

Un abrégé du livre

Etre une grenouille ou l'art dans la vie pour attraper le bon moment

Qui suis-je ? », « Quel est mon but dans la vie ? » Agir authentiquement est déjà une réponse valable.

Pour être authentique, la confiance, la sérénité et la maîtrise de soi dans son exigence sont basiques. Pour être authentique, il faut la confiance la sérénité et la maîtrise de l'exigence basique. Et pour être authentique, la confiance, la sérénité et la souveraineté sont l'exigence basique.

La capacité d'autodétermination peut être apprise grâce à l'indépendance et à l'autonomie. Le « comment » est le thème principal de ce livre.

Dans la culture asiatique – d'où j'ai mes racines – les graves crises de la vie viennent souvent comme une puissante tempête. Elles sont des signes naturelles de notre tempête intérieure. Mais la tempête au sens météorologique nous avertit de notre propre désordre intérieure, elle agit comme un signe. J'ai moi même eu ce signe, comme un appel à l'ordre dans le tohu wabohu de la vie quotidienne et cette poursuite inconsciente des illusions matérialistes. J'ai eu ces tempêtes dans ma vie, violentes et inattendues.

L'une s'est fondée sur la confrontation entre ma vie quotidienne et mon être intérieur, apparemment incompatibles. Je me sentais proche d'un gouffre profond. Heureu-

sement, en réfléchissant et restant conforme à mes racines asiatiques et à l'analogie de la tempête, j'ai pu obtenir mon salut dans la nature. En fin de compte, j'ai appris du comportement et de la vie humble d'une grenouille. J'ai pu en observer une par hasard lors d'une promenade. C'est seulement dans la paix et la tranquillité que je pouvais réfléchir sur moi même et sur mon cœur. Dans l'attention portée à cette grenouille soit la reconnaissance des signes, dans le calme et la réflexion, les choses de la vie quotidienne, et la vie en elle même, prennent un sens.

Quand mon enfant veut être pris dans mes bras et pressé fermement contre moi. Quand ma femme a servi un repas amoureuxment préparé. Ou le moment où de se produire durant les dernières minutes d'un mourant de ma main fermement enfoncée pendant un sourire indescriptible sur ses lèvres est devenu évident.

Ou le moment passé auprès d'un mourant dans ses dernières minutes, de ma main fermement serrée, de ce sourire indescriptible sur ses lèvres, tout est devenu évident. Tous ces moments sont uniques et sont à ma portée. Seules les illusions demeurent inaccessible.

Dans mon livre, après m'être documenté, je n'ai que des connaissances et des preuves aussi authentiques que possible. Elle se rapportent à ma carrière personnelle, pendant et après « la tempête ». Le livre a évidemment aussi et surtout des solutions en termes de réussite du retour à la « self souverain ».