

A photograph of two women practicing yoga in a bright, modern room. The woman in the foreground is seen from the back, wearing a white tank top and white pants, with her arms raised and hands clasped above her head. The woman in the background is wearing a white button-down shirt and has her hands clasped above her head, eyes closed, and a serene expression. The room features a large window, a wooden table with a Buddha statue, and a wooden shelf with various items. The floor is light-colored, and a white yoga mat is visible in the foreground.

**CULTIVEZ VOTRE  
JARDIN INTÉRIEUR**

# SOMMAIRE

<b>Avant-Propos</b>	<b>3</b>
<b>Chapitre 1 : Un Terrain Vague</b>	<b>7</b>
<b>Chapitre 2 : La préparation</b>	<b>23</b>
<b>Chapitre 3 : La qualité du sol</b>	<b>39</b>
<b>Chapitre 4 : Les semences</b>	<b>47</b>

## Avant-Propos

Il y a à peine 20 ans, lorsqu'on abordait la question du Subconscient et des fabuleux miracles de la Pensée, les écrits sur le sujet n'obtenaient encore la faveur que d'une minorité qu'on qualifiait, bien à tort, d'illuminée ou d'initiée.

Il n'était pas rare non plus que les personnes, enclines à croire au prodigieux pouvoir de la pensée créatrice, se voient affublées de qualificatifs peu flatteurs, ceci constituant une menace pour leur intégrité mentale ou pour leur réputation intellectuelle, et les empêchant de communiquer à leurs semblables leurs expériences et leurs approches du royaume de l'Esprit.

Fort heureusement, grâce aux occultistes du début du siècle, qui ont introduit parmi nous les fruits de leurs recherches, le courant de pensée philosophique qui s'est infiltré, depuis, dans notre monde occidental, a pris de vitesse les aveugles entêtés qui n'ont plus eu d'autre choix que de s'y pencher et de s'y intéresser.

Ces dernières années, surgissent de toutes parts une profusion de livres dont les auteurs, venus de toutes les couches de la société, témoignent des miracles accomplis par la puissance de la pensée.

Bien que tous tendent à nous indiquer une seule et même voie à suivre pour améliorer notre vie, augmenter nos capacités mentales, réaliser nos plus chers désirs, bien qu'ils semblent tous animés d'une même foi en ces pouvoirs de la pensée, la multitude d'ouvrages qu'ils nous proposent et la diversité de leurs langages peuvent parfois devenir source d'une confusion à laquelle je m'en voudrais d'ajouter.

### **Tous les livres parlaient de la même chose**

J'ai donc été encouragée à écrire ce livre pour les gens simples, pour ceux que les termes sophistiqués et teintés d'ésotérisme peuvent inquiéter ou ennuyer. C'est mon expérience personnelle qui

va se raconter et se deviner entre les lignes, expérience que j'ai amorcée au début des années quatre-vingt, alors que je vivais à la campagne, dans un rang isolé du Bas du Fleuve.

À cette époque, après avoir épuisé toutes mes ressources, je me suis retrouvée dans une situation si désespérée, à tous points de vue, que j'ai cru que tout était perdu. Je me suis alors réfugiée dans la lecture... J'ai rassemblé tous les livres que je possédais et j'en ai empruntés en quantité : Joseph Murphy, Ernest Holmes, Martin Gray, K.O. Schmidt, Marcelle Auclair et plusieurs autres. Dans mon extrême confusion, j'éprouvai le besoin de prendre des notes et après quelques semaines, je me rendis compte que tous ces livres parlaient de la même chose !

Presque tous leurs auteurs admettaient être passés par où je passais. Ce qui était possible pour eux devait l'être pour moi ! Au point où j'en étais, je ne risquais rien à entreprendre la démarche intérieure qu'ils proposaient.

J'ignorais vraiment par où commencer. En révisant mes notes, j'ai remarqué que j'avais copié des formules diverses qui tendaient à m'assurer que je possédais en moi tout ce qu'il me fallait pour transformer ma vie. Tout semblait si désastreux dans mon existence que je ne voyais pas ce que cela signifiait.

J'étais vraiment aveugle ! Je me demandai alors comment je pouvais rendre mes actions positives alors que tout allait de mal en pis dans mon petit quotidien, si banal.

### **La seule chose positive de ma vie**

Un jour, je m'approchai de la fenêtre sud de la maison et je laissai errer mon regard sur l'étendue de mon potager. J'aimais vraiment mon jardin, il était magnifique ; je partageais tout mon temps entre lui et mes lectures. C'était bien, me disais-je, la seule chose positive qui existât dans ma vie.

Alors, me vint une idée : je me souvins avoir lu quelque part que le Subconscient pouvait être comparé à la terre d'un jardin. Puisque je réussissais si bien dans la culture de mes fleurs et de mes légumes, je pouvais tout aussi bien obtenir de bons résultats en appliquant toutes les règles du jardinage à la culture du Bonheur.

Chez moi, il y avait un autre livre que je consultais beaucoup. Il traînait toujours, non loin de moi, sur la table de la cuisine, sur le comptoir, sur la table de chevet et je ne lui accordais, en réalité, qu'une importance relative et plutôt pratique. C'était un traité de jardinage.

### **Je n'osais pas révéler ma méthode**

En l'apercevant, ce jour-là, je décidai de faire un petit exercice que je considérai d'abord comme un jeu amusant : j'allais adapter les termes contenus dans ce livre au jardinage mental. Ce livre est devenu ma bible ! Pendant des jours et des jours, je me suis consacrée à la fascinante modification de mon espace mental.

Imperceptiblement, ma vie s'est mise à changer et elle n'a pas cessé de s'améliorer depuis lors.

Quand on me demandait comment j'avais réussi à régler tous mes problèmes, les uns après les autres, je n'osais pas révéler ma méthode, je demeurais évasive en répondant que j'avais lu, que j'avais compris que j'étais née pour le Bonheur mais, par peur du ridicule, je me taisais sur mes activités mentales. Jusqu'au jour où une personne qui m'était très chère vint me confier un grave problème qu'elle ne savait pas comment affronter. Mue par la grande affection que j'éprouvais pour elle et par mon désir sincère de lui venir en aide, je lui parlai du Jardin du Cœur. Elle obtint des résultats fulgurants ! Plus tard, elle m'amena un ami, puis cet ami en dirigea un autre vers moi, tant et si bien que je ne compte plus les personnes pour lesquelles j'ai contribué à dessiner un plan de jardin.

### **Le jardinage mental**

Ce sont ces personnes, qui sont parvenues à la maîtrise de leur vie grâce au jardinage mental, qui m'ont conseillé d'écrire un livre à la portée de tous. J'écris donc ce livre pour toi qui soupçonnes les innombrables richesses qui sommeillent en toi, pour toi qui désires, mais n'oses passer à l'étude des lois qui régissent l'Univers et à la pratique de la pensée constructive.

Si tu es de ceux<sup>1</sup> qui cherchent à adopter l'attitude mentale juste tout en demeurant à l'abri des formules compliquées, je t'invite à un exercice naturel, biologique et organique de la pensée positive. Je t'offre une méthode facile dont tu finiras par faire une habitude et qui te permet

tra de changer ta vie pour en retirer le meilleur.

Je ne me réclame d'aucune autorité ni d'aucun prestige, je ne vais non plus rien inventer, je me limiterai à condenser les expériences vécues qu'on a bien voulu me raconter et à tenter de te rendre plus compréhensibles les informations glanées parmi les ouvrages qui m'ont fourni l'idée maîtresse, véritable mine d'or dans laquelle j'ai moi-même découvert un filon inépuisable d'inspiration.

J'ai choisi le thème du « jardin » pour sa simplicité, me gardant bien de verser dans le simplisme, tout en sachant

<sup>1</sup> Par souci d'alléger le texte du présent ouvrage, nous avons préféré utiliser la forme masculine, qui désigne aussi bien les hommes que les femmes.

que la comparaison entre le Subconscient et un jardin n'a rien de neuf et j'écris ce livre comme je le ferais pour un traité de jardinage.

## **Faire de son subconscient un chef d'œuvre**

À partir de maintenant, tu dois considérer ton Subconscient comme ce qui n'est encore qu'un terrain vague dont, probablement, tu n'as jamais su que faire et que tu vas apprendre à défricher, étape par étape, pour le convertir en un chef-d'œuvre de botanique. Cet apprentissage ne requiert ni une intelligence exceptionnelle ni aucune connaissance particulière.

Peut-être as-tu déjà lu sur le Subconscient. Il existe de passionnants volumes pouvant t'aider à différencier les parts consciente et inconsciente, subjective et objective, de l'être.

Je leur laisse le soin de t'en faire une description plus ou moins complexe ; sache seulement que ton Subconscient est plus près de toi que les cheveux qui poussent sur ta tête et que tu ne dois laisser à personne d'autre que toi seul le pouvoir de lui commander.

Sache aussi que ce livre qui se trouve actuellement entre tes mains n'est rien d'autre que le fruit réel d'une simple semence tombée un jour dans un sol bien préparé à la recevoir.

Il en a toujours été ainsi pour tous les événements de ta propre existence et il en sera toujours ainsi : tout ce que tu finis par récolter résulte invariablement de ce qu'un jour tu as semé.

## Chapitre 1 : Un Terrain Vague

Par droit de naissance, tu possèdes, toi qui lis ces lignes, sans avoir eu à le négocier ou à le payer, ton propre terrain. Tu l'as reçu en cadeau. Et c'est au cœur de cette vaste étendue due, dans les limites que toi seul voudras bien lui donner, que se déroulera le reste de ta vie.

**Peut-être as-tu cru que le terme « terrain vague » ne désignait qu'un quelconque bout de terre, ravagé et impropre à la culture, dont personne ne voudrait. Mais il n'en est rien.**

Lorsque tu es né, la Grande Puissance Créatrice de tout Bien, Dieu selon ta conception, n'a pas fait de distinction pour toi. Elle n'a pas jugé que tu méritais plus ou moins que tout autre individu, de quelque race ou couleur qu'il soit, habitant cette planète.

Cette Puissance miraculeuse t'a octroyé, sans aucun favoritisme ni aucune discrimination, le même droit à une vie prospère et pleinement heureuse qu'à n'importe qui d'autre.

Tu as hérité, par le seul fait de naître, d'un terrain parfait qui, à l'origine, n'avait rien de « vague ». Il était, comme il l'est encore et le sera toujours, de dimension infinie et le sol en était riche et fertile. Seules y pointaient les pousses fraîches et tendres de ton innocence. Il faisait éternellement beau dans cet espace qui était un reflet du plus parfait paradis que tu puisses concevoir.

Au cours de tes premières années, ignorant encore les règles essentielles du jardinage mental, ne pouvant toi même prendre grand soin de ton lot, tu as dû permettre à d'autres d'y implanter leur propre culture.

Tu ne fus autorisé à y semer toi-même que les fleurs naïves de tes rires d'enfant et de tes joies toutes empreintes de pureté.

### **Les mauvaises herbes ont envahi ton terrain**

À mesure que ta capacité de penser grandissait, tu t'en tenais rigoureusement aux préceptes dont on te gavait et que, tel une éponge, tu absorbais. Peu à peu, les mauvaises herbes ont, malgré toi, envahi ton terrain. Le sol, peu ou pas entretenu, s'est appauvri et n'a bientôt plus rendu à maturité que les plants les plus robustes, capables d'étouffer les plus fragiles.

Il ne faut pas comprendre qu'il soit plus aisé de cultiver le malheur et la souffrance. La première graine tombée en terrain propice s'alimente à même la richesse de la terre et la plante qui en résulte acquiert avec le temps son endurance.

Si rien ne vient contrer ce processus, cette plante, tirant du sol sa substance, étendra toujours plus loin ses racines et finira par régner en maître sur une étendue de plus en plus vaste.

Il est alors facile de concevoir que si la graine originelle en est une de misère, elle s'épanouira dans ton jardin aussi librement qu'une graine d'aisance, de joie ou de satisfaction.

Ton éducation et les croyances qu'on t'a transmises, les enseignements que tu as reçus t'ont, jusqu'ici, fourni multi tude de graines que tu as dispersées aux quatre vents sans te soucier de l'inévitable récolte.

Ta propre ignorance ainsi que celle de tes éducateurs, a, plus que tout, été la cause de tes lamentables résultats. Car l'ignorance des règles n'affranchit personne de leurs effets, bons ou mauvais.

C'est ainsi que, découragé, tu as abandonné cette terre devenue un amoncellement de branchages et de débris de toutes sortes.

### **Chacun a la responsabilité de son propre jardin**

Symboliquement, tu as peut-être « vendu » ou « loué » ton terrain à d'autres jardiniers plus ou moins expérimentés ou désireux de l'améliorer.

Si, parvenu à l'âge adulte, tu comptes encore démesurément sur les autres pour te procurer ton bien, si tu crains exagérément les jugements et les critiques des autres, si tu crois que ton bonheur se trouve entre les mains d'une autre personne, si tu recherches sans cesse l'approbation de tes actes par les autres, alors, oui, tu as momentanément cédé ton lot à des gens qui ne possèdent pas les mêmes outils que toi et qui, malgré leur bonne volonté, ne réussiront que dans une faible mesure à satisfaire tes besoins.

Chacun a la responsabilité de son propre jardin. Tu ne dois jamais en livrer la moindre parcelle à des mains étrangères. Je ne dis pas que tout ton entourage est mal intentionné, je dis : personne ne peut atteindre tes objectifs à ta place ! Car la bonne volonté n'est pas un outil efficace dans le jardin des autres.

Les autres peuvent vouloir ton bien, mais ils seront toujours incapables de te le fournir. Ceci est également vrai pour toi-même : tu ne pourras jamais procurer aux autres la qualité de vie à laquelle ils aspirent.

La raison en est fort simple : tu ne possèdes pas plus le bonheur des autres qu'ils ne possèdent le tien. Le Bonheur se cultive en soi-même !

Tu n'oses plus, après ces précisions, considérer ton bien comme une valeur rentable ? Tu te dis que ta vie est un véritable gâchis ? Ton terrain te semble irrécupérable ? Tu as l'impression de patauger ou de t'enfoncer dans un borbier ? Tu ne crois plus qu'un changement soit possible ou tu crains que les choses n'empirent ?

### **La terre obéit aveuglément à tes ordres**

Quelle que puisse être ta situation actuelle, dans quelque marasme physique ou économique que tu te trouves, il te faut dès cet instant réaliser que, même si tu t'es détourné de ton terrain, la terre continuera inlassablement à produire ce que, dans ton inconscience, tu persistes à semer étourdiment.

Car la terre, si elle contient d'incalculables richesses, n'est pas

responsable de la récolte, la terre ne prend jamais de décision ni ne choisit, la terre s'en tient à son rôle unique et impersonnel qui est de produire exactement ce que contient la semence. La terre est par essence disponible et généreuse ; elle obéit aveuglément à tes ordres, quels qu'ils soient.

Je sais que tu n'as pas voulu ou souhaité tes malheurs, tes maladies, tes échecs et qu'il peut être difficile de croire que tu en es l'auteur, autant que de croire qu'il t'est possible d'être immédiatement l'artisan d'un concept tout à fait différent.

### **Tu as le pouvoir de commencer dès cet instant**

Tu es né avec le « pouce vert » et, grâce aux outils extraordinaires que tu possèdes en toi, tu vas acquérir la certitude que tu n'es limité ni dans le temps, ni dans l'espace.

Tu as le pouvoir de commencer dès cet instant à améliorer l'état de ton terrain et, infailliblement, tu pourras, dans le plus complet ravissement, le voir se transformer. Suivant l'intensité de ton désir et à la mesure de tes talents personnels, il se convertira en un frais potager d'où émergeront tes plus belles qualités, un verger luxuriant où, à perte de vue, tes projets menés à bien feront ployer les arbres du succès, une rocaille embaumant l'air du parfum des joies multipliées qui rehausseront des plus éclatantes couleurs les précieux arbustes de tes désirs réalisés. Ou en toutes ces choses à la fois.

Il ne te suffit que de le vouloir et ce terrain dévasté, où tu ne distingues à présent que les chardons de la désespérance et les orties de la misère, pourra, sous la magie de tes efforts, se convertir en une véritable splendeur.

### **La culture du Bonheur et celle du Malheur**

Il n'existe aucune différence entre la culture du Bonheur et celle du Malheur. Les deux sont des états d'esprit et elles utilisent exactement la même Loi pour se manifester dans ta vie. Le fait d'avoir ouvert ce livre prouve ton désir conscient de mieux connaître cette Loi et celui, plus subtil, de te connaître toi-même.

Ce désir te lancera dans une merveilleuse aventure, à la découverte de tes trésors cachés. Il ne te reste qu'à franchir le premier pas en ramenant sans cesse ta pensée vers cette simple vérité : on récolte inéluctablement ce que l'on sème.

Il importe donc de passer immédiatement à l'action en acceptant l'idée que ta situation actuelle ne dépend que de toi-même et en t'identifiant sur-le-champ au maître-jardinier que tu es capable d'être.

### **Ne te laisse pas décourager**

Ne te laisse surtout pas décourager par le désordre qui règne là où tu poses le regard, car ce bouleversement n'est qu'apparent. Ferme plutôt les yeux et commence dès maintenant à élaborer des plans, à concevoir ton jardin de l'intérieur, à le concevoir comme une réalité immuable qui existe déjà.

### **Où et Quand commencer ?**

Ce qu'il y a de merveilleux avec le Subconscient que, tout au long de ce livre, j'appellerai le « Jardin du Cœur », c'est que tu n'as pas à te préoccuper du lieu physique ni du temps le plus propice pour te mettre à l'œuvre. Le meilleur endroit, c'est là même où tu trouves à cet instant et le meilleur moment, c'est maintenant.

Pour agir dans l'« Ici et Maintenant », il ne te faut rien de plus que la conscience immédiate d'une agréable activité à laquelle tu vas désormais te consacrer dans la joie.

Il ne sert à rien de contempler davantage ce qu'est devenue ta vie si tu n'en retires pas la satisfaction à laquelle tu as droit. En même temps que le pouvoir de diriger tes pensées, tu possèdes celui de changer ta vie, de le faire ici et maintenant.

Le passé, qui n'appartient qu'au souvenir, et l'avenir, qui n'existe pas encore, ne sont garants de rien. Ils ne peuvent donc rien t'apporter. Tu peux sans doute espérer un avenir meilleur, mais l'espoir, s'il n'est pas condamnable en soi, n'est qu'une subtile illusion ; il se porte sur un futur qui n'est pas encore là, mais dont les composantes résulteront de ton attitude mentale d'aujourd'hui.

En apprenant à vivre ton existence au présent, tu peux consacrer chaque minute qui t'est accordée à la réalisation d'une existence à la mesure de tes ambitions.

Que dirais-tu d'un jardinier qui refuserait de semer au printemps

par crainte de la froidure des mois d'hiver ? Il te serait facile de lui prédire une récolte décevante ; il se rendrait compte au cœur de l'été que les mauvaises herbes, elles, n'ont pas eu peur du froid et il regretterait amèrement de ne pas avoir au moins profité des beaux jours, irrémédiablement perdus.

Il n'y a aucune différence entre le jardin qui pourrait exister dans ta cour et le Jardin du Cœur. Tous deux sont bien réels et obéissent aux mêmes lois.

***Ici, c'est là où tu es dans l'instant présent et maintenant, c'est aujourd'hui même.***

Toi seul, tu possèdes le privilège de créer les saisons favorables à tes cultures et ces saisons n'ont rien à voir avec l'âge que tu as. Les années que tu as derrière toi ne comptent plus. Je ne te dirai pas de les oublier, je sais que ta mémoire a emmagasiné tous les événements de ta vie, mais t'y complaire ne te servira à rien.

**Regarde en avant !**

Je te dis seulement laisse-les derrière toi et regarde en avant ! Il te faut seulement établir l'ordre mental de tes saisons et comprendre que certaines semences hâtives devront être jetées en terre au printemps alors que l'automne se prête davantage à la plantation de bulbes nécessitant les apports d'une terre engourdie par le froid.

Je veux dire par là qu'il te faut dresser l'échéancier de tes désirs et de tes buts tout en consentant à respecter les délais qui s'y rattachent.

Si tu as déjà visité le Biodôme de Montréal, tu as certainement été confondu par l'ingéniosité de ses concepteurs. En quelques instants, il t'a été possible de passer d'une forte chaleur tropicale au froid rigoureux de l'Arctique ou au climat des régions plus tempérées.

Il ne s'agissait pas d'une illusion, tu as ressenti toi-même ces variations de température qui, pourtant, ont été créées par des procédés scientifiques très poussés. Considère le Jardin du Cœur comme un immense biodôme dans lequel tu peux, toi aussi, faire

varier l'intensité de la température.

Réalise la grandeur de ton pouvoir sur le paysage de ta vie, toi qui peux déjà en décider les cycles et les saisons.

### **Comment commencer ?**

Il n'existe en fait qu'une seule et unique façon de commencer : c'est en faisant appel à ton ESPRIT DE DÉCISION. Je n'hésite pas à t'affirmer que sans cet élément essentiel, il t'est bien inutile de rêver à ta récolte.

L'esprit de décision est à la base de tout le processus.

Tu pourras accumuler quantité de connaissances sur le sujet, si tu ne décides pas de passer à l'action, personne ne le fera à ta place. Tu pourras t'asseoir sur une roche, ton sac de graines à la main, si tu ne prends pas la décision de les mettre en terre, tu continueras à n'être que le témoin impuissant, le spectateur du déroulement de ta vie ; tu seras un simple touriste visitant ce jardin inconnu qui, pourtant, t'appartient.

L'esprit de décision pourrait se comparer à la «vocation». Quelqu'un peut passer sa vie à dévorer des livres de médecine, il peut emmagasiner un maximum d'informations sur l'anatomie et sur le rôle de chaque cellule du corps humain, s'il n'a pas la vocation, il ne sera jamais médecin.

D'égale façon, tu peux lire et mémoriser ce que contient ce livre, si tu demeures sourd à l'appel de ta vocation de jardinier, tu risques de perdre définitivement le contrôle de ton terrain qui finira par s'amalgamer à la densité de la forêt.

Ta vocation est innée, n'y résiste plus.

### **Imagination**

Jusqu'à ce point de ta lecture, tu n'as sans doute pris qu'une conscience très furtive de ce que tu es en droit d'attendre de la Vie. Déjà, tu utilisais sans t'en rendre compte l'irremplaçable outil qu'est ton IMAGINATION. Grâce à ton imagination, tu as entrevu les

prodiges dont tu es capable.

Je te demande de t'arrêter un instant pour constater combien il t'a été facile jusqu'ici de cultiver ce qui fait ta moisson actuelle. Pense un peu à toutes les fois où tu as craint quelque chose et où ta peur est devenue obsession.

Réfléchis bien sur les occasions qui t'ont été offertes de choisir entre la victoire et la défaite du seul fait que tu te croyais vainqueur ou perdant. Il y a sûrement des souvenirs en toi, des souvenirs que tu préfères chasser dès qu'ils frappent à la porte de ta mémoire, parce qu'ils te plongeraient dans les regrets de ne pas avoir agi correctement.

Je ne te suggère pas de revivre les moments désagréables de ton existence mais seulement de te rendre compte que souvent, tu as marché vers l'échec avec beaucoup de facilité.

### **Tu imaginais d'avance des résultats négatifs**

Combien de fois as-tu effectué une démarche en te répétant qu'elle n'avait aucune chance de réussir ?

Combien de fois t'es-tu abstenu de poser un geste, ton manque de confiance en toi te faisant croire qu'il était inutile?

Tel emploi qui aurait pu te convenir que tu as sacrifié simplement parce que tu ne croyais pas à ton potentiel, telle personne dont tu aurais souhaité te rapprocher mais que tu as laissé passer parce que tu ne te croyais pas à la hauteur, tel objet que tu aurais voulu posséder mais auquel tu as renoncé croyant que ta bourse n'était pas assez bien garnie.

Tu admettras que, chaque fois, tu imaginais d'avance des résultats négatifs.

### **Tout prend naissance au creux de ton imagination**

Tout prend naissance au creux de ton imagination. Mon rôle consistera, bien humblement, à t'aider à en faire un usage plein de discernement et de subtilité afin que ce ne soit jamais l'imagination qui te domine mais au contraire, que toi, tu la maîtrises

parfaitement.

Elle jouera un rôle prépondérant dans l'accomplissement de tes tâches journalières.

Je te demande donc de réfléchir un instant sur ce qui t'entoure et de prendre conscience que rien de tout cela n'aurait jamais été sans l'imagination des créateurs et des inventeurs qui en ont eu l'idée.

Les vêtements que tu portes ont premièrement été conçus dans la pensée d'un dessinateur; la tasse dans laquelle tu bois a été imaginée par son fabricant ; le crayon dont tu te sers ; le lit dans lequel tu dors ; la fenêtre que tu peux ouvrir ou refermer ; le banc public sur lequel tu te reposes ; les feux de signalisation qui t'évitent les accidents ; l'avion qui te permet de voler comme un oiseau... Tout, de la plus petite à la plus grande des créations, est d'abord né dans l'imagination.

**Tout naîtra d'abord dans ton imagination créatrice** Maintenant que tu es décidé à améliorer ton terrain, sers toi de ton imagination pour élaborer toute transformation que tu désires apporter à ta vie.

Tout ce qui prendra place dans ton jardin naîtra d'abord dans ton imagination créatrice.

L'imagination est une aptitude innée à créer des scénarios dans lesquels évoluent des acteurs. C'est un immense réservoir de semences, un magasin où toutes les sortes de graines sont entreposées.

Ton imagination est un parfait symbole de liberté, et parce qu'elle ne connaît en fait aucune limitation, tu dois éviter de lui lâcher la bride ; si tu ne la diriges pas correctement, elle t'emportera bien au-delà des frontières de la réalité. Il en résultera une vision exagérée de ce que tu appelles tes malheurs.

Si au contraire tu lui imposes une discipline, tu céderas de moins en moins à la tentation de l'éparpillement, tu ramèneras à leurs véritables dimensions les événements de ta vie qui te sont

représentés aujourd'hui comme grossis à la loupe.

Tu as le droit d'utiliser ton imagination pour rêver à l'impossible, mais tant et aussi longtemps que tu persisteras à le croire impossible, tu ne feras que perdre un temps précieux, emprisonné dans la membrane hermétique de l'illusion.

Comprends que ton imagination doit te servir à créer ce que toi, tu crois possible, et tu te rendras compte qu'avec de la pratique, tu repousseras toujours plus loin les limites de l'impossible.

### **Offre des aides visuelles à ton imagination**

Si tu le désires, offre des aides visuelles à ton imagination. Ne contemple rien qui ne soit en relation avec la beauté de l'œuvre que tu t'apprêtes à exécuter. Affiche des images sur les murs de ta chambre, de ta cuisine, de ta salle de bain ; écris le plus clairement et le plus brièvement possible ce que tu entends comme résultat de ta démarche actuelle. Et surtout, établis un ordre de priorité dans tes désirs.

Je te reparlerai de cette échelle de désirs. Pour l'instant, efforce-toi de donner à ton terrain la forme et la dimension que tu souhaites.

### **Créer le climat idéal**

Tu sais maintenant que tu te trouves exactement au bon endroit et au bon moment pour te lancer dans l'art du jardinage intérieur. Il te reste toutefois à comprendre que ta réussite dépend d'un autre facteur tout aussi important : la température.

Quelles que soient tes connaissances en jardinage, tu ne peux ignorer l'influence du climat sur les résultats. Tu ne songerais certainement pas à planter des palmiers en Antarctique, ou du riz sauvage dans le sable du désert ; tu n'hésiterais pas à qualifier d'illogiques pareilles tentatives. Il apparaît donc évident que cette logique intervienne également pour tout autre genre de culture.

En suivant chacune des étapes que je vais décrire plus loin, il te sera aussi facile de créer le climat idéal dans lequel baignera ton jardin que d'en déterminer les saisons.

## **Ta voix intérieure**

Agis le plus souvent possible dans le silence de ton environnement intérieur pour élever un rempart entre toi et tout ce qui pourrait te décourager dans tes projets. Le silence ne doit pas être synonyme de solitude et de désolation pour toi.

Si tu tends bien l'oreille, tu te rendras compte que la nature n'est jamais tout à fait silencieuse. Mets-toi à l'écoute de ta voix intérieure ; elle est parfois si ténue qu'elle a besoin de silence pour se faire entendre.

Te voilà maintenant prêt pour une nouvelle approche de ton espace mental.

## **Visualisation**

La visualisation est une énergie créatrice émanant directement de ton imagination. Inconsciemment, tu t'en es toujours servi pour créer tout ce que tu es devenu et tout ce qui t'est arrivé. Jusqu'ici, tu en ignorais peut-être les pouvoirs et n'exerçant aucun contrôle sur ton imagination, tu as fait surgir dans ton jardin des plants que tu ne désirais pas vraiment.

Il est bien qu'il en soit ainsi car tu comprendras mieux la toute puissance de ta pensée lorsque tu en analyseras honnêtement les produits. La visualisation n'est pas seulement souhaitable, elle est inévitable. Tout comme l'imagination, elle a besoin d'être contrôlée.

## **Une mauvaise graine semée dans ton jardin**

Prenons un exemple : Admettons que ta mère t'ait tous les jours dit que si tu exposais des cheveux mouillés à l'air frais, tu attraperais la grippe.

Ta mère n'avait certes pas l'intention de te nuire en te donnant cet avis. Sa pensée, bien que provenant des meilleurs sentiments, constituait une mauvaise graine qu'elle semait dans ton jardin. Déjà, elle te voyait malade et se voyait elle, en train de te soigner.

Ta pensée, gagnée par la confiance que tu avais en ce que ta mère énonçait comme étant une vérité incontestable, s'abandonnait et donnait le feu vert à ton imagination qui, à son tour te transmettait clairement l'image de l'enfant malade que tu te préparais à devenir. Tu cultivais cette graine avec beaucoup de soin, prenant garde de bien te sécher les cheveux avant de sortir.

Admettons aussi qu'un jour, tu aies pu être obligé de passer outre à cette recommandation et qu'après t'être lavé la tête, tu aies dû sortir. Cette pensée du danger auquel tu t'exposais, graine semée par la croyance de ta mère et arrosée par ta foi, avait eu le temps de germer dans ton jardin et que s'est-il passé ? Tu as effectivement contracté le virus. La grippe était la seule récolte que tu étais en droit d'attendre.

### **Toi seul peux décider de ce qui poussera dans ton jardin**

Changeons seulement le scénario. Ta mère te prévient du danger d'attraper la grippe si tu sors les cheveux mouillés. Cet avis de ta mère représente toujours la même graine qu'elle sème dans ton jardin.

Seulement, conscient que toi seul peux décider de ce qui poussera dans ton jardin, tu te hâtes de retirer cette graine du sol et d'y jeter à la place, une pensée de santé parfaite en toute circonstance.

Qu'arrivera-t-il ? Tu sortiras les cheveux mouillés et jamais la moindre grippe ne t'affectera. Au contraire, tu jouiras d'une excellente santé en tout temps.

Il en va de même pour toutes tes pensées et la visualisation en est le complément.

Reprenons notre exemple du conseil de ta mère. Lorsque tu retires la graine de la terre, tu peux te voir agir dans l'imagination. Tu peux voir tes doigts s'enfoncer dans la terre, fouiller pour retrouver la graine, la saisir et la jeter au feu.

Tu peux te voir en train de semer la graine de la santé parfaite, de la recouvrir d'un peu de terre, de l'entretenir, de la voir grandir et tu peux, par surcroît, te voir jouissant d'une éclatante santé.

La visualisation t'aidera à concrétiser tes pensées et tes désirs. En

visualisant correctement, tu hâteras la production des meilleures variétés de semences.

### **Prends tout ton temps**

Il me faut insister sur le fait que tu ne dois te laisser bousculer par aucune urgence. Ni les fleurs ni les légumes ne pousseront plus vite parce que tu auras tiré sur la tige.

Prends tout ton temps. Établis ton propre plan de travail et installe ton propre rythme.

Tu peux par exemple diviser ton plan en étapes successives et consacrer un jour, une semaine, un mois à l'obtention de l'image parfaite de ce que tu désires accomplir.

C'est ton jardin, tu en es le maître absolu.

Pour que les résultats soient à la hauteur de ton application, il importe que tout t'apparaisse dans un ordre impeccable.

Je parlais récemment avec un jeune homme qui pratique la visualisation depuis quelques mois. Il me confiait qu'en cours d'exercice, il lui arrivait d'entendre et de sentir ce qu'il visualisait.

*« Je me vois debout sur une haute falaise, face à la mer. Le vent souffle fort et me fouette le visage. J'en viens à entendre le bruit des énormes vagues qui viennent se briser au pied des rochers, le sifflement du vent et le cri des mouettes ; je reconnais même l'odeur du varech »* me décrivait-il.

Chacun d'entre nous possède à différents degrés des capacités visuelles, auditives et olfactives. Chez certains, ces énergies peuvent se révéler avec beaucoup plus de puissance.

Sers-toi de ce que tu as ! Voir ce que ton imagination crée, entendre les sons et reconnaître les parfums sont autant de facteurs favorables à la réussite du Jardin du Cœur.

Tu trouveras à la dernière partie de ce livre une visualisation guidée que tu pourras utiliser et transformer selon tes désirs.

## **Respiration**

Nous vivons dans une atmosphère de plus en plus viciée et les agriculteurs déplorent les méfaits des pluies acides et de la pollution sur leurs récoltes. Je ne possède pas la solution à ce problème planétaire mais je puis t'assurer que tu as le privilège de créer l'environnement le plus pur et le plus sain qui soit pour le Jardin du Cœur.

La respiration constitue l'exercice le plus naturel de tes fonctions vitales. Tous les êtres vivants respirent mais tous ne savent pas tirer de cet acte les bénéfices qui peuvent en résulter. Bien respirer est aussi important que de bien s'alimenter.

La respiration permet d'emmagasiner le fluide vital, elle fournit à l'organisme son oxygénation et le débarrasse des substances nuisibles à la façon d'un filtre.

Puisque tu dois nécessairement respirer pour vivre, puisque tu y es contraint par la nécessité de t'oxygéner, pourquoi te priverais-tu d'utiliser cette fonction pour faciliter ton jardinage ?

Sers-toi maintenant de ton imagination et en adoptant une technique simple de respiration profonde, pense à l'air pur, vibrant de puissance, dont tu enveloppes le paysage de ta vie. Pense aux nombreux bienfaits que cet air fournira à tes cultures.

Respire et imagine que ton souffle imprime une harmonieuse cadence aux arbres de ta forêt, écoute son doux sifflement, entends le bruissement du feuillage et vois l'ondulation régulière du blé.

Imagine que tu es couché sur l'herbe et regarde ton ciel qui redevient bleu sous la poussée de cette brise ; imagine qu'elle chasse au loin les lourds et sombres nuages pouvant peser sur ta vie.

## **Comment obtenir un esprit plus lucide**

Il existe plusieurs techniques de respiration profonde et toutes sont excellentes. Je te recommande cependant de choisir la plus simple, celle que tu peux pratiquer partout et en tout temps.

Plus tu contrôleras ta respiration, plus ton cerveau sera bien oxygéné et plus tes idées deviendront claires et limpides ; elles se fixeront plus facilement dans ton Subconscient, et, comme le pollen transporté par le vent participe à la multiplication de son espèce, tu verras s'accroître dans ta vie les occasions de même nature que tes pensées.

Il est naturellement recommandé, pour bien respirer, de s'étendre confortablement sur le dos, jambes légèrement écartées, bras le long du corps et paume des mains tournées vers l'extérieur, mais dans quelque circonstance ou posture que ce soit, tu peux sans crainte t'exercer à la respiration profonde.

Tu découvriras par cette simple discipline les délices du mieux-être procuré par un esprit lucide.

Vas-y à ton propre rythme, ne force jamais. Il ne s'agit pas de battre des records. Plus le rythme est naturel, plus il est efficace. En très peu de temps, si ton exercice est fait de façon régulière, tu pourras augmenter le nombre de secondes. Tu réaliseras bientôt que ta respiration s'amplifie, s'approfondit et se régularise. Et si cette paisible façon de respirer devient chez toi une habitude, tant mieux !

Tu pourras, si tu le désires, te procurer des ouvrages spécialisés sur le sujet pour approfondir ou perfectionner ton mode de respiration, mais je t'ai donné une technique simple et facile qui, si tu l'exécutes régulièrement, devrait t'aider à résoudre plusieurs problèmes physiques et te débarrasser de la nervosité et des crispations.

### **Technique de respiration profonde**

Fais d'abord le vide, en expulsant le plus d'air possible de tes poumons, jusqu'à ce que ton abdomen se rétracte. Respire toujours par le ventre.

Inspire par le nez, le plus lentement possible, pendant 4 ou 5 secondes (ou le nombre de secondes que tu peux, sans forcer).

Bloque ta respiration pendant un nombre équivalent

de secondes avant d'expirer lentement.

### **Important**

Commence par exécuter trois de ces respirations, à la suite l'une de l'autre (l'oxygénation soudaine du cerveau pouvant occasionner des étourdissements). Reviens à un rythme régulier et profond, sans blocage de la respiration.

Après quelques minutes, tu peux reprendre la technique.

### **Technique de relaxation rapide**

La relaxation représente l'état le plus souhaitable pour élever ton niveau de concentration et pour bien diriger ton imagination. La respiration profonde, pratiquée régulièrement au lever et au coucher, te conduira sans problème à ce bien-être merveilleux.

La détente t'assurera contre les agressions du stress en neutralisant la tendance à l'angoisse, en abolissant la fatigue et en levant les diverses tensions qui occasionnent des blocages au niveau de tes facultés. Lorsque tu seras bien détendu, ton imagination te projettera les images bien réelles de tes progrès.

Après avoir atteint le rythme respiratoire le plus commode pour toi, inspire et bloque ta respiration. À ce moment, ferme les poings, serre tes mâchoires et autant qu'il t'est possible de le faire, crispe tous les muscles de ton corps.

Garde cette tension pendant quelques secondes et relâche-la d'un seul coup.

Revenant à une respiration bien rythmée, concentre-toi maintenant sur chacune des parties de ton corps en t'efforçant d'en sentir la lourdeur et le relâchement.

Répète-toi mentalement, par exemple, que ton talon droit est très lourd et détendu, qu'il s'enfonce de plus en plus dans la matière. Bientôt, tu ne sentiras plus ton talon droit et cela voudra dire que tu

peux l'oublier et passer au gauche, ou à ton mollet droit.

Tu peux choisir de détendre tout ton côté droit d'abord et ensuite le gauche ou tu peux vouloir détendre ta tête en premier lieu. Ne te hâte pas car il n'est pas indispensable que tu parviennes immédiatement à passer tout ton corps en revue.

Peu à peu, la lourdeur fera place à la légèreté. Tu te sentiras tellement bien que tu auras l'impression de flotter sur un nuage et il est possible que dès les premiers essais, tu glisses dans un sommeil réparateur dont les bienfaits te surprendront.

### **Mise en garde et précautions**

Le mot relaxation ne doit en aucun cas t'effrayer. Tu n'as à démontrer aucune performance particulière. Quelques minutes seulement chaque jour et ton jardin baignera dans le climat qu'il lui faut.

Avec le temps, d'une séance à l'autre, tu contrôleras davantage ta pensée et tu parviendras très rapidement à éviter le sommeil jusqu'au moment souhaité pour t'endormir.

Peut-être peux-tu faire ta relaxation au son de la musique, en faisant brûler de l'encens, en prenant un bain chaud dans lequel tu verseras quelques gouttes d'huile essentielle aux propriétés apaisantes. L'important est de te sentir en harmonie avec ce qui t'entoure. Lorsque tu respirez bien, que tu es détendu, les images se présentent tout naturellement à ton esprit et tu peux en contrôler la qualité.

Surtout, ne désespère pas si tes pensées se bousculent dans un flot ininterrompu, difficile à endiguer. Tu peux contrôler ce phénomène sans forcer.

Dès que tu t'aperçois que ton imagination s'égaré, ramène-la doucement à ce qui t'intéresse. Bientôt, planeront sur tout ton territoire les ondes bénéfiques du silence et de la paix distribuées par ta relaxation.

## Chapitre 2 : La préparation

Te voici en imagination, debout, devant l'espace infini dont tu disposes pour te lancer dans la culture du Jardin du Cœur. Tu sais probablement déjà ce que tu désires voir pousser chez toi et tu meurs d'envie de semer les graines que tu possèdes. N'en fais rien ! Tout bon jardinier te le dira : le sol, pour être ensemencé, a besoin d'être soigneusement préparé.

Semer parmi les immondices ne servirait à rien, ou à bien peu. Exerce-toi davantage à la visualisation.

Reprends chaque étape du début jusqu'à ce que toutes les images soient précises, jusqu'à pouvoir faire apparaître ton site intérieur à tout instant.

À la manière d'un peintre, brosse le tableau de ton paysage, fais-toi plaisir ! Ne franchis les étapes suivantes que lorsque tu sentiras que tu maîtrises suffisamment ton imagerie mentale.

Tout va merveilleusement bien, tu es parvenu à créer pour ton jardin, le climat idéal dans le cadre idéal. Tu progresses, sois-en certain !

### Le Grand Maître Jardinier

Avant d'aller plus loin, laisse-moi te présenter un personnage qui pourra t'accompagner en tout temps et qui te transmettra sa suprême sagesse.

Selon leurs croyances propres, certains l'appelleront le guide, l'ange gardien, l'ami intérieur ou l'aide spirituel. Quel que soit le nom que tu lui donneras, c'est le Grand Maître Jardinier.

Il s'agit d'un être de lumière qui habite ton jardin et dont la mission consiste à veiller sur toi. Il agit comme conseiller avec une infinie bienveillance. Cet ami secourable est entièrement disponible, c'est un reflet supérieur de toi-même et tu peux le rencontrer en ce lieu intime qu'est le Jardin du Cœur.

Pour répondre à l'idée que tu te feras de lui, il pourra revêtir plusieurs formes et se manifester sous les traits de plusieurs personnalités.

Lorsque tu te retires dans la paix de ton paysage intérieur, tu peux susciter sa présence à tout instant. Commence par te convaincre de sa réalité, par l'imaginer venant à ta rencontre.

Établis une communication avec lui, bavarde avec lui, parle-lui de tes projets de culture, soumets-lui tes idées et écoute attentivement ses réponses. Il te comprendra mieux que quiconque parce qu'il fait partie de toi. Il a tout son temps quand il s'agit de toi, il est ton allié. Alors que, moi, je te livre les rudiments du jardinage mental, il t'en enseignera les raffinements.

### **Es-tu sceptique ?**

S'il ne t'est jamais arrivé de l'apercevoir, tu croiras peut être que je te raconte des fables ? Je ne saurais t'en blâmer. Je sais que cela peut paraître étrange. Cependant, tente l'expérience, fais-le pour toi !

Marche doucement dans ton jardin afin de localiser le Grand Maître Jardinier... N'aie pas peur ! Il est toute bonté, toute compréhension. Il te démontrera que tu possèdes en toi toutes les réponses, toutes les solutions, toutes les connaissances dont tu as besoin.

Plusieurs personnes se sont prêtées volontiers à cet exercice de visualisation ; très sceptiques au début, elles sont, malgré tout, parvenues à provoquer cette heureuse rencontre.

Elles admettent aujourd'hui ne retirer que des bienfaits de l'enrichissant échange auquel elles s'adonnent avec le Grand Maître Jardinier. Il m'est toujours agréable d'entendre ou de lire ce genre de témoignage ; la diversité des descriptions me plonge dans une fascination sans cesse renouvelée.

Après avoir lu les quelques extraits qui vont suivre, tu voudras certainement apprivoiser ce compagnon familier qui vit en toi. Et peut-être m'écriras-tu, un jour, toi aussi, pour me faire partager ces instants uniques !

### **CAROLE :**

*« C'est extraordinaire ! Je l'ai rencontré après seulement trois ou quatre tentatives. Je n'y croyais absolument pas et pourtant, c'est vrai, ça marche ! Je me suis juste laissée aller et soudain, il était là. Je crois que j'avais un peu peur... mais ça n'a pas duré longtemps. Son sourire était si bienveillant ! Je lui ai demandé son nom et il m'a dit : Nassim. Ça n'a vraiment rien à voir avec un rêve, je sais que je ne dormais pas. Je le rencontre souvent maintenant, à vrai dire, chaque fois que j'en ai envie. »*

### **DIANE :**

*« Dans mon cas, c'est une femme qui m'est apparue. Une femme tout à fait semblable à moi, comme une sœur jumelle ou un reflet de moi-même dans un miroir. Chaque fois que je la rencontre, elle porte des vêtements semblables aux miens mais ils ont plus de transparence. Elle m'a dit qu'elle personnifiait ce qu'il y a de plus beau en moi, qu'elle était mon double ; elle m'a beaucoup aidée à rehausser mon estime de moi et ma confiance en moi, car, voyez vous, je la trouve vraiment très belle. Partout où je vais, je sais qu'elle m'accompagne. »*

### **DOMINIQUE :**

*« Quand je visualise mon jardin, je me vois souvent assise sur l'herbe, au bord d'un étang. Il est arrivé à mes côtés, tout doucement, sans même que je l'aie cherché. Il est vêtu d'une tunique blanche et porte une barbe. Ses yeux sont magnifiques. Ce qui me fait le plus de bien quand il est là, c'est la sérénité qu'il dégage. Et il est d'une patience ! Je n'arrête pas de lui dire que je l'aime parce qu'il m'a expliqué que l'aimer, lui, c'était m'aimer moi-même. Je me demande comment j'ai pu l'ignorer aussi longtemps. »*

### **JEAN-LUC :**

*« Il a l'apparence d'un très vieil homme, sa sagesse est incomparable. Il sait vraiment tout. Quand je lui soumetts un problème, il me sourit et il pointe son doigt vers quelque chose de beau dans le jardin, et chaque fois, c'est exacte*

*ment la solution que je cherchais. C'est difficile à expliquer, il ne parle pas avec des mots, il s'exprime par les images qu'il me désigne ou par des expressions faciales, mais je le comprends très facilement. »*

**VICTOR :**

*«J'étais tellement incrédule lorsque je l'ai vu, la première fois, que j'ai quitté les lieux en abandonnant ma séance de visualisation. Puis, j'ai essayé de nouveau quelques jours plus tard. Il était toujours là. J'ai eu l'impression qu'il n'avait pas bougé. Il se tenait à une extrémité du jardin alors que je me trouvais à l'autre. J'étais comme paralysé par la surprise. Il a attendu que je lui fasse un petit signe de la main avant de marcher lentement vers moi. Il est exactement comme mon grand-père, discret, généreux, à l'écoute... avec quelque chose en plus. Depuis que je l'ai accepté, ma vie a changé. Je lui fais confiance à cent pour cent. »*

**HÉLÈNE :**

*«J'ignore de quel sexe il est, mais c'est un être tout à fait charmant ! Un elfe, un petit génie très espiègle, qui m'aide à combattre ma peur du ridicule. Il gesticule et fait des pi rouettes comme un clown. Nous rions ensemble, assis sur une grosse roche. J'étais en brouille avec mon frère depuis très longtemps, je n'arrivais pas à lui pardonner certaines choses du passé. Sur le conseil de mon bon génie, j'ai invité mon frère dans mon jardin et pendant que je lui exprimais franchement mes sentiments, il est demeuré avec nous.*

*Je n'avais jamais eu une telle conversation avec mon frère. Je suis certaine qu'il m'a dicté les mots. J'ai répété ce scénario dans la "réalité" et tout s'est arrangé, comme si mon frère avait su à l'avance ce que j'avais à lui dire. C'est formidable de pouvoir s'exercer de la sorte. On découvre les énormes capacités qu'on possède et ça devient plus facile de devenir soi-même. J'adore ce personnage ! Il s'appelle Naoko...»*

**CLAUDE :**

*«Elle ressemble à une fée... elle se déplace silencieusement,*

*comme si ses pieds ne touchaient pas le sol. Elle est accueillante et très gentille. J'ai compris qu'elle représentait ce que je suis en profondeur. C'est un peu ma face cachée, ou mon ange gardien. Je vis en symbiose avec elle, je n'ai pas besoin de parler car elle sait absolument tout de moi. C'est incroyable tout ce qu'elle m'a aidé à éclaircir dans ma vie. Oui, c'est véritablement un ange.»*

## **GENEVIÈVE :**

*« Oui, je l'ai rencontré, plusieurs fois. Il est... comment dire ? Il est majestueux ! C'est un chef indien superbement coiffé d'un long panache en plumes. Un vrai géant ! Il incarne la force et la maîtrise de soi. Il est si calme aussi ! Avec lui, je n'ai plus peur de rien. Tout me réussit depuis que je m'en suis remise à lui. Je sens qu'il m'aime et qu'il veut mon bien. Il me parle longuement parfois, puis il s'en va dans la forêt par un petit sentier. Pourtant, je sais que si je le rappelais, il reviendrait aussitôt. »*

Dès que le Grand Maître Jardinier se sera révélé à toi, dès que tu auras pris l'habitude de le consulter et de suivre ses directives, tu ne pourras jamais plus te sentir seul.

Ouvre-lui bien grande la porte de ton cœur. Il est là, il ne demande qu'à te servir. Il sera ton secours, ta sécurité, ta consolation et ta délivrance.

## **Déterminer la surface**

Ton jardin, pour répondre à ton désir personnel, peut être minuscule ou immense. Les symboles de la qualité de vie peuvent varier d'un individu à l'autre.

L'un délimitera un espace aux dimensions modestes et y cultivera tout ce qu'il désire, l'autre aura des aspirations moins nombreuses qui exigeront plus de surface.

Prends exemple sur le producteur de fines herbes qui peut récolter plusieurs variétés à l'intérieur d'un tout petit jardin ou sur celui qui se spécialise dans la culture du maïs dont la production s'étale sur tout un champ.

Les deux réussissent parfaitement et obtiennent ce qu'ils désirent. Or, si l'on tente d'inverser leurs méthodes, on verra que le maïs ne

parvient pas à maturité dans un espace trop restreint et que les fines herbes, si elles ne sont pas sans cesse défendues contre les assauts d'une végétation plus robuste, se perdront dans l'immensité d'un terrain trop vaste.

Je te recommande toutefois de voir grand même dans un espace limité. Je connais des mères de famille qui ne veulent réellement rien d'autre dans la vie que la réussite de leur vie de couple et une éducation valable pour leurs enfants. On peut dire qu'elles possèdent plus ou moins d'espace à cultiver mais que leur culture est spécialisée. Ces femmes, parce qu'elles atteignent leur véritable but, connaissent le bonheur.

Par ailleurs, il est des gens qui ont commencé avec un jardinet et qui l'ont agrandi avec le temps. Et d'autres encore qui ont préféré se lancer en grand dès le premier jour.

### **Tu disposes d'un champ infini**

Pensons seulement aux détenteurs des plus grosses fortunes du monde : les uns, partis de rien, ont amassé progressivement ce qu'ils possèdent aujourd'hui et les autres ont décidé de prendre des risques énormes pour accéder du jour au lendemain au monde de la haute finance.

Qu'ont-ils en commun ? Ils ne sont ni plus intelligents, ni plus habiles, ni plus chanceux les uns que les autres et certainement pas davantage que toi. Ils ont tout simplement su voir grand dans leurs espaces respectifs.

Toi seul peut décider de la fraction de ton terrain devant servir à ton premier jardin. Sachant qu'il t'est loisible de le doubler, de le tripler ou de le centupler, tu n'as pas à craindre d'avoir pris la mauvaise décision. Je le répète : **tu disposes d'un champ infini.**

### **Visualiser la surface**

Ce qui importe avant tout, c'est de visualiser avec netteté la surface à cultiver. Imagine-la le plus clairement possible.

Donne-lui une forme carrée, rectangulaire, circulaire ou d'allure plus ou moins fantaisiste. Pense à l'incliner sur une pente légère pour en faciliter le drainage, à le protéger du nord par une forêt de grands

conifères ou par une montagne qui se découpera très haut à l'horizon.

Ajoute à ce décor tous les éléments susceptibles de te réjouir le cœur. Ton pouvoir en ce domaine est illimité et tu peux en user à volonté.

Si les images sont floues au début, n'abandonne surtout pas. Peu à peu, elles se préciseront ; elles deviendront si claires qu'elles t'apparaîtront tangibles. Tu croiras peut-être, alors, avoir pratiqué une sorte de magie... en définitive, c'est bien de cela qu'il s'agit !

## **Le compost**

En jardinage, le compost est un humus dont l'apport organique est des plus bénéfiques.

Il est très étonnant d'apprendre que le compost résulte d'un bon recyclage de diverses matières décomposées. Il contribue à la régénération du sol et agit directement sur la vitalité de toutes les plantes en libérant des micro organismes dont les bienfaits durent très longtemps.

Dans l'Univers, rien ne se perd jamais non plus, tout est récupéré et régénéré.

Lors de ta visualisation, prévois un emplacement com mode pour la fabrication d'un grand tas de compost. Et de la même façon que pour le jardin, détermine une surface aux dimensions qui te semblent appropriées. Implante ce nouvel élément à peu de distance du jardin car tu en auras souvent besoin.

## **L'étape du grand nettoyage**

Lorsque tu imagineras parfaitement ces deux emplacements dans ton esprit, dis-toi que tu es sur la bonne voie et que tu es prêt à passer à l'étape du grand nettoyage qui consiste à débarrasser ton jardin de toute matière encombrante et inutile ayant pu s'y loger.

Attaque-toi à cette tâche avec courage car ce moment est crucial pour toi.

Que tu accomplisses ton travail en gardant ou non tes yeux physiques fermés, il te faut ouvrir bien grands ceux de l'intérieur et regarder la situation bien en face.

Examine bien, une à une, toutes les facettes de ta vie actuelle et rassemble tes outils pour la nettoyer à fond de tout ce qui t'empêche d'être heureux. Prends ton temps, rien ne sert de tout chambarder d'un seul coup. Procède par élimination en faisant preuve de discernement et de méthode.

N'oublie pas que c'est de ta vie dont il est question. Ne vaut-elle pas que tu y consacres tout ton temps ?

## **Comment nettoyer**

S'il s'agit de ta première expérience en jardinage mental, ce qui est fort probable, il va de soi qu'une panoplie d'outils de base te sera nécessaire. Tu l'ignores peut-être mais tu en possèdes déjà la majeure partie. Au matériel dont je te donnerai l'utilisation, tu pourras, selon tes besoins particuliers, ajouter d'autres accessoires.

Les outils sont les qualités essentielles à la réussite du Jardin du Cœur. Les outils sont aussi tes propres talents que tu vas apprendre à développer et à utiliser d'une manière créative.

Encore et toujours avec ton imagination, visualise l'excellent jardinier que tu es en voie de devenir.

Imagine une remise où s'entassent tes outils, révise-les, fais-en un inventaire et en l'absence de l'un d'entre eux, tourne-toi avec confiance vers le Grand Maître Jardinier. Donne-lui les traits d'un sympathique commerçant d'outils, entre dans son magasin, questionne-le. C'est un expert dont tu apprécieras l'assistance ; il te conseillera judicieusement. N'hésite pas à établir une relation avec lui, écoute-le. Il te fournira tous les outils dont tu auras besoin ; accepte-les et mets-toi à l'ouvrage.

## **Les outils**

## La pioche-volonté

(pioche : outil servant à creuser et à défoncer la terre)

Avant de faire place nette dans le jardin proprement dit, empoigne fermement ta volonté et creuse un sillon pour en tracer le contour. La volonté, c'est, bien sûr, vouloir quelque chose. Mais c'est plus que ça : c'est savoir ce que tu veux et le vouloir à tout prix. C'est accepter de concentrer tout effort physique ou mental sur ce que tu veux.

Ton imagerie mentale doit contenir des scènes où, à l'aide de ta volonté, tu creuses tout autour de l'emplacement de ton jardin la tranchée qui établira une borne entre toi et les influences négatives provenant de ton entourage, des journaux, de la télévision et qui ne tarderont pas à se manifester. Adopte un rythme souple et régulier pour ménager tes forces. Te précipiter ne sert à rien. En exerçant ta volonté, c'est-à-dire en creusant ce fossé protecteur, tu consolideras ton esprit de décision.

Si tu te sais facilement influençable, il vaut mieux, pour un temps, t'abstenir de confier tes projets à de tierces personnes dont l'incrédulité pourrait te décourager.

### Arrêter de fumer

Fais comme mon ami, Maxime, qui me raconta un jour qu'il avait tenté de nombreuses fois, et sans succès, d'arrêter de fumer. Bien qu'animé par son esprit de décision, il ne résistait pas plus de quelques jours ou même parfois, quelques heures.

*«Je suis chaque fois bien décidé, mais lorsque j'observe les sourires sceptiques de mes amis, je perds peu à peu mon assurance. Je devine ce que ces sourires signifient et je finis par admettre que mes amis ont raison, que je n'y arriverai jamais. Alors j'allume une cigarette et je m'avoue vaincu.»*

J'ai alors suggéré à Maxime de creuser ce sillon autour de son jardin.

À l'aide de sa volonté, il a entamé différemment son processus de sevrage ; il s'est coupé des influences de ses amis, en se taisant tout simplement.

Pendant quelques jours, il a visualisé son travail en silence. « Chaque fois que l'entreprise m'apparaissait trop ardue, je fermais les yeux et je me voyais, ma pioche à la main. À chaque coup de pioche-volonté, je me répétais : "Je veux m'affranchir de tout esclavage et ce que je veux, je le veux à tout prix." J'imaginai que ce sillon m'isolait de toute influence pendant que l'eau de pluie emportait ma faiblesse et ma dépendance.

Je n'ai pas cessé de fumer le jour-même, mais c'est vraiment grâce à ce petit truc de la pioche que je me suis préparé à le faire. Comme personne ne savait de quelle façon je travaillais, personne n'a été en mesure de me communiquer aucun doute. Je visualisais intensément cette action, supervisé par le Grand Maître Jardinier à qui je remettais mon paquet de cigarettes et qui, en souriant, le lançait au compost pour moi.

Après quelque temps, j'ai renforcé mon affirmation en disant : "Je peux m'affranchir facilement de tout esclavage." Imperceptiblement, ma consommation de cigarettes s'est mise à diminuer et lorsque j'ai affirmé : "Je suis affranchi pour de bon de tout esclavage", cela correspondait exactement avec la fin de mon creusage (sevrage). J'avais fait le tour du jardin, j'ai regardé mon oeuvre et j'ai pris une profonde respiration.

Ce jour-là, j'ai abandonné mon habitude de fumer et je n'ai plus jamais recommencé. Ce fut miraculeux, mes amis n'en revenaient pas. Il m'a fallu exactement quarante-deux jours, mais ça valait la peine. »

## **La charrue-honnêteté**

(Charrue : instrument agricole servant à retourner la terre)

Cet outil, s'il n'est pas le plus important, t'offrira les résultats les plus visibles jusqu'à maintenant. C'est avec l'honnêteté que tu laboureras la terre du Jardin du Cœur.

T'installer derrière ta charrue, c'est accepter de réduire en miettes les vilains défauts et les habitudes néfastes qui t'ont tellement causé d'ennuis ; c'est accepter de voir l'honnêteté arracher, sectionner, déchiqueter, enfouir tes manies détestables et tes attitudes négatives dont il ne subsistera que des résidus.

Tu effectueras sans te hâter un premier labour pour anéantir, après les avoir identifiées, les herbes envahissantes de la jalousie, de l'envie, de l'égoïsme, du mensonge, puis un second, et encore un troisième si nécessaire. Car, en observant bien, tu découvriras peut-être ici et là quelques broussailles que la charrue a ignorées.

En jumelant la détermination à l'honnêteté (tu peux aussi donner un nom d'outil à la détermination, par exemple, la bêche qui sert également à retourner la terre), attaque-toi à tout ce qui te déplaît dans ta façon d'être, à ce qui reste des racines enchevêtrées de la complaisance, de l'hypocrisie et de la mesquinerie.

### **Ajouter l'honnêteté à ses outils**

L'exemple de Cassandra te sera sans doute utile : Cassandra était une ravissante jeune fille de 22 ans.

Elle possédait tout dans la vie, beauté, intelligence, aisance financière et nombreux talents.

Pourtant sa vie amoureuse n'était qu'une succession d'échecs. *« Je ne comprends pas, me disait-elle, je fais tout ce qu'il faut pour établir des relations durables, mais je ne rencontre jamais la bonne personne. »*

Après avoir conversé avec elle, je découvris qu'elle avait toujours voulu être actrice mais qu'elle avait dû renoncer à ce métier pour de multiples raisons. Frustrée dans ses aspirations profondes, elle ne pouvait s'empêcher de mentir sur son propre compte lorsqu'elle rencontrait un homme qui lui plaisait.

Elle inventait des scénarios dont elle était l'héroïne et persistait dans ses petits mensonges jusqu'à ce que se présente une situation où elle était démasquée.

Ces petites entorses à la vérité n'étaient pourtant pas bien graves, mais elles suffisaient à entacher sa crédibilité auprès des personnes dont elle souhaitait être aimée.

Elle finit par admettre qu'elle mentait pour rehausser sa personnalité et son estime de soi. Elle croyait devoir user d'artifices pour devenir intéressante.

Sur ma suggestion, elle ajouta l'honnêteté aux outils qu'elle

possédait. « *Je visualisais parfaitement ce que je voulais, mais chaque fois que je me heurtais à cette broussaille du mensonge, je me détournais du Grand Maître Jardinier qui me désignait la charrue.*

*Le pire, c'était d'admettre que je me mentais à moi-même. Lorsque j'ai enfin accepté de la réduire en miettes, cette habitude de maquiller la vérité est disparue. On peut dire que je l'ai vue disparaître, littéralement. Je me répétais "Je laisse tomber tous mes masques, je suis beaucoup plus intéressante en étant moi-même, je suis aimée pour ce que je suis." Finalement, en acceptant l'idée que je pouvais être aimée pour ce que j'étais, je me suis libérée.»*

Il y a quelques mois, j'étais invitée au mariage de Cassandra. Elle avait fini par comprendre qu'elle gaspillait ses bonnes graines en les semant dans une terre dure et empoisonnée par le mensonge. Un bon labour et le tour fut joué !

Une fois ton jardin labouré, tu en évalueras mieux la taille et l'étendue. Son emplacement se découpera par faitement dans ton imagerie mentale ; tu verras la couleur foncée de la bonne terre et tu en humeras la fraîche odeur.

Tu pourras en prendre une poignée au creux de ta main et te rendre compte que tu manipules ta propre matière créatrice. Souviens-toi que ce que tu vois se trouve à l'intérieur de toi et que c'est toi qui subis présentement ces merveilleuses transformations.

## **Le pic-force de caractère**

(pic : outil servant à dégager les grosses roches enfouies)

Très utile pour déloger les pierres solidement ancrées que sont la timidité, la peur du ridicule, l'anxiété, les superstitions, le pic te permettra d'avancer plus sûrement, de développer ta confiance en toi tout en te gagnant la confiance des autres.

Tu as peut-être confondu jusqu'ici les soubresauts de ton tempérament avec l'expression de ta force de caractère. Alors que ton tempérament renferme tous les élans de ta personnalité, la force de caractère s'apparente davantage à la volonté ; elle en résulte directement.

Par la force de ton caractère, tu parviendras à équilibrer tes énergies entre la réflexion et l'action.

### **Les poisons qui t'intoxiquent le cœur**

Il ne sert à rien de t'acharner à mains nues sur des éléments aussi coriaces. Réfléchis et examine afin de localiser l'ennemi et avec quelques bons coups de pic, tu soulèveras les poisons qui t'intoxiquent le cœur.

Voici l'histoire de Nicolas : Nicolas avait toujours été un garçon timide. À 30 ans, il travaillait à vider des caisses, remplir des tablettes et étiqueter des boîtes dans l'arrière boutique d'un magasin de chaussures.

Son père, à qui appartenait le commerce, déplorait le manque d'ambition de Nicolas qui, s'il avait seulement pu se débarrasser de sa gêne, aurait pu devenir son collaborateur le plus précieux.

Cette promotion que lui offrait son père lui aurait permis de voyager, de rencontrer des gens intéressants et d'augmenter considérablement ses revenus.

Lorsque son père me parla de Nicolas, il m'invita à dîner chez lui pour que je puisse faire sa connaissance. Le pauvre garçon garda les yeux baissés pendant tout le repas et ne prononça que quelques mots.

Revenue chez moi, je mis sur papier quelques formules et je lui téléphonai. Je lui expliquai que son Subconscient était un jardin fantastique qu'il pouvait cultiver en silence, sans qu'il fût nécessaire d'affronter les gens ou les situations.

Et je lui suggérai l'utilisation du pic en lui faisant comprendre que sa timidité n'était en fait qu'une grosse roche qu'un outil adéquat arriverait à soulever sans problème.

### **Localiser mentalement la pierre**

Il accepta de s'initier à la visualisation et localisa mentalement la pierre. Tous les jours, il se répéta : « *Ma force de caractère déloge ma timidité.* »

Quelques mois plus tard, alors que je flânais dans un centre commercial, quelle ne fut pas ma surprise de voir se diriger vers moi un beau jeune homme, souriant, détendu et très sûr de lui, qui me tendait la main.

Tu l'auras deviné, c'était Nicolas ! Il me décrivit ses progrès après m'avoir invitée dans un café. *« Cette roche, elle était vraiment de taille ! Je ne croyais pas au début pouvoir la bouger d'un millimètre... Chaque jour, pourtant, elle semblait diminuer de volume.*

*Quand enfin, elle a été suffisamment réduite, je m'y suis attaqué avec le pic. Elle a commencé par s'ébranler puis j'ai réussi à la pousser hors de ma vue, hors de mon paysage mental. Pour moi, c'est un véritable miracle ! »*

J'ai moi-même été étonnée par les images qui s'étaient imposées à lui. Jamais je ne lui avais parlé de la taille exacte de cette pierre ! *« Vous m'aviez parlé, me dit-il, du Grand Maître Jardinier... C'est drôle mais lorsque j'ai fait appel à lui, il s'est présenté sous les traits de mon père ; je lui ai tout de suite fait confiance.*

*En lui décrivant mon problème, j'ai réalisé que je le voyais énorme. Il m'a dit, enfin, j'ai cru comprendre, que je n'avais pas à me tracasser, qu'il m'aiderait à l'éliminer. Je suis convaincu que c'est lui qui m'a suggéré cette idée de réduire le volume de la pierre.»*

Nicolas, au moment de notre conversation, revenait d'un voyage en Italie où il avait visité une importante manufacture de souliers et conclu, pour son père, une affaire en or.

Tu peux jouer avec les images comme l'a fait Nicolas et tu verras peut-être tes propres roches fondre comme glace au soleil.

### **Le râteau-persévérance**

(râteau : outil de jardinage servant à émietter les mottes et à nettoyer les surfaces)

Tout ce mouvement, ce bouleversement, que tu as fait subir au sol, a très certainement ramené à la surface plusieurs débris de tes

actions passées.

À l'aide du râteau, rassemble tout ce qui recouvre le sol en plusieurs petit tas. Tiens bon ! La persévérance, dont peut-être tu te croyais exempt, t'aidera à débarrasser la terre de toutes les matières indésirables.

Cet exercice peut te paraître excessif mais il te permettra de passer plus vite à la semence. Il importe pour toi de ratisser toutes les pointes d'envie, les rancunes, les instincts de violence, les tendances à la calomnie qui jonchent le sol, afin de t'éviter de les voir ressurgir au moment où tu t'y attendras le moins. Il te serait difficile de les éliminer ensuite sans mettre ta récolte en danger.

Tous ces détritrus, ne l'oublie pas, peuvent faire de nouvelles racines. Prends donc encore un peu de temps pour t'en défaire.

Comme tu le sais, il existe une profusion d'outils de jar dinage. Je pourrais continuer à te les énumérer en y accolant les qualités correspondantes mais je préfère te laisser ce soin, et cette liberté de choisir ton outillage pour les besoins spécifiques de « ton » jardin.

### **Procure-toi tout ce qu'il te faut**

Crois-tu avoir besoin d'une brouette ? d'une pelle ? d'une fourche ? Possèdes-tu déjà les qualités nécessaires à cet incroyable nettoyage de ta vie ? Vas-y ! Utilise tout ce que tu as et procure-toi tout ce qu'il te faut. Le magasin d'outils se trouve là, à l'intérieur de toi.

Je connais une gentille dame qui a identifié le calme à une brouette et la patience à une pelle. J'ai trouvé son idée excellente. Voici ce qu'elle m'a dit :

*« De toutes les puissances humaines, le calme est, sans contredit, la plus grande. Enfin, c'est ce que je crois. Tout ce qui s'accomplit dans le calme donne de bien meilleurs résultats. Je me sers donc très souvent de cette brouette que je pousse près des tas de déchets que j'ai préalablement formés. J'ai maintes fois constaté son extraordinaire capacité. C'est incroyable tout ce qu'elle peut contenir ! Sans elle, j'aurais posé des gestes aussi insensés qu'inutiles. J'ai accompli beaucoup plus dans le calme, qui garde les idées claires, que dans l'énerverment, qui les embrouille de façon exténuante.*

*La première fois que j'ai pu visualiser cette brouette, il m'est venu à l'idée de me servir d'une pelle pour la remplir. J'ai alors donné à la patience la forme de cette pelle. Car il faut une bonne dose de patience pour exécuter ce nettoyage dans le calme. Je me suis beaucoup amusée, finalement, à charger dans ma brouette tous les éléments qui avaient, jusqu'ici, ruiné ou endommagé mon jardin.*

»

Tu disposes déjà de quantité d'outils et il n'en tient qu'à toi d'en acquérir d'autres. Fais par toi-même d'heureuses associations entre tes instruments de jardinage et les qualités que tu possèdes déjà ou celles que tu désires développer.

Courage ! Fais comme cette dame, crache-toi dans les mains et pousse calmement ta brouette vers le compost. N'hésite pas ! Jette tout ce qui encombre ton espace vital.

Tout finira par se recycler : ce petit désir de vengeance envers un membre de ta famille ? Au compost ! Cette intolérance à l'endroit d'un enfant, d'un employé ? Au compost ! Cette rancœur découlant d'un échec ? Au compost ! Toutes ces petites tentations quotidiennes de te laisser aller à la paresse, au mensonge, à la colère, à la supercherie ? Virement au compost !

Il te faut accepter de poser ce dernier geste de nettoyage et te tourner dorénavant vers tes plus belles qualités. Chaque jour, tu t'apercevras que l'abandon des mauvaises habitudes de penser créera un vide que tu rempliras avec du meilleur et dans quelque temps, tu auras oublié tout ce qui était source de chagrin, de tristesse ou d'angoisse.

Tu pourras envisager ta nouvelle vie.

***Considères-toi dès à présent comme un être neuf.***

## Chapitre 3 : La qualité du sol

C'est un fait reconnu : certains sols se prêtent davantage aux différents types de culture. Il sera nécessaire de fournir au Jardin du cœur les apports et les amendements indispensables à la réussite de ta vie.

À cette fin, tu établiras la liste complète de tes priorités. Que souhaites-tu obtenir, réaliser ou transformer pour être plus heureux ? Et d'après cette liste, tu enrichiras ton jardin intérieur pour le rendre plus fécond.

Quel type de sol convient le mieux à tel changement, à telle amélioration ? Convertis mentalement la terre de ton jardin en une disposition naturelle à recevoir la semence et à la faire croître. Prépare-toi à amender la terre, mais aussi à recevoir en conséquence.

Quelqu'un qui désire se lancer dans la culture de la carotte verra, avant de jeter la première graine, à ce que la terre contienne un juste pourcentage d'argile, de sable, de calcaire et d'humus. Et bien sûr, il ne sèmera que des carottes.

Nous allons supposer que ton travail actuel ne te convient pas et que changer d'occupation prenne une place importante sur ta liste de priorités.

Que feras-tu ? Tu n'iras pas frapper à la porte du premier employeur venu. Tu te demanderas honnêtement ce que tu veux faire et tu te concentreras uniquement sur le genre d'emploi qui t'intéresse.

Quelles sont tes aptitudes naturelles ? Quel domaine t'attire le plus ? Quelles sont les activités que tu préfères ? Où veux-tu te retrouver ? Dehors au grand air ? À l'intérieur ? Dans un travail manuel ? Veux-tu créer ta propre entreprise ?

### L'engrais idéal

Quand tu sauras exactement ce que tu désires, tu sauras immédiatement quel engrais il te faut ajouter à la partie de ton

jardin qui correspond au travail idéal pour toi. Tu ne perdras pas de temps à poser ta candidature n'importe où, mais tu iras plutôt là où tu croiras pouvoir dénicher cet emploi sur mesure.

Dans ton cas particulier, l'engrais idéal sera peut-être les démarches pour étudier dans le domaine qui t'intéresse ou un appel téléphonique à quelqu'un qui peut te conseiller sagement ou te mettre en contact avec l'employeur potentiel.

L'engrais, ce n'est pas la récolte mais c'est l'élément majeur qui assure la fertilité du sol. Tu dois renoncer, une fois pour toutes, aux « essayages », aux « on verra bien », aux « en attendant ». Tu n'as plus à attendre pour apporter ta contribution à la société en accomplissant une tâche par faitement adaptée à tes capacités, tu n'as plus à attendre pour en retirer toutes les satisfactions et tous les bénéfices.

**Souviens-toi que tu agis ici et maintenant.**

## **Les engrais**

### **La foi**

C'est le fertilisant par excellence, celui qui peut tout remplacer.

La foi, c'est la conviction absolue et enthousiaste, c'est la confiance inébranlable en la réussite.

Trouve en toi la meilleure façon de visualiser cet engrais. Peut-être peux-tu imaginer un grand réservoir de foi qui sera toujours à ta portée, imaginer que tu en prélèves une généreuse quantité dans un arrosoir et que tu la déverses abondamment sur la terre ; ou bien que tu relies un boyau d'arrosage au réservoir. Imagine ensuite que la foi détrempe le sol, le nourrit, lui fournit tous les éléments qui en activent l'énergie. La foi contribue à tout mettre en mouvement dans la terre.

Le semeur de carottes, dès qu'il prend la décision de faire pousser des carottes, voit déjà sa récolte et il la voit en carottes. Il sait que la graine, même si elle lui ressemble peu, contient déjà la carotte, qu'elle « est » la carotte. Il ne nourrit aucun doute sur les résultats ; il ne s'agenouille pas, les mains jointes, pour demander à Dieu de

faire pousser des carottes.

Il fait confiance, sachant qu'il a préparé le sol en conséquence, qu'il a fait tout ce qu'il fallait faire.

### **Tu n'as rien à craindre**

Tu n'as donc rien à craindre. Si tu agis correctement en respectant bien les règles du jardinage, rien de ce que tu entreprends ne peut échouer. La foi te servira à tout instant à partir de maintenant. C'est pourquoi je te recommande d'en visualiser un immense et intarissable réservoir.

Je me rappelle Sylvie, une jeune maman, qui après avoir entrepris de cultiver son Jardin du Cœur, se retrouva un jour dans une situation misérable.

Sans qu'elle l'eût prévu, son mari la quitta, la laissant sans le sou. Elle avait 2 enfants en bas âge qui lui réclamaient tout son temps et n'avait pas travaillé depuis son mariage.

Sa première réaction fut de se décourager, d'aller demander de l'aide à gauche et à droite, de se laisser paralyser par la panique.

Je la rencontrai alors qu'elle allait sombrer dans la dépression. Elle me confia qu'il ne lui restait que dix dollars pour nourrir ses enfants dont l'un, qui venait de subir une délicate opération chirurgicale, avait besoin de médicaments. *« J'ai tout perdu, on dirait que depuis que je cherche à améliorer ma vie, tous les malheurs me tombent sur la tête. Tout va de travers, je me sens impuissante, je ne sais vraiment plus quoi faire. Je suis inquiète pour mes enfants... »*

Je discutai avec elle pendant un long moment, lui expliquant que c'était justement dans ces périodes difficiles qu'il fallait faire confiance au Grand Maître Jardinier.

Elle se mit immédiatement au travail et imagina l'engrais qui redonnait vie à la terre et à ses affirmations. Elle prononça : *« Je suis libérée de toute idée de limitation. J'ai droit, ici et maintenant, à une existence d'abondance. Mon argent me rend indépendante et libre. Je sais comment multiplier mon bien, car j'ai trouvé la Source ternelle. Je crois fermement à ce que j'affirme. »*

Le lendemain matin, elle demanda à une amie de rester avec ses enfants pendant qu'elle allait à la pharmacie pour faire remplir l'ordonnance que lui avait donnée le médecin de son petit garçon.

### **Je ne crois plus au hasard**

Pendant qu'elle écoutait les instructions du pharmacien sur la posologie du médicament, elle remarqua une dame qui travaillait au comptoir des cosmétiques et dont le visage lui sembla familier ; c'était une ancienne camarade de classe à qui Sylvie avait rendu un grand service, plusieurs années auparavant.

Elle apprit que la dame était en charge du service et qu'elle avait un urgent besoin d'une vendeuse.

De plus, se souvenant du bien que lui avait fait Sylvie, elle lui offrit de lui prêter tout l'argent qu'il lui faudrait pour tenir le coup jusqu'à son premier chèque de paie. *« Depuis ce jour-là, je ne crois plus du tout au hasard. J'ai compris que la foi agissait sans le secours de la raison. Je me voyais réellement en train de répandre mon engrais et, ce faisant, tout m'est apparu très simple.*

*Après ma visualisation, je savais exactement ce que j'avais à faire et comment dépenser mes dix dollars. Je ne doutais pas un instant que cette décision fût la meilleure dans les circonstances. Mon petit garçon devait passer en premier, son médicament coûtait 9,99 \$, il me restait un sou noir quand j'ai reconnu cette amie, derrière son comptoir. Ça peut paraître idiot, mais je me sentais très riche.*

*Ah ! Et vous savez, c'était la première fois que j'allais à cette pharmacie ; d'ordinaire, je choisissais d'aller où ça coûtait moins cher. J'y suis allée parce que c'était plus près de chez moi. Puis, le plus extraordinaire, c'est que j'avais toujours secrètement désiré travailler dans le domaine de l'esthétique. Au bout d'un mois, j'étais gérante du service.»*

Chaque fois qu'une situation t'apparaît désespérée, redeviens un tout petit enfant dont la foi est l'apanage. Quand tu possèdes la foi, tu deviens tout-puissant !

### **La joie**

La foi et la joie vont de pair. En tout temps, donne libre cours à une joie exubérante. Fais-t'en également une bonne réserve. Ce que tu exécutes dans la joie, le rire, la fête attire à toi une multitude de bienfaits. La joie ouvre toujours un canal à l'énergie positive.

De la même façon que pour la foi, sers-toi de la joie pour irriguer ton terrain. Utilise ton imagination et n'aie pas peur d'exagérer. Ta visualisation t'appartient et toutes les fantaisies peuvent y prendre place.

J'ai connu Charles, il y a quelques années, lorsque j'habitais à la campagne. Charles était l'expression même de la joie de vivre. Il arborait en permanence un sourire engageant, affichait un enthousiasme débordant et s'attirait de la sorte une pléiade d'amis.

Je le rencontrais régulièrement dans le cadre d'activités communautaires pour lesquelles il se dépensait sans compter. Son attitude m'intéressa et je pris l'habitude de bavarder avec lui. Après quelque temps, il m'invita à prendre un repas chez lui, le dimanche suivant ; il voulait me présenter son épouse et ses enfants.

D'après ce que je savais de Charles, je m'attendais à me retrouver dans un milieu plutôt bourgeois, sans problème, où la vie se déroulait dans la facilité.

J'avais commis l'erreur courante de me fier aux apparences. Charles et sa famille vivaient pauvrement, dans une maison aux dimensions très modestes. Je fus frappée par l'atmosphère détendue et joviale qui y régnait.

Ce fut au cours d'une promenade que je fis, durant l'après-midi, en compagnie de Charles et de son épouse, que j'appris que deux de leurs quatre enfants étaient atteints de fibrose kystique.

### « Notre Secret »

Charles était sans emploi et il était menacé de perdre sa maison s'il ne payait pas bientôt son hypothèque. Et pour comble, ils s'apprêtaient à prendre sous leur toit la vieille mère sénile de son épouse.

Comment réussissaient-ils à tenir le coup ? Ce fut Charles qui m'éclaira : « *Vous savez, chez nous, il n'y a pas de règle très stricte de discipline, les enfants vont et viennent assez librement, mais il y a une chose absolument obligatoire pour chacun d'entre nous: le sourire.*

*C'est notre secret... Nous savons que tout finit toujours par rentrer dans l'ordre, et nous nous sommes rendu compte qu'il est inutile de s'apitoyer sur son sort. Nous essayons de tout prendre en riant et finalement, ça redresse souvent la situation. Le soir, nous chantons ensemble avec les enfants et ça nous libère du stress, nous oublions nos difficultés quand nous voyons s'inscrire la joie sur les visages des autres. C'est très communicatif, c'est magique et stimulant.»*

Je ne pouvais que les féliciter. Je leur parlai alors du Jardin du Cœur ; je leur expliquai qu'à leur façon, ils utilisaient l'un des meilleurs engrais.

L'idée du jardin leur plut au point qu'ils décidèrent de passer à la pratique du jardinage intérieur. Possédant le sentiment profond de la puissance découlant de leur union, ils conjuguèrent leurs efforts et, chaque jour, dans une visualisation commune, Charles et son épouse, main dans la main, à haute voix, affirmèrent leurs convictions ainsi : «*Nous sommes conscients que tout, dans l'Univers, est source de joie illimitée et que cette joie est elle-même dispensatrice des plus grands bienfaits dans notre vie. Tous nos problèmes sont résolus par la force de la joie. »*

## **Tous les problèmes ont une solution**

Comme je l'ai mentionné, Charles avait beaucoup d'amis à qui il ne refusait jamais de rendre service. Au bout de quelques semaines, Charles m'annonça qu'un important industriel, frère d'un ami, lui avait offert un contrat d'ébénisterie.

L'état de santé de ses enfants nécessitant une présence constante, il avait obtenu qu'un petit atelier fût construit sur son terrain et que tout l'outillage lui fût fourni.

Quand vint le moment d'accueillir sa belle-mère, celle-ci préféra se retirer dans une résidence spécialisée. De plus, une voisine, infirmière à la retraite, offrit de s'occuper des traitements des 2

enfants, quelques jours par semaine, afin de libérer un peu son épouse.

Charles jouit à présent du niveau de vie auquel il aspirait. Ses talents d'ébéniste sont reconnus et il est largement payé pour son travail. Son épouse est retournée aux études et ses enfants se portent à merveille. Naturellement, ils sourient plus que jamais !

### **Sature ton quotidien de gaieté et de jovialité**

Charles est un excellent exemple à suivre. La joie libère des tensions et des crispations, la joie donne accès à la réceptivité.

Prends l'habitude, dans ta vie de tous les jours, de chanter, de sourire à tout le monde, d'écouter de la musique stimulant ton enthousiasme, de faire des lectures amusantes, de visionner des films légers ou drôles, de prononcer des paroles optimistes en tout temps.

Sature ton quotidien de gaieté et de jovialité. Une goutte de cet engrais déclenchera une réaction en chaîne dans ta vie. Plus le sol s'en imbibera, plus la joie rayonnera autour de toi.

C'est de ton jardin qu'il s'agit, donne-lui toutes les chances.

### **La constance**

Alors que la foi est le fertilisant robuste, la joie l'engrais vivifiant, la constance représente l'apport énergétique doux, c'est la vitamine essentielle de la terre.

Vivais-tu jusqu'à présent par secousses ? Tes élans euphoriques retombaient-ils dans une mer de réalisme dur où plus rien ne te semblait valoir la peine ? Passais-tu sans transition d'un état à un autre ?

Tout cela peut être dû à une carence vitaminique à laquelle tu peux facilement remédier.

### **La constance est fondamentale**

Grâce à la constance que tu vas pulvériser sur le Jardin du cœur, tu parviendras à ce que plusieurs appellent « le juste milieu ». La constance descendra sur ta vie comme une bruine apaisante, elle dosera ta dépense d'énergie et te permettra une ascension régulière vers ton plus grand but.

Tu dois rechercher l'équilibre et viser l'harmonie. Si tu es de ces personnes dont le moral fait des bonds prodigieux, dont l'enthousiasme joue aux montagnes russes, qui s'emballent sur une idée ou un projet pour ensuite, et sans raison apparente, abandonner la partie, donne un bain de constance à ton jardin.

Si ton existence oscille entre l'exaltation et la dépression, si elle est constamment ponctuée de contradictions extrêmes, procède à un épandage systématique de constance.

Prends l'habitude de bien répartir tes périodes d'activités et de repos, de travail et de loisir. Affirme que la constance est installée dans ton quotidien.

Bientôt, tu ne craindras plus les brusques changements de température, ni les mauvaises surprises qui en découlent. Car la constance est fondamentale, c'est grâce à elle que tu prendras ta place dans le monde des vainqueurs.

### **Plus le sol sera riche, plus la récolte sera abondante**

Te voici en possession des 3 principaux fertilisants, ceux que, pour ma part, je considère comme les plus efficaces. Mais rien ne t'empêche d'en créer d'autres. Chaque engrais peut avoir son sous-produit que tu utiliseras selon tes besoins.

Une chose est certaine : plus le sol sera riche et fécond, plus la récolte sera abondante.

## **Chapitre 4 : Les semences**

Tu as véritablement pris le temps de préparer soigneusement le sol du Jardin du Cœur ? De le nettoyer en profondeur ? De lui fournir

les engrais indispensables ? Il ne fait alors aucun doute que tu constates déjà plusieurs améliorations dans ta vie.

La nature étant essentiellement généreuse, elle ne pouvait interrompre son activité simplement parce que moi, je te suggérais d'attendre.

Si je ne t'ai pas révélé tout de suite que la visualisation à laquelle tu te prêtais constituait en elle-même une semence, c'était, tu me pardonneras cette astuce, pour que tu découvres la réalité immuable et le sens profond du rôle de ton Subconscient.

La démonstration se voulant toujours plus manifeste que les avancés théoriques, j'ai voulu « démontrer » le principe que j'énonçais.

Tu peux considérer l'Univers lui-même comme un grand jardin dans lequel sont incorporés tous les jardins, le tien comme le mien. La création ne s'arrête jamais et je tenais à ce que tu en prennes facilement conscience.

Si tu as bien suivi mes recommandations en te servant de tous ces outils qui portaient les noms des qualités primordiales à développer, il est normal que tu te sentes aujourd'hui plus confiant, plus calme, plus joyeux.

Je t'ai fait travailler à ton insu et comme tu le réalises maintenant, tu as obtenu des résultats. Tu peux en être fier et ce, malgré le fait qu'ils puissent encore te paraître minces.

Prends seulement conscience du pouvoir que tu peux exercer sur ta propre vie par le simple fait d'éliminer certains états d'esprit et de les remplacer par d'autres. Réfléchis aussi sur le fait que, tout comme la terre, ton Subconscient agit également à son propre insu. Le Subconscient n'est pas intelligence, le Subconscient est réponse, réaction impersonnelle.

C'est pourquoi tu peux vraiment croire que ni la terre, ni le Subconscient ne commettent jamais la moindre erreur. Les erreurs n'existent que dans le choix de la semence.

**21 jours**

Il a été dit que le Subconscient mettait environ 21 jours pour s'imprégner complètement d'une pensée et qu'au premier instant, tout se mettait en branle pour que cette pensée s'implante et devienne réalité.

Si tu as effectivement travaillé avec méthode et de façon régulière, tu te rends compte à présent que ce délai de vingt et un jours est assez exact.

Toutefois, il faut préciser que cette valeur mathématique n'est pas absolue. Chaque personne évolue à son rythme, et ce rythme doit être respecté.

Rien ne t'oblige à te confiner dans aucune limite de temps. Cette approximation peut quand même devenir utile pour analyser tes résultats et pour en établir le bilan. Supposons seulement que nous acceptions ce chiffre, cela signifierait que pour accéder à un rythme respiratoire acceptable, tu mettrais 21 jours ; pour réussir à bien te détendre, 21 jours ; pour acquérir le calme, 21 jours; une volonté plus ferme, 21 jours ; et ainsi de suite.

Naturellement, si les résultats se manifestent plus tôt, tu peux passer à autre chose.

### **Faut-il travailler sur une seule chose à la fois ?**

C'est sans doute en se basant sur ces données que la plupart des adeptes de la visualisation et de la pensée créatrice recommandent de ne travailler que sur une chose à la fois.

Pour ma part, je conçois aisément que cela puisse te paraître difficile. Comment, en effet, une personne malade, pauvre et malheureuse peut-elle faire ce genre de choix ? On m'a maintes fois posé la question et j'ai moi-même été confrontée à ce genre de dilemme.

C'est pourquoi je me suis permis de varier mes pratiques et mes exercices. Puisque la puissance dont nous parlons est infinie et sans limite, pourquoi ne pourrait-elle pas réagir à plusieurs stimuli en même temps ? La terre d'un jardin accepte bien de produire plusieurs variétés en une même

saison.

Je peux donc t'assurer que tu es tout à fait libre de tenter d'autres expériences. Je sais bien qu'un être humain ne peut fragmenter sa vie ou compartimenter à ce point ses intérêts, il ne peut pas dire : « Pendant les prochains 21 jours, je ne m'occuperai que de tel ou tel aspect de ma vie. »

Il doit, dans une même journée, se consacrer à plusieurs choses, sans pour cela accepter le désordre subconscient. Il faut bien comprendre que tu peux travailler sur plus d'un plan, si tu le désires.

### **Sème allègrement**

Tu pourras mettre l'accent sur une chose en particulier sans, obligatoirement, négliger les autres. Sème allègrement dans chaque section quand tu le désires.

Pendant que tu t'occuperas à obtenir une récolte hâtive dans un domaine particulier, la terre aura déjà commencé sa formidable opération dans les autres.

Ce qui importe, c'est l'unité du résultat. Le Subconscient agit exactement comme la pellicule d'un appareil photo. Tu peux y fixer un sujet principal, mais elle n'ignorera pas les éléments qui l'entourent.

Cela ne signifie nullement qu'il y ait désordre ou que la composition finale sera insatisfaisante. Efforce-toi de bien comprendre cela et tu pourras facilement passer à la merveilleuse phase de l'ensemencement du Jardin du Cœur.

### **Le choix des graines**

Peut-être connais-tu ce verset de la bible qui dit qu'il faut « *séparer le bon grain de l'ivraie* ».

Ce principe s'applique principalement à la culture des céréales mais il contient tant de vérité qu'on peut en faire une généralité. Il peut, en effet, servir de règle de base dans la sélection de tes graines. Cela signifie qu'en tout temps, tu dois te montrer extrêmement judicieux dans le triage de tes semences.

Tu as si bien préparé ton terrain, il ne faut pas y semer n'importe quoi ! Assure-toi que chaque poignée de graines que tu destines à ton jardin ait passé un test de qualité et d'authenticité.

Je ne peux, évidemment, choisir pour toi ; j'ignore ce dont tu as besoin et ce que tu désires obtenir, mais il existe un moyen facile de t'approprier les graines qui atteignent le summum de la qualité.

C'est un exercice agréable qui renforcera ta faculté de choisir le meilleur pour toi. Il s'agit d'établir ta fiche de priorités.

Prends d'abord quelques bonnes respirations et affirme calmement : « **Je sais ce que je veux et je l'obtiens. Le Grand Maître Jardinier m'indique les meilleures semences.** »

### **Un procédé qui a fait ses preuves**

Sur une feuille de papier, commence par dresser la liste de tes désirs à mesure qu'ils se présentent à ton esprit.

Que veux-tu régler ou changer dans ta vie quotidienne, dans ton état de santé, dans tes conditions de travail, dans tes relations amoureuses ou familiales, dans ta condition financière ?

Nous savons tous qu'un être humain est à son meilleur lorsqu'il jouit d'une excellente santé, qu'il est comblé sur le plan matériel, qu'il est apprécié, qu'il donne et reçoit de l'amour.

Tu peux vouloir toutes ces choses et tu y as droit. Le manque d'argent te cause-t-il des tracas ? Ta vie de couple laisse-t-elle à désirer ? Cherches-tu le compagnon ou la compagne idéale ? Ton état de santé est-il chancelant ? Écris, sans aucune restriction, sans limitation, sans retenue, tout ce qui, selon toi, pourrait contribuer à l'amélioration et à l'augmentation de ta qualité de vie.

Relis ensuite tout ce que tu as écrit, plusieurs fois, puis sur une nouvelle feuille, exécute un travail d'épuration.

Tu peux, par exemple, séparer ta feuille en 3 colonnes pour distinguer les projets à court, à moyen et à long terme, ou les répartir dans des volets distincts tels que carrière, argent ou

voyages.

Ce procédé a maintes fois fait ses preuves. Mettre tes objectifs sur papier pourrait se comparer à la division et à la subdivision de ton jardin en carrés ou en d'autres formes spécifiques.

Tu peux utiliser une feuille plus grande pour dessiner le plan de ton jardin et où tu identifieras clairement, avec une couleur différente, par exemple, chaque carré ou chaque figure géométrique.

### **Une banque universelle d'idées créatrices**

Dans chaque espace, aligne des rangs marqués de petits symboles (ou de mots) de couleurs que tu traceras au crayon-feutre, au pinceau, ou bien que tu découperas dans de vieilles revues pour en faire un collage : des cœurs pour l'amour, des palmiers pour le voyage dans le sud, des autos (ou des marques commerciales, des animaux, des dollars, etc. Invente toi-même tes symboles ; en ce domaine, pas de frontière.

Tu disposes d'une banque universelle d'idées créatrices et le plus extraordinaire, c'est de savoir que dès l'instant où ces idées prendront une signification pour toi, ton Subconscient les assimilera aisément et saura les transformer en réalités.

Ceci fait, prends le temps d'apprécier ton travail dans son ensemble ; promène-toi dans ton jardin, apporte des corrections, fais des rectifications ou des modifications. Plus tu te familiariseras avec ce qui compose ton plan, plus ton Subconscient en sera imprégné.

Pour te faciliter la tâche ou pour t'inspirer, tu trouveras à la fin de ce volume un modèle de Jardin du Cœur. Cependant, souviens-toi que le plus beau jardin sera toujours le tien.

Je vais te raconter ce qui s'est produit dans la vie de Maurice, après qu'il eût bien saisi le rôle du Subconscient. Je ne prétends pas qu'il t'arrivera la même chose, tes résultats ne dépendent pas des promesses que je pourrais te faire mais plutôt de celles que tu te feras à toi-même.

### **Le secret désir de devenir millionnaire**

Maurice était, il y a quelques années, manœuvre sur un chantier de construction. Il travaillait dur pour gagner un salaire qui suffisait tout juste à maintenir une existence convenable à sa famille.

Durant la bonne saison, il accumulait des économies qui fondaient lorsque survenaient les périodes de chômage. Maurice nourrissait, comme plusieurs d'entre nous, le secret désir de devenir millionnaire. Quand il décida de faire son plan de jardin, il réserva une grande place à ce qu'il appelait encore un rêve. Plusieurs semaines s'écoulèrent sans que rien ne se produisît.

Un soir, en examinant bien son plan, il eut une idée : celle de dépenser le plus sagement possible un million de dollars. Il se mit à faire des additions, des soustractions, des multiplications en indiquant à quoi il destinait les sommes d'argent qu'il manipulait de la sorte.

Au bout d'un mois, il se rendit compte que pour arriver à combler tous ses désirs, il lui faudrait au moins 2 millions. Il voulait donner une part de cet argent à chaque membre de sa famille, offrir des cadeaux à ses amis, rembourser de vieilles dettes, faire des placements, payer sa maison, s'acheter une voiture neuve, voyager, etc.

Tous les soirs, il s'attablait devant son plan et recommençait ses calculs. Il agit de la sorte jusqu'à sentir qu'il possédait réellement cet argent, jusqu'à réaliser qu'il n'y avait, dans son esprit, aucune différence entre 2 dollars ou deux millions.

Il fit des chèques, écrivit des lettres, consulta les dépliants de voitures neuves et de voyages et chaque soir, il visualisa toutes les transactions qu'il s'appropriait à effectuer. Il travailla calmement, sans se lasser, en adaptant à ces pratiques l'attitude mentale correcte, bien déterminé à continuer cet exercice tant et aussi longtemps qu'il n'en obtiendrait pas la manifestation matérielle et palpable. Il se voyait en train de planter des bulbes d'abondance, de richesse, d'aisance, de fortune.

Et il arriva ce qui devait arriver : Maurice remporta un peu plus de deux millions de dollars à la loterie.

**Tu ne peux échouer**

Quand je l'interrogeai, il m'expliqua qu'il s'était rendu compte qu'il avait premièrement mal ébauché son plan. *«J'avais inscrit plusieurs fois le mot "loterie" sur ce plan, mais je n'arrivais pas à croire que je pouvais gagner. J'ai tout simplement remplacé ce mot par des signes de dollars et j'ai planté des bulbes. Les bulbes m'aidaient à accepter l'idée d'un délai dans la réalisation de mon désir ; je savais qu'un bulbe prend un peu plus de temps à germer.*

*À force de dépenser mentalement cet argent, de le placer, de l'investir, de le donner, j'en suis venu à considérer ces millions exactement comme je le faisais pour mon salaire de manœuvre. Le plus difficile fut de trouver comment faire accepter l'idée de la richesse à mon Subconscient.»*

Lorsque ton plan t'apparaîtra suffisamment clair, visualise-toi en train de magasiner pour trouver les meilleures graines. Laisse ton imagination t'emporter. Parle de tes idées avec le Grand Maître Jardinier, demande-lui de te fournir les meilleures graines, fais-lui confiance et reste fidèle à l'attitude mentale qu'il te suggérera.

Tu auras compris que le moment crucial est venu de procéder à tes semences. Tu es conscient que tu respires bien, tu es détendu, tu as exercé ta capacité de visualisation, tu as rassemblé tes outils (qualités et talents), tu as bien préparé la terre ? Tu ne peux donc échouer.

Les graines sont des autosuggestions et les autosuggestions, émises par le Conscient, agissent par influence directe sur le Subconscient.

Grâce à la visualisation, tu peux maintenant te voir, un gros sac de graines bien sélectionnées à la main et t'apprêtant à les déposer dans un sol que tu as bien nettoyé et fertilisé. Laisse-toi imprégner de cette sensation de bien-être et de contentement ; n'est-ce pas agréable de penser à ce que tu es en train de faire ? Alors imagine des gestes qui te plaisent, lance tes graines ou penche-toi pour les enfouir une à une.

### **Le processus est infallible**

Pense à la foi qui se trouve déjà dans la terre, à la joie qui attendait la semence pour se mettre en action. Prends ton temps, savoure l'instant présent et réalise que déjà, à peine la graine

tombée, la terre a commencé son oeuvre.

Il n'est pas nécessaire que tu comprennes toute cette dynamique, il suffit de savoir que le processus est déjà amorcé et qu'il est infallible. Indique sur le calendrier ou dans chaque section de jardin la date du début de ton travail et exécute-le régulièrement deux fois par jour. Avec la pratique, cela ne demandera que quelques minutes.

Je te donnerai en annexe quelques exemples d'autosuggestions que tu pourras adopter, mais les meilleures graines sont celles qui proviennent de ton propre réservoir (imagination). Tu peux aussi consulter l'encyclopédie du Club-Positif à <http://www.clubpositif.com>

Primordiale pour obtenir d'excellents résultats, la qualité de chaque graine que tu laisses tomber dans ton jardin se rapporte à une formulation juste et positive de ton autosuggestion.

Utilise au temps présent des formules courtes et précises qui germeront rapidement dans ton Subconscient. Tu peux faire les affirmations les plus audacieuses mais toujours dans les limites de ce que, toi, tu crois possible. Cela te permettra d'agir sans laisser d'emprise au moindre doute. Quand tu constateras que ce que tu crois possible se réalise facilement, tu pourras oser davantage.

Chaque variété de graine, tu dois en devenir conscient, possède ses particularités. Grâce à ton jugement et à ton instinct, tu sauras en faire la distinction.

## **Faire confiance**

Si, par exemple, tu te visualises au volant de la voiture de tes rêves, tu dois faire confiance à la Puissance Créatrice qui fera surgir dans ta vie les circonstances te permettant d'en faire l'acquisition.

Tu ne te demanderas pas comment elle le fera ; tu feras confiance à la terre et à la loi immuable de la nature.

Toutefois, si tu ne possèdes pas encore ton permis de conduire, et si cela représente une difficulté ou provoque un blocage, il vaut peut-être mieux t'imaginer d'abord en train de prendre ton cours de conduite et d'obtenir ton permis.

Il faut que tu saisisse la subtilité de l'art que tu pratiques. Si tu es

de ceux qui préfèrent visualiser globalement, tu es libre de le faire ; un jour ou l'autre, de toute façon, tu te retrouveras propriétaire de la voiture. Par contre, tu peux choisir de visualiser les étapes qui rendent la chose possible à tes yeux.

Ne te soucie surtout pas de la façon de jardiner d'une autre personne. Ta méthode personnelle sera toujours la meilleure pour toi, car la notion du possible varie d'un individu à l'autre. C'est en croyant une chose possible que tu la verras se concrétiser dans ta vie et cela, quelle que puisse être l'ampleur de cette chose.

Je l'ai déjà mentionné, chaque graine a besoin pour se développer d'un sol particulier, d'un traitement particulier et d'un laps de temps particulier.

Une femme qui désire un enfant sait fort bien qu'il lui faut le concevoir en elle et attendre neuf mois avant de pouvoir le tenir dans ses bras.

### **Jeter une graine sur des rochers**

C'est pourquoi cette femme ne dira pas : « Je mets un enfant au monde demain matin » si elle n'est pas d'abord devenue enceinte. Ce serait jeter une graine sur des rochers.

Et, dans le même ordre d'idée, une octogénaire ne s'attaquera pas à ce genre de culture dans son jardin, ni la femme qui n'a pas de partenaire sexuel. Néanmoins, j'ai personnellement connu une femme de près de 50 ans, sans compagnon, dont le corps était stérile mais non le Subconscient, qui désirait si fort un enfant qu'elle a fini par l'avoir. Elle a semé la bonne graine.

Autrement dit, elle a prononcé la bonne formule, elle a émis la bonne autosuggestion. Pendant 21 jours, elle a répété 2 fois par jour : « *Je suis la mère d'un enfant que je chéris et que j'éduque de mon mieux* ». Et dans un calme absolu, avec la certitude que la loi opérait pour elle, cette femme a tout simplement poursuivi ses activités normales sans douter des résultats de son affirmation.

Lorsqu'elle se trouvait dans un grand magasin, elle s'attardait au rayon des vêtements d'enfants ou à celui des jouets ; elle lisait,

s'informait sur les différentes méthodes d'éducation, sur le développement psychosocial de l'enfant et elle s'imprégnait du sentiment d'être mère. « *J'étais tellement convaincue, me dit-elle en riant, que j'ai même commencé à préparer une chambre d'enfant ! Mes amis se moquaient un peu mais j'étais insensible à cela !* »

### **Fais un choix judicieux des graines que tu vas semer**

Que s'est-il passé ? Quelques mois plus tard, lors d'un voyage d'affaires en pays étranger, on lui proposa d'adopter un très jeune bébé. Elle accepta sans aucune hésitation, comprenant que telle était la récolte qu'elle attendait. Aujourd'hui, cette femme mène une vie très heureuse auprès d'une jolie petite fille dont, effectivement, elle est devenue la mère.

Je ne le répéterai jamais assez, fais un choix judicieux des graines que tu vas semer. Et surtout, sépare le bon grain de l'ivraie, c'est-à-dire l'amour de la haine, le bien du mal, le vrai du faux, l'abondance de la limitation, la santé de la maladie.

Si tu recherches la présence d'une personne aimante en continuant d'entretenir de la haine envers quelqu'un, tu comprendras que le risque est grand, puisque tu sèmes la haine, d'en récolter et, qui plus est, de voir la haine inhiber l'amour.

Agis librement ! Expérimente ! Tu développeras, à coup sûr, une véritable passion pour le jardinage du cœur.

*Lise Morin*