



D.R.

“

La simplicité est la clé du bonheur dans le monde moderne

Le Dalai Lama

”

Le Dalai lama est un moine bouddhiste, chef spirituel du peuple tibétain, exilé en Inde, prix Nobel de la paix. Il enseigne dans le monde entier. Des scientifiques de toutes disciplines et du monde entier étudient avec lui sur des lamas les pouvoirs de la méditation sur le corps et l'esprit.

Notre monde se noie dans la complexité, dans la matérialité superficielle et une fuite en avant. Nous sommes enfermés dans l'avoir pour paraître. Dans un vide de sens. Nous ne sommes plus connectés à l'être. Le retour à la simplicité dans notre vie nous inscrit dans des retrouvailles avec notre être profond et nos valeurs. C'est se connecter à notre être profond et de là peut s'exhaler le meilleur de nous-même. Le lien avec le bonheur se fait à cet endroit, des profondeurs de notre humanité. C'est prendre le risque de nous déshabiller du superflu pour retrouver l'essentiel. Plonger dans l'essentiel, c'est accepter de lâcher toute superficialité. La simplicité est le chemin du retour sur soi éclairé d'une coloration nouvelle : la décision de lâcher les couches superficielles de notre être et retrouver l'Être véritable. C'est la sauvegarde de notre humanité et de ses valeurs dans le monde moderne.

La psychothérapie peut déboucher sur cette prise de conscience ou ce désir là, de retrouver la nécessité d'entrer dans la simplicité de nos vies et de prendre le risque d'être heureux sans subterfuge matériel. C'est aller plus loin sur le chemin. Découvrir une autre dimension. Philosophier sur le sens de la vie, de nos vies et d'en extraire l'essence. La sophrologie enseigne la simplicité par des exercices qui relient à l'essentiel, par exemple se détendre, le travail sur la respiration, la mise en place de quelques exercices de dynamique corporelle et la mise en œuvre de l'imagerie mentale.

Sophie Barbé



Sophie Barbé

7, bd Maréchal Juin - 06800 Cagnes sur Mer

Tél : 06 10 24 05 05 - sophie.barbe@gmx.fr

www.sophiebarbe.com

[f](#) Sophie Barbé