

A close-up photograph of a butterfly with striking black and white vertical stripes on its wings. The butterfly is perched on a cluster of small, bright yellow flowers. The background is a soft-focus green, suggesting a natural outdoor setting. The text is overlaid on the upper right portion of the image.

Comment vivre
en harmonie
avec soi-même
et les autres

CHARLES REGIMBEAU

Charles Regimbeau

Comment vivre en harmonie
avec soi-même et les
autres

© Charles Regimbeau, 2022

ISBN numérique : 979-10-262-9735-2

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

**Comme les papillons nous butinons les fleurs
sur le toit de l'enfer de notre planète.**

Je dédie cet ouvrage à tous ceux
qui se posent des questions
sur les Réalités de la Vie
sur ce qu'il faut faire et éviter de faire.

Réflexions

Homme libre penseur ! Te crois-tu seul pensant
Dans ce monde où la vie éclate en toutes choses.

Des forces que tu tiens la liberté dispose.
Mais de tous les conseils l'univers est absent.

Respecte dans la bête un esprit agissant.
Chaque fleur a une âme à la nature éclore.
Un mystère d'amour dans le métal repose.
Tout est sensible et tout ton être est puissant.

À la matière, même le verbe est attaché.
Souvent, dans l'être obscur, habite un Dieu caché.
Et comme un œil naissant couvert par ses paupières.
Un pur esprit s'accroît sous l'écorce des pierres.

Gérard de NERVAL

– « *N'est-il pas vrai que nous sommes perdu dans un univers énigmatique où,
selon beaucoup, règne un pur hasard ?*

Pourquoi l'Univers est là ? Nous ne le savons pas.

Pourquoi la vie est-elle là ? Nous n'en savons rien ou presque. »

« Une fois le processus enclenché, cela ne cesse de pousser, de croître en volume et en complexité.

Quelle importance avons-nous par rapport à l'existence gigantesque pour ainsi dire sans limites de l'univers ?

Les débris sur lesquels est apparue la vie sont-ils plus grands qu'un grain de sable au milieu d'innombrables débris ?

Un jour, l'homme s'effacera, la vie, elle-même s'effacera sans laisser plus de traces qu'une croûte desséchée....

Oh, nous savons que l'humanité s'interroge depuis toujours sur le pourquoi de sa présence au sein de cet univers, univers qu'elle a appris à connaître un peu et à beaucoup aimer.

Nous savons que cette interrogation est d'autant plus anxieuse que dans un même temps nous nous savons mortels. »

François CHENG, membre de l'Académie française

Texte tiré de son ouvrage : Cinq méditations sur la Mort, autrement dit la Vie.

PROLOGUE

Comment est né ce livre ?

Depuis soixante-dix ans au moins j'observe le comportement des humains avec la même curiosité que j'ai étudié a

celui des animaux et des plantes.

Ma rencontre avec le physicien Rotta, ami de mes grands-parents qui à l'époque souhaitait me prendre avec lui, m'a appris l'importance de l'expérimentation. Michel, mon professeur de français a enseigné l'art d'écrire. Actuellement, je dois avoir une dizaine d'ouvrages à mon actif sur des sujets médicaux et divers. Par la suite dans les années 1975, j'ai rencontré Alain Ducros, spécialiste d'objets d'art du Japon. Il m'avait montré un kakemono représentant le « Dieu du Bonheur » assis sur un nuage contemplant les agissements des humains sur terre. C'est là qu'est né mon intérêt pour la culture et la médecine asiatique. Pendant plusieurs années traitant de ce sujet, j'ai accompagné les professeur Jean Bossy qui faisait des conférences médicales avec des confrères d'Asie pour des médecins français de 1973 à 1990 dans plusieurs villes de France. C'est pourquoi j'ai souhaité, en toute modestie, faire part de mes observations et réflexions sur notre existence et sur le monde qui nous entoure.

Nous n'en avons pas toujours conscience surtout dans cette période où l'irréel et le virtuel prennent le pas sur le réel. J'ai compris que sans les autres nous n'existerions pas et que nous ne survivrions pas, donc qu'ils étaient plus importants que notre petit moi, d'où la nécessité d'avoir de l'empathie pour eux. Aimer c'est vouloir faire le bonheur d'autrui sans en attendre quelques profits personnels ou remerciements. J'en ai déduit nous sommes ici bas pour aimer et servir. Ce qui est vrai pour les humains l'est pour les animaux, les plantes et la terre.

L'ère de changement climatique qui va bouleverser notre planète nécessite que le monde entier s'adapte et prenne les mesures à la hauteur des défis à relever si

l'humanité ne veut pas disparaître.

Ami lecteur ou amie lectrice voici une cinquantaine de lettres qui répondront aux Questions Essentielles que vous vous posez sur les Réalités de notre existence en tant qu'être humain.



Sans doute le vieil homme que je suis devenu

INTRODUCTION

*Si tu peux observer, méditer et connaître
Sans jamais devenir septique ou destructeur
Rêver, mais sans laisser ton rêve être ton maître
Penser sans n'être qu'un penseur*

Si... de RUDYARD KIPLING

Depuis la nuit des temps l'être humain s'interroge sur lui-même et tout qui l'entoure.

Pourquoi tout ce qui naît est condamné à mourir et tout ce qui paraît est appelé à disparaître ?

Pourquoi tout se modifie au fil du temps qui passe ?

L'univers est-il unique ? Les galaxies sont-elles en nombre illimité ?

Y a-t-il un espace-temps limité ?

Notre monde est-il le fruit d'une création ou du hasard ? Évolue-t-il suivant des règles éternelles ?

La terre est-elle le seul endroit où la vie est apparue et pourquoi ?

Quels sont les rapports entre le physique et le psychisme chez les êtres vivants ?

Après notre disparition que se passe-t-il ?