

Nous sommes multiples, contradictoires, changeants et sans maîtrise réelle sur ces changements. On vous adresse un compliment, vous voici tout heureux; on vous assène une méchanceté, vous voilà déprimés. Vous êtes absorbés par votre bonheur quand vous êtes contents, par votre désespoir quand vous êtes malheureux: vos glandes endocrines fonctionnent alors d'une certaine manière, votre corps adopte automatiquement une attitude accablée, votre cerveau sécrète des pensées et une vision des choses découragées. Vous avez des idées noires, vous voyez la vie en noir, vous broyez du noir. Et un nouveau choc extérieur vous modifie sans que vous ayez pouvoir sur ces changements: vous cessez de ruminer vos pensées négatives, vous voyez à nouveau la vie en rose, le mental n'a plus que des idées positives, le même mental qui aurait convaincu la terre entière que vous étiez perdus vous convainc maintenant et se sent prêt à convaincre le monde entier que tout ira très bien. Plus vous serez honnêtes vis-à-vis de vous-mêmes et plus vous serez capables de vous voir fonctionner au lieu d'être entièrement emportés, identifiés, plus vous verrez combien cet aspect peu flatteur de l'enseignement est vrai.

-Arnaud Desjardins