Daniel Epangue

Le Temps de vivre

EDILIVRE

EXTRAIT

Sommaire

Dédicace 5
Préface 7
Chapitre 1 Attitudes 13
Chapitre 2 Notre source de vie 17
Chapitre 3 L'art de penser 21
Chapitre 4 La maîtrise de soi 29
Chapitre 5 La sincérité 33
Chapitre 6 La patience 37
Chapitre 7 La place du travail 41
Chapitre 8 Le temps du repos 47
Chapitre 9 Dépenser son argent 51
Chapitre 10 L'amour 57
Chapitre 11 Le bonheur à deux 65
Chapitre 12 Éducation et enfants 75

EXTRAIT

Chapitre 13 La volonté 83
Chapitre 14 La souffrance 89
Chapitre 15 La mort..... 95
Chapitre 16 Revivre 101

EXTRAIT

Dédicace

Mes pensées iront particulièrement à celle que je n'ai jamais pu oublier malgré l'éloignement, qui a su me redonner goût à la vie en m'apportant l'équilibre physique, psychique et physiologique dont j'avais besoin au moment où l'une des choses que j'attendais de la vie était totalement perdue, elle se reconnaîtra par ses initiales, C.M.E.

Je dédie aussi ce livre à toute ma famille et à mes enfants, pour lesquels j'ai toujours pu trouver la force et le courage durant les tempêtes qui m'ont ébranlé.

Je n'oublierai pas de remercier quelques personnes qui ont su m'entourer, ne voulant pas utiliser le terme « amis » car on se rend vite compte qu'au moment de vrais problèmes, on en trouve très peu pour vous soutenir.

Enfin, ce livre servira à toute personne qui à un moment ou à un autre de sa vie se trouve dans la détresse, les tensions familiales ou amicales et qui

EXTRAIT

recherche une solution de non-violence et de justice en se mettant au diapason avec son moi profond et l'être suprême.

Nul ne peut connaître les habitants d'une forêt que s'il y pénètre et de la même manière nul ne peut réellement connaître son entourage qu'en vivant au plus près de lui.

Quelle que soit la situation, quelle que soit la difficulté, quelle que soit la trahison subie, ayez la force nécessaire de tenir bon sans broncher, sans crier, sans pleurer.

Ayez la force de marcher les épaules droites et la tête haute car ceux qui vous auront outragé seront confondus et rétribués par rapport à leur méfait tôt ou tard.

Il n'y a aucun pouvoir capable d'atteindre celui qui est innocent et cette vérité est la même partout dans le monde comme l'air, les étoiles, la lumière du soleil et de la lune.

Chaque action dans notre vie appelle à une réaction égale afin que l'équilibre revienne.

EXTRAIT

Préface

Bien que les progrès de ces derniers siècles aient largement contribué à notre bien-être, force est de constater que la société est loin de s'améliorer et qu'elle souffre de plus en plus d'une crise de conscience et de morale qui s'accentue de jour en jour.

Les valeurs morales et spirituelles de l'homme se meurent à cause d'une civilisation qui ne s'occupe que des préoccupations d'ordre matériel.

Ce que cet ouvrage essayera d'apporter au lecteur, c'est le développement harmonieux du corps, de l'âme et de l'esprit qui fera que par la réflexion personnelle de chacun, naîtra alors un être nouveau.

Vivre à la fois dans le réel et l'idéal c'est-à-dire avec la foi.

Au-delà de mes propres expériences de la vie, une grande partie de cet ouvrage m'a été insufflée par mon père, que je revoyais assez souvent dans mes rêves, il

EXTRAIT

venait me retrouver sous un arbre où j'avais l'habitude de venir m'asseoir.

Dans un de mes rêves, il me demanda la raison de mon regard lointain.

Je lui répondis que je faisais régulièrement le même rêve : « voler comme un oiseau et regarder les gens en dessous ».

Il me répondit qu'à ma naissance déjà, j'avais eu beaucoup de chance et que cela voulait dire que je serai toujours au-dessus des problèmes que les gens voudraient me faire subir.

Après cela, il me dit qu'il souhaitait que je puisse apporter aux hommes une meilleure hygiène de vie.

Je lui répondis : « Papa, je ne suis qu'un enfant et que pourrais-je bien apporter aux hommes plus âgés que moi ? »

Il me dit : « mon fils, le savoir n'a pas d'âge et tu dois faire ce que je n'ai pas su faire ».

Il me demanda de prendre des feuilles de papier et un crayon puis de noter tout ce qu'il me dirait.

Le même rêve revint pratiquement deux fois par mois et il me dictait ce que je devais écrire ou modifier.

J'ai été frappé par plusieurs points :

Le premier est que je me rappelais presque mot pour mot ce qu'il m'avait dit et que ma main était comme guidée au moment d'écrire.

Le deuxième est que cela faisait pratiquement une

EXTRAIT

vingtaine d'années qu'il était décédé.

Le troisième était le fait que je revenais d'un voyage aux États-Unis qui m'avait fait beaucoup de bien tant physiquement que psychologiquement lorsque cette décision d'écrire fut prise.

Ce que vous trouverez à la suite est donc un condensé de ce que mon père a pu me transmettre et qu'il a voulu que je fasse connaître aux autres pour qu'ainsi chacun, avec ses propres expériences de vie passée, puisse apporter des modifications pour une vie future meilleure, tout en restant soi-même, afin de ne pas devenir celui que l'on n'aurait jamais voulu être un jour.

Le lecteur pourra puiser au travers de ce livre les forces nécessaires pour son épanouissement et pour sa vie quotidienne avec une hygiène de vie meilleure.

Avant d'aller plus loin dans notre voyage du savoir de la vie, je préconiserai ici comment se recueillir et se mettre au diapason avec la Toute Puissance Créatrice, « Dieu ».

QUELLE EST LA MEILLEURE POSITION CORPORELLE POUR PRIER ?

Debout ? Assis ? Couché ? À genoux ?

*
* *

La position du corps et le lieu de la prière

EXTRAIT

importent peu.

Le plus important est la position et l'état de l'âme pour être en accord avec l'esprit de Dieu.

Ce qui compte pour qui veut rencontrer Dieu dans la prière, dans une conversation amoureuse, ce sont les sentiments de foi, d'humilité, de confiance et d'amour.

Ce qui importe, c'est que le cœur prie et que la foi grandisse.

Prenez la position corporelle qui favorise le plus une prière sincère et fervente.

Ce peut être debout, dans une attitude de disponibilité à suivre Dieu.

Ce peut être assis, dans un recueillement paisible.

Ce peut être couché, si la fatigue est grande.

Ce peut être à genoux, dans l'adoration.

N'oubliez pas, cependant, que votre corps doit adopter une attitude de prière si vous voulez que votre âme prie mieux.

Il n'est pas nécessaire d'aller en Asie pour apprendre l'attitude extérieure qui favorise la prière, celle du lotus, celle de la prostration, celle de la position des mains…

Il n'est pas non plus nécessaire de se donner des obligations horaires ni des endroits spécifiques pour

EXTRAIT

prier, ce qui est bien arrangeant avec notre mode de vie actuel.

Il n'est pas forcément obligatoire d'ouvrir sa bouche pour prier.

La prière peut se faire en silence, dans son for intérieur, et partout où cela est possible.

De même que les notions d'électricité, de vent, de vases communicants sont les mêmes n'importe où sur Terre, de même la prière produit le même effet partout, à condition d'en respecter les fondements.

Mettez-vous en présence de Jésus, de Marie, recueillez-vous et laissez la prière jaillir de votre cœur qui aime, de votre cœur d'enfant de Dieu.

En somme, demandez à Dieu ce dont vous avez besoin au nom de Jésus, laissez Dieu tenir sa promesse.

Beaucoup d'hommes rendent grâce à Dieu lorsqu'ils ont reçu l'objet de leur demande, ce qui n'est pas mauvais.

Cependant, il est conseillé de remercier et rendre grâce à Dieu avant même d'avoir été exaucé, car Dieu connaît notre demande avant même qu'elle ne sorte de notre bouche.

N'est-il pas écrit : « Cherchez et vous trouverez, demandez et vous recevrez ? »

Nos requêtes doivent être faites dans la foi et avec la plus grande conviction sans se donner de délais, de

EXTRAIT