

" je "

*L'amour de la matière et de l'esprit,
l'amour de la lumière et des ténèbres,
l'amour de Soi et l'amour de l'autre.*

PRÉFACE

Bonjour, je suis le livre que tu lis et je commence un dialogue avec toi, lecteur ou lectrice. Ensemble nous allons partager nos ressentis avec peut-être des émotions. Je suis prêt à les recevoir, à les entendre. Le chemin que nous allons faire ensemble, essaie de le vivre, sans a priori, sans croyance du passé, en laissant mes phrases descendre au fond de toi, en observant les réactions qui se produisent en toi et en acceptant que ton être profond puisse entendre certains messages nouveaux. Peut-être reconnaîtras-tu les idées de ton enfance (celles que ton entourage a voulu nier).

En attendant, je te souhaite de tout mon cœur, de toute mon âme et avec l'esprit qui me relie à toi, une bonne route, une joyeuse route dans ce beau pays qui est au fond de ton cœur.

Avant de conclure, je me permets de te parler d'une expérience qui a été fort utile à l'auteur. Le livre peut devenir pour toi un outil, un ami que tu aimeras peut-être retrouver dans les moments difficiles. Pour cela, tu peux mettre en évidence tous les passages qui spontanément te parlent particulièrement. Plus tard, tu ouvriras peut-être inconsciemment le livre sur un message qui viendra justement t'aider là où tu en as besoin. Je t'encourage à me consulter régulièrement, en laissant parfois le hasard guider ta main, et pas forcément à me lire page après page. Ce livre peut devenir pour toi le "Fil d'Ariane" qui te permettra toujours de te sortir du labyrinthe de ton chemin quand le combat que tu mèneras avec ton "Minotaure" intérieur voilera ta conscience au point de te perdre dans la profondeur de ton inconscient.

Avec tendresse

Le Livre

INTRODUCTION

J'ai appris et ressenti dans mon chemin intérieur que tous les êtres humains ont en eux une intelligence forte, la vraie, celle du coeur. C'est donc à cette intelligence-là que je m'adresse par ce livre.

Il existe selon la Kabbale juive 70 niveaux de conscience, ce qui explique la nécessité de revenir fréquemment aux différents chapitres de ce livre, celui que votre instinct vous suggère de relire, et vous serez surpris d'observer la différence de lecture, de compréhension que vous en aurez à chaque fois. Ce sont les niveaux de conscience.

Pourquoi le titre de ce livre ? Il représente pour moi un symbole afin de vous montrer le chemin qui va du Moi personnifié rempli d'égoïsme, de peur et de suffisance, vers le "je" soumis aux lois de l'univers au service de l'humanité tout entière, sans sectarisme d'aucune sorte.

J'ai écrit ce livre afin de vous faire partager les découvertes de mon ressenti profond, qui n'ont rien à voir avec des connaissances intellectuelles ou culturelles.

Après chacune de mes découvertes, j'ai vérifié à maintes reprises qu'elles s'inscrivaient parfaitement dans le sens initial de tous les enseignements spirituels, religieux et psychologiques. Je me suis confronté aux plus grands noms des différentes sagesses, aux grandes écoles de psychothérapie (Gestalt - psychanalyse) à travers leurs livres, en les rencontrant ou en suivant leur enseignement. J'ai suivi une psychothérapie et, parallèlement, une recherche dans l'hindouisme, le bouddhisme, le chamanisme, l'Islam.

J'ai reçu un enseignement spirituel et je le pratique à chaque instant de ma journée. J'ai redécouvert ma religion catholique, qui m'a beaucoup aidé à un moment donné de mon chemin car j'en ai compris le sens. J'ai ensuite approfondi mes racines chrétiennes et hébraïques, notamment avec la Kabbale juive.

Mon niveau de conscience me permet de voir le sens identique présent dans chaque religion. Les outils sont différents mais il n'y a qu'une seule vraie religion. Par ma culture, c'est la religion catholique qui m'a permis de comprendre la pratique religieuse mais je suis capable de voir ce qui n'est pas juste dans celle-ci et de voir les blessures de ceux qui transmettent cette religion. Ces blessures créent un inconscient collectif qui, depuis des siècles, a pour effet de modifier, de caricaturer, de figer le message des prophètes.

J'ai écrit ce livre avec des mots simples et en faisant une synthèse des différentes connaissances psychologiques et spirituelles. Ce qui ne vous empêche pas, bien sûr, d'approfondir chaque domaine avec la vigilance et le discernement de votre conscience.

Je suis thérapeute, et, ma formation diversifiée, ma relation avec les personnes que j'accompagne, mon chemin personnel, ainsi que le partage de mes expériences avec d'autres thérapeutes de différentes formations, nourrissent les différentes parties de ce livre.

Ce livre comprend des messages de différents maîtres de sagesse. J'ai choisi ces textes afin qu'ils s'inscrivent dans un processus d'ouverture de conscience à vous-mêmes, en un cheminement intérieur progressif.

Chaque être humain n'existe que dans sa solitude, sa propre vérité dépendante et nourrie de la solitude et de la vérité de tous les êtres humains de la planète, de toutes les cultures qui se complètent dans un équilibre qui n'a rien d'innocent et où rien ne s'oppose.

Des vérités en apparence "contraires" ne sont que les deux facettes d'une même vérité, comme la religion et la psychologie contemporaine, la relation aux autres et à soi-même, le langage des émotions et le silence intérieur, le corps et l'esprit, l'amour et la haine, etc.

Mon souhait est que cette synthèse vous amène au point d'équilibre où toutes ces connaissances se rejoignent, l'ensemble de ces documents formant un tout cohérent, progressif et logique. Je l'ai construite au cours de mon parcours et elle m'a beaucoup aidé, elle m'aide et m'aidera encore longtemps dans mon chemin de vie. Mon objectif pour ce livre se résume en trois mots : synthétiser, épurer, simplifier.

J'ai reconnu cette synthèse et cette simplicité quand j'ai entendu pour la première fois un maître dire : "C'est un et pas deux !". J'ai d'abord été étonné et il m'a fallu des années pour comprendre ce que cela voulait dire. Mais maintenant, je sais ! Et c'est tout l'objectif de ce livre, de vous aider à le ressentir. Je souhaite que cet ouvrage, au langage simple, vous aide à découvrir le lien et la complémentarité entre la psychothérapie, le chemin spirituel et la religion.

Une pratique régulière, personnelle, accompagnée par une religion ou un enseignement spirituel et psychologique, ainsi que le travail du corps, y compris le toucher par le massage, sont à mon sens essentiels. Le pire à éviter est un cloisonnement qui mettrait l'un comme panacée au-dessus de tous les autres. L'un ne va pas sans l'autre et cela ne signifie pas de passer de l'un à l'autre en fuyant l'une des pratiques et en s'attachant à une autre, mais d'ouvrir notre champ de vision, de perception, de connaissance afin d'agrandir notre propre conscience ; ce qui aura pour conséquence de faire ressortir nos mensonges intérieurs.

**Rien ne s'oppose mais tout se complète dans la vérité de l'instant
reliée à l'univers passé, présent et futur.**

Si la lecture de ce livre vous devient difficile, acceptez-le; il réveille en vous des souffrances qui demandent du temps pour être acceptées. Vous pouvez le lire par petites touches. Il m'a fallu, à moi, neuf ans pour écrire cette version...