

# Léopold NDIAYE

---

## Pour une nouvelle Conscience positive



Méditations

**DIASPORAS**

**Collection**



**NOIRES**

**Consciences**



# Éditions **DIASPORAS NOIRES**

[www.diasporas-noires.com](http://www.diasporas-noires.com)



©LEOPOLD NDIAYE 2016

ISBN version numérique : 9791091999489

ISBN version imprimée : 9791091999496

Date de publication numérique : 11 Juin 2016

**Cette version numérique n'est pas autorisée pour l'impression**

## Mentions légales

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 droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par le Code de la propriété intellectuelle.

L'éditeur accorde à l'acquéreur de ce livre numérique une licence d'utilisation sur ses propres ordinateurs et équipements mobiles jusqu'à un maximum de trois (3) appareils.

Toute cession à un tiers d'une copie de ce fichier, à titre onéreux ou gratuit, toute reproduction intégrale de ce texte, ou toute copie partielle sauf pour usage personnel, par quelque procédé que ce soit, sont interdites, et constituent une contrefaçon, passible des sanctions prévues par les lois de la propriété intellectuelle. L'utilisation d'une copie non autorisée altère la qualité de lecture de l'œuvre.



**Léopold NDIAYE**

Pour une nouvelle  
conscience positive

Méditations

Collection Consciences

*Il n'y a que deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme si tout était un miracle.*

Albert Einstein

*Si je devais recommencer ma vie, je n'y voudrais rien changer ; seulement j'ouvrirais un peu plus grand les yeux.*

Jules Renard

*Le bonheur ne s'acquiert pas, il ne réside pas dans les apparences, chacun d'entre nous le construit à chaque instant de sa vie avec son cœur.*

Proverbe africain

## **Dédicaces**

*A tous ceux qui ne croient plus en la vie....*

## **AVANT-PROPOS**

Chaque homme, chaque femme, quelle que soit son origine, son lieu de naissance ou son appartenance ethnique peut atteindre la réussite et le bonheur dans la vie. Il faut simplement pour cela, être soi-même, croire en ses capacités et se tracer sa propre voie dans la vie. En y travaillant avec audace et persévérance, on parvient à réaliser ses objectifs. Il nous faut ouvrir davantage les yeux et aller au-delà des apparences. La vie est un mystère c'est vrai, qu'on ne peut comprendre facilement. Mais aussi un miracle et si on le prenait comme tel, on vivrait mieux notre vie. En chacun de nous sommeille un leader. Nous sommes tous des leaders, qu'on en soit conscient ou non. Si nous en sommes convaincus, nous découvrirons alors que nous pouvons tout au regard des immenses capacités qui dorment en nous. Il est alors temps de les réveiller et de réveiller par la même occasion le leader qui sommeille en nous.

Ces méditations quotidiennes que je livre dans cet ouvrage, sont des inspirations de la vie elle-même. Le dialogue quotidien que je mène avec elle m'a révélé des vérités toutes simples, mais extraordinaires. Comme un café chaud le matin, ces méditations nous dopent et nous donnent des ailes, car elles nous invitent à vivre la vie, à la faire et non à se contenter de la subir. En effet, la vie nous a offert un merveilleux cadeau et nous passons toujours à côté sans le voir. Cet extraordinaire cadeau n'est rien d'autre que la vie ! J'espère toute modestie mise à part que ces quelques

méditations parviendront à sortir du lot tous ceux et toutes celles qui doutent d'eux-mêmes et de la vie et à faire d'eux des hommes et des femmes dignes, sur qui la société peut compter. Lisons-les donc avec le cœur, méditons-les, reformulons-les à notre guise et alors seulement elles nous seront d'une grande utilité.

Fait à Dakar, le 22 juillet 2015

Léopold NDIAYE

# 1

## Ces forces invisibles qui nous entourent

Qu'on l'accepte ou non, nous devons convenir qu'il y a des forces externes et invisibles qui boostent notre action et nous aident à atteindre nos objectifs sans pour autant qu'on s'en rende parfois compte. Il faut alors s'aligner à ces forces et faire en sorte d'harmoniser notre moi à leurs actions au quotidien dans notre vie.

Nous ne sommes pas seuls sur cette terre et même si nos pensées font en grande partie notre vie et ce que nous deviendrons, nous devons être dans une disposition d'esprit qui capte les ondes émises par ces forces pour faire de nous des hommes meilleurs. Nous devons recevoir ces messages et y répondre correctement. En effet, les pensées ne sont rien d'autre que des vibrations émises. Ces vibrations rencontrent d'autres vibrations pour la matérialisation de nos pensées. Il s'agit donc de savoir quand émettre et quand recevoir. Il est bon de savoir que c'est la pensée qui contrôle la plupart du temps nos actions et partant de là notre vie. Comme le disait si bien Neale Donald Walsch dans son ouvrage *conversations avec Dieu*, « *c'est toujours la pensée derrière la pensée (ce qu'on pourrait appeler la pensée racine) qui contrôle.* »<sup>1</sup> Cependant, un vase plein ne peut rien contenir à

---

<sup>1</sup> Neale Donald Walsch, *Conversations avec Dieu : un dialogue hors du commun*, P.10

nouveau. Pour recevoir, il faut se vider de soi-même, non pas s'évider, mais éviter d'être plein de soi. Il faut que tout en nous soit tendu vers les forces de la nature, que nous soyons prêts à capter les ondes bienfaitrices qui émettent des signaux de bonheur à notre endroit. La nature est très clémente à notre endroit, mais nous ne le savons pas toujours. En découvrant cette vérité simple, nous pourrions alors dans les moments de souffrance et de douleur intense, être nous-mêmes et demeurer calme.

## 2

### **Le parfum de la douleur**

En effet, quand la douleur est là, il ne faut pas la fuir. Il faut au contraire apprendre à l'optimiser. Pour cela, il convient d'abord d'en prendre conscience dans toute sa forme et sa réalité. Il faut ensuite l'intérioriser et en faire une alliée sûre qui finira par apporter à notre grandeur d'âme. La douleur peut être physique, psychologique ou morale. Mais de toutes les douleurs, celle qui est psychologique ou morale est sans doute la plus difficile à supporter. En effet, elle nous ronge de l'intérieur et si l'on n'y prend garde, elle finit par prendre le dessus sur notre mental et nous terrasser physiquement.

La douleur n'est pas une ennemie pour l'homme comme on a tendance à le penser le plus souvent. Traverser la douleur est souvent bénéfique à l'homme sensé et qui sait en user de façon intelligente. Lorsque nous sommes dans la douleur intense, c'est comme si nous faisons la même expérience que l'or dans le feu. On le fait fondre au feu, on le laisse refroidir et on le façonne à coups de marteau et divers instruments, pour en faire un bijou d'une beauté extraordinaire.

Alors, à ce stade, il force l'admiration de tout le monde. Tout homme également qui sait bien user de la douleur vécue, sera admiré de tous, car il en sortira renouvelé. Laissons le feu de la douleur brûler toutes nos fausses certitudes et nos croyances non

fondées. Laissons le marteau de la douleur nous polir et faire éclater nos mauvaises carapaces, redimensionner nos dysfonctionnements intérieurs et nous faire retrouver une beauté interne brillante d'espoir et d'amour renouvelé. Laissons la douleur nous plonger dans l'eau purificatrice de nos doutes, nos peurs et insécurités pour en sortir brillant et pétillant de victoire. Alors, un nouvel homme sortira de cette épreuve et nous pourrons mieux vivre la colère légitime qui peut découler de cette douleur et ces souffrances inattendues et souvent incompréhensibles.