, avec toute la sincérité possible, de recevoir un signe afin de savoir ce que je devais faire.

Trente minutes plus tard, fatiguée je me suis assise sur un rocher et soudain, je l'ai vu... là, devant mes pieds... ce si beau cœur qu'un arbre avait dessiné avec ses racines !

Mon propre cœur se mit alors à battre plus fort, rempli de gratitude et de joie. L'heure était venue de donner aux autres ce que j'avais reçu !

*Je remercie aujourd'hui tous ceux qui m'ont aidée, encouragée et soutenue.*

Mireille

## **PRÉAMBULE**

*Un jour, suite à des évènements difficiles, j'ai décidé de changer et d'apprendre à mieux aimer mes proches et à m'aimer moi-même. Il était temps de me maîtriser et d'accepter la responsabilité de mes propres actes. Les découvertes faites au cours de cette transformation m'ont apporté énormément de satisfactions. Elles ont changé ma vie d'une façon positive et cela dans tous les domaines.*

*Ce chemin merveilleux, aujourd'hui je le partage avec vous afin que vous aussi, vous puissiez retrouver le Trésor oublié,  
**là**, dans votre corps, dans votre cœur.*

***Tout le monde peut faire ce chemin et***

***il ne demande aucune faculté intellectuelle particulière.***

*L'utilisation de mots, d'images et d'histoires simples permettra, je l'espère, de le rendre accessible à tous. Ce livre se par-court pas à pas, tranquillement, en prenant le temps de lire et de relire, d'observer et d'intégrer de nouvelles compréhensions de la Vie et de vous-même.*

*Le mot « Lumière » a été choisi afin que chacun puisse mettre à la place, pour exprimer l'Être supérieur / l'Amour inondi-*

*tionnel / la Conscience universelle, le nom qui correspond à son cœur, à sa philosophie, à sa croyance ou à sa foi. Les personnes athées peuvent utiliser, si elles le désirent, les mots « Confiance » ou « Ayez confiance ! ».*

*Par souci de simplicité, j'ai utilisé le genre masculin, mais le texte concerne bien entendu les deux genres : masculin et fémi-nin.*

*Mes textes n'ont aucune connotation religieuse ou philoso-phique. Les citations relevées ont réveillé en moi, au cours de mes recherches, le « souvenir » d'une autre conscience qui était endormie, là, au fond de moi. Elles m'ont aidée et éclairée sur le chemin du changement. Je n'ai pas la prétention de vous les faire comprendre car vous aurez, tout au long de votre lecture, à trouver vous-même vos propres réponses intérieures.*

*Il n'y a pas dans ce livre de leçons de morale ou de code de conduite, loin de moi cette idée. Cela d'autant plus que, ce que j'ai pu voir, je l'ai observé en moi-même et également en regardant le comportement des gens dans la vie quotidienne. J'y relate des techniques de travail qui m'ont apporté le bien-être, la joie, la paix intérieure et de nombreux changements réels dans ma vie extérieure, comme dans ma santé physique.*

*J'ai pratiqué, jour après jour, les exercices/observations que vous allez découvrir. Parfois, certaines prises de conscience m'ont bouleversée mais elles m'ont aussi permis d'accepter mes erreurs du passé et de modifier mes comportements inconscients. Je m'inclus dans le « nous » de mes textes car je continue et continuerai ce travail sur moi-même jusqu'à mon dernier souffle.*

*La vie est une transformation continue, une découverte de chaque instant. Au fur et à mesure que nous acceptons de changer, nous réalisons petit à petit ce que sont vraiment la Liberté et l'Amour. Oui ! La vie est magnifique et généreuse !*

*Jour après jour, elle nous apporte de nouvelles opportunités d'évoluer lorsque nous acceptons totalement et inconditionnellement ce qu'elle nous offre, même si quelquefois nous trouvons cela difficile.*

*Puisse ce livre vous aider à retrouver votre présence, à moins souffrir ainsi qu'à trouver la joie et la paix, là, maintenant !*

*Merci à tous ceux qui ont fait le chemin spirituel avant moi et qui ont ouvert les portes de notre conscience ; merci à ceux qui sont en ce moment sur ce chemin ; merci à ceux qui ont croisé ma route et en qui j'ai pu voir mon propre reflet.*

*Merci à vous, chers lecteurs, qui aurez le courage et la force de marcher sur le chemin qui mène à votre cœur, là où est votre Trésor.*

*« Le corps de l'homme est bien petit  
par rapport à l'esprit qui l'habite »*

(proverbe africain)

## **PREMIÈRE PARTIE**

### **NOUS AVONS OUBLIÉ**





Il était une fois une femme et un homme debout devant la cheminée d'une triste maison... Cette femme et cet homme cherchent à se réchauffer. Frigorifiés et en haillons, ils jettent tous les jours des pierres dans le feu et se demandent pourquoi les flammes s'affaiblissent peu à peu. Bien entendu le feu ne peut leur transmettre sa chaleur. Ils ne sont pourtant pas stupides mais ils ont oublié comment vivre sans avoir froid. Ils ne se rendent pas compte qu'ils étouffent les flammes et ne se souviennent plus que ce feu est vraiment exceptionnel. C'est un Feu qui ne s'éteint jamais !

Nous aussi, nous avons oublié qu'à chaque fois que nous sommes en colère, qu'à chaque fois que nous nous plaignons de notre pauvre sort, qu'à chaque fois que nous accusons l'autre, nous jetons des pierres dans le feu de notre propre maison.

Nous nous demandons alors pourquoi la joie et la vie ne nous habitent plus vraiment, pourquoi nous souffrons de solitude, pourquoi nous sommes si vides à l'intérieur de nous. Comme cette femme et cet homme, nous avons oublié que les Flammes de l'Amour sont déjà là, en nous-mêmes, toujours prêtes à s'élever et à éclairer notre chemin.

### **Nous avons oublié notre cœur et son Trésor !**

Depuis notre naissance nous recherchons l'amour et l'ap-probation des autres. Qui n'a pas eu son rêve de prince charmant ou de princesse charmante ? Souvenons-nous, lorsque nous étions enfants ou adolescents, de cette envie d'aimer et d'être aimés. À part quelques rares privilégiés, nous avons été 3

bien déçus. Nous avons souffert, et à chaque blessure nous avons jeté des pierres dans le feu. Ensuite, nous avons cru vivre une vie nouvelle...

Seulement, dans notre cœur les pierres sont toujours bien lourdes. Parfois, une seule pierre a pu refroidir le cœur d'une personne et, pour d'autres personnes, l'amoncellement de pierres est si pesant que leur cœur a bien du mal à battre, à vivre.

Nos cœurs peuvent alors devenir tristes, amers, et nous voilà à nous jeter des pierres les uns contre les autres. Nous ne savons plus comment arrêter de nous faire du mal, comment retrouver la Flamme de l'Amour.

Un cœur qui souffre n'arrive plus à trouver ce qu'il est ve-nu faire sur terre et se sent terriblement seul. Alors, comment laisser le Feu nous reconforter de sa douce chaleur, dans notre propre maison, dans notre propre corps ?

Heureusement, la Flamme de l'Amour est toujours là, patiente, prête à nous éclairer, à nous apprendre Sa Sagesse, à nous communiquer la Connaissance dès que nous acceptons de La laisser faire, dès que nous lâchons prise.

## **D'OÙ VIENT LE MAL-ÊTRE ?**

Le mal-être... Il est difficile de mettre des mots sur cet état où nous sommes là (ou las) sans être là, où la joie de vivre disparaît, où nous voguons dans un univers gris. En résumé, « nous sommes à côté de nos pompes ! ». Dans ce triste univers, les colères, les frustrations, les déceptions, la nostalgie du passé, les manques, les échecs, les peurs, le stress, des envies de rien ou alors des envies de ce que nous n'avons pas (ou plus) nous assaillent, nous envahissent.

Ce mal-être intervient après une rupture amoureuse où nous pensions avoir trouvé le bonheur grâce à l'autre ; après un licenciement d'un travail où il nous semblait être en sécurité ; 4

durant une maladie ; ou juste comme ça, pour rien. C'est admis et même cela va de soi. Il est « normal » d'être mal. En fin de compte : il « n'est pas normal » de se sentir toujours bien quoi qu'il arrive.

Mais voilà, le mal-être prend beaucoup trop de place dans nos vies. Regardons bien... Nous sommes amoureux mais au bout d'un certain temps, l'autre ne comble plus nos attentes. Nous avons un moment de joie, mais après quelques heures ou quelques jours cette joie disparaît. Nous partons en vacances et nous oublions tout, heureux et détendus, mais au retour nous recommençons à nous inquiéter.

Le calme ne dure pas et cela crée à chaque fois une dépression. Nos rêves ne se réalisent pas, et cela crée des déceptions.

Nous n'avons pas ce que nous VOULONS. Les autres ne nous donnent pas ce que nous désirons ou alors, nous ATTENDONS quelque chose qui ne vient jamais !

Trop souvent, notre vie est une lutte perpétuelle et nos bonheurs sont de trop courte durée.

Nous sommes régulièrement fatigués et déçus. Combien de personnes atteignent la fin de leur vie et, malgré tout ce qu'elles ont accompli, se sentent encore vides et seules !

Nous nous sommes fait UNE IDÉE de la vie telle qu'elle aurait dû être, d'une personne idéale ou d'un travail de rêve.

Ensuite, cette IMAGE que nous avons inventée ne se réalise pas et nous sommes insatisfaits.

Souvent, nous accusons l'autre de ne pas être cette image. Quelquefois, nous sommes tellement déçus que nous tombons malades, pour exprimer d'une manière ou d'une autre ce mal de vivre.

Le mal-être vient du fait que NOUS N'ACCEPTONS PAS

ce qui nous arrive et voulons trop souvent vivre autre chose. En agissant ainsi, nous allons contre le courant de la Vie. Nous avons oublié que chaque événement, chaque chose qui nous arrive, que ce soit joyeux ou triste, est là afin de nous faire évoluer.

**Évoluer pour quoi faire ?...** pour justement sortir de ce mal-être et ne plus être influencés par les émotions et les peurs, pour arrêter de nous faire du mal sans même nous en rendre compte. Évoluer c'est apprendre à se détacher de la souffrance et des peurs, à retrouver la Sagesse et à être Libre.

Comme nous ne voyons pas les événements comme des moyens d'évoluer, nous refusons les expériences que la Vie nous offre et nous pouvons rester bloqués durant des années par notre inconscient, à cause de cette phrase : « CE N'EST PAS CE QUE JE VEUX ! ».

## **Nous refusons de changer et cette résistance est notre malheur.**

Et nous voilà dans notre passé à pleurer des moments perdus ou à ruminer des moments difficiles... Et nous voilà dans le futur à chercher des solutions à nos problèmes ou à rêver d'un avenir meilleur... Et nous voilà à attendre indéfiniment un compagnon/une compagne idéal(e) qui nous apportera le bonheur... Et nous voilà à revivre dans notre tête des moments du passé que nous voudrions pouvoir changer... Et nous voilà à critiquer ou à envier les autres... Et nous voilà à répéter toujours les mêmes « histoires » et les mêmes schémas répétitifs parce que nous n'avons pas utilisé les situations de notre vie pour VOIR LA SOURCE des problèmes.

### **Nous ne sommes pas là ! Nous sommes toujours ailleurs !**

Et tout cela se passe dans notre tête, rien que dans notre tête, toujours dans notre tête. Alors pourquoi se prendre la tête ? Pourquoi retourner dans des souvenirs perdus qui réveillent la douleur ? Pourquoi pleurer sur les choses que nous n'avons pas ou plus ? Pourquoi nous rendre malades de peur ? Pourquoi se casser la tête tout seul avec des pierres ? En résumé :

### **Pourquoi préférer la souffrance à la paix ?**

Nous allons revenir point par point sur tous ces sujets qui nous empêchent d'être heureux, qui nous empêchent d'ÊTRE.

### **C'EST QUOI L'EGO ?**

Mais, qu'est-ce que c'est que cet ego dont nous entendons souvent parler et que nous assimilons très souvent au mot « égoïsme » ? L'ego, ce sont toutes les pierres inconscientes que nous jetons sur les autres ou sur nous-mêmes. Nous les portons

« sur notre dos ». Elles nous alourdissent et nous font tomber sur notre chemin de vie et nous épuisent. Voici le nom de quelques pierres :

La souffrance, la solitude, l'abandon, toutes les peurs, la tristesse, la colère, les manques, le jugement des autres et de soi-même, les besoins, la culpabilité, la haine, la critique, la jalousie, le pouvoir, l'orgueil, l'insécurité, les films mentaux imaginaires, le manque de confiance en soi, la dépendance, les plaisirs éphémères, l'égoïsme, l'indifférence, les accusations (c'est toujours la faute de l'autre !), la domination, la manipulation, les caprices, l'avarice, les plaintes, la tentation, la violence, la pitié de soi-même, etc.

La liste est longue, n'est-ce pas ? Tout cela est créé par ces petits mots : « JE veux ! » ou « Moi, JE ! »...

### **L'ego est le contraire de la paix, de l'amour et de la plénitude intérieure.**

L'ego agit dans notre inconscient par l'intermédiaire des pensées émotionnelles qui nous emportent dans le tourbillon des peurs, des doutes et de la solitude.

7

*Exercice/Observation :*

*Cherchez le point commun des citations qui suivent :*

*« Or, nous faisons d'abord tous l'erreur de confondre la conscience avec les pensées »*

(Arnaud Desjardins – *La paix toujours présente* – Éditions La Table Ronde 2011)

-----

*« Les sages contrôlent leur corps, comme ils contrôlent leur parole. Ils contrôlent aussi leur pensée et sont, en vérité, ceux qui se contrôlent à la perfection. »*

(Bouddha – *Dhammapada* – anonyme - Éditions du Seuil 2002)

-----

*« La foi est une oasis dans le cœur que n'atteindra jamais la caravane de la pensée. »*

(Khalil Gibran – *Le sable et l'écume* – Éditions mille et une nuits 2003)

-----

*« Voici donc ce que je dis et ce que j'affirme dans le Seigneur : vous ne devez plus vous conduire comme les non-croyants, qui se laissent guider par la sottise de leurs pensées. »*

(*La Bible* – Traduction Segond 21 – 2007 - Éphésiens – 4:17)

-----

*« Le mental cherche constamment non seulement de quoi réfléchir, mais de quoi alimenter son identité, son sentiment de soi.  
C'est ainsi que l'ego naît et se recrée continuellement. »*

(Eckhart Tolle – *L'art du calme intérieur* – Ariane Éditions 2003)

-----

*« Vous ne trouverez jamais le mental à travers lui-même.  
Transcendez-le afin de voir son inexistence. »*

(Râmana Mahârshi – *La Lumière du Soi*  
Éditions Accarias/L'originel – 1980 et 2012)

-----

8

D'une manière ou d'une autre, nous recevons en retour les fruits de ce que nous faisons, qu'ils soient positifs ou négatifs.

Le retour négatif peut arriver par des événements extérieurs ou alors dans notre tête sous forme de regrets, de culpabilités, de colères et de peurs. C'est alors que les pensées nous rongent.

Quand nous nous laissons emporter par l'ego, nous jetons devant nous de nouvelles pierres sur notre chemin, inlassablement. Nous trébuchons sans cesse sur ces pierres que nous n'arrivons pas à voir car nous ne sommes pas conscients de leur présence et de leur pouvoir. Nous ne savons pas que nous les lançons nous-mêmes devant nos propres pieds quand nous laissons le mental nous dominer. Comme les forçats, nous cassons des cailloux qui seront remplacés par d'autres cailloux.

*« C'est par soi-même que le mal est commis et qu'on devient impur, par soi-même que le mal est évité et qu'on se purifie. »*

(Bouddha – *Dhammapada* – Anonyme - Éditions du Seuil 2002) Ecouter l'ego crée aussi des LIMITATIONS. Combien de choses aurions-nous osé faire si nous n'avions pas eu peur et si nous n'avions pas écouté des pensées envahissantes nous ex-pliquant, à l'avance, pourquoi nous allions échouer !

Croire qu'il faut attendre l'amour des autres pour être enfin heureux est encore une illusion de l'ego.

**Nous avons tout d'abord à apprendre  
à nous « aimer nous-mêmes » pour ensuite  
savoir « aimer » les autres.**

Peut-être serait-il temps d'arrêter de tourner en rond et de quitter ce cercle infernal qui nous amène à la maladie, à la dépression, à l'intolérance, à la violence et à bien d'autres malheurs...