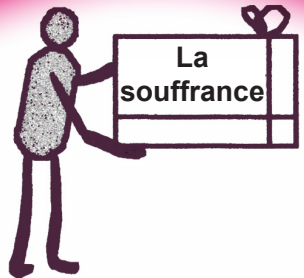
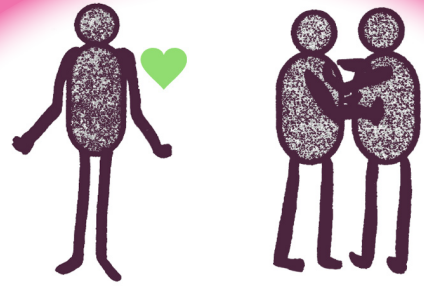


# Les 24 essentiels du chemin vers Soi



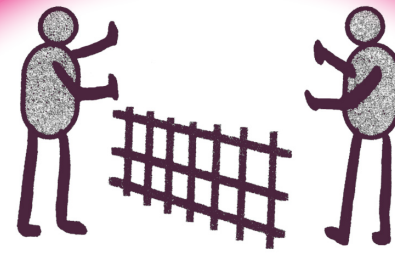
## L'amour de la souffrance

C'est mon refus de l'accepter et ma résistance qui l'alimentent et ainsi la font durer. Ce sont mes souffrances et mes tensions intérieures naturelles et spontanées, et non pas celles que je m'inflige par une discipline exagérée ou par quelqu'un qui me l'impose.



## L'amour de la frustration

J'accepte la frustration dans l'amour, c'est la première étape pour grandir et la dernière. Je dis **OUI** à ce qui est et non pas à ce qui devrait être. Je suis en accord et en paix avec chaque situation de ma vie.



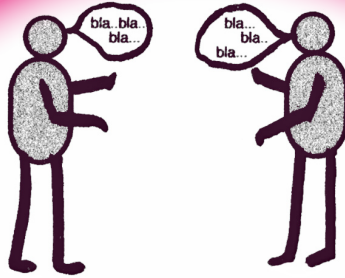
## Les limites

Je mets des limites entre moi et l'autre, tout en le respectant ; chacun est libre de fixer les siennes. Je respecte les limites de mon corps. Je vais vers son assouplissement progressif par une discipline corporelle régulière et personnelle.



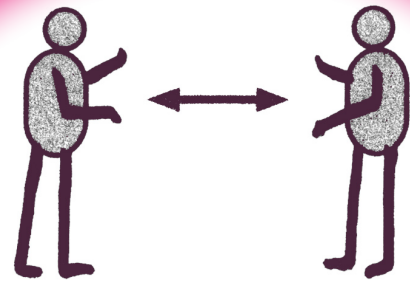
## Chacun son monde

Personne n'attire l'autre vers soi. Je découvre juste le monde de l'autre. J'accepte ce qu'il me donne, j'accepte ce qu'il ne me donne pas et j'accepte aussi tranquillement de ne pas le satisfaire.



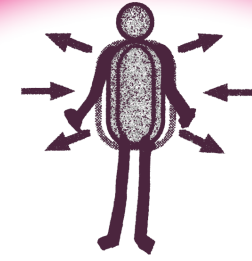
## La confrontation

Je me confronte avec l'autre pour savoir qui je suis et qui je ne suis pas et là où j'en suis dans mon chemin. Je suis libre du jugement de moi ou de l'autre. Nous sommes tous différents, donc seul et unique.



## La distance variable

Je mets une distance variable avec l'autre suivant le besoin de mon chemin. La distance variable me permet d'éviter de me couper de l'autre ou de moi-même.



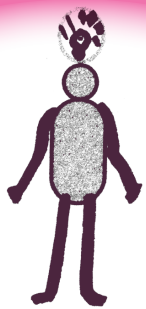
## Je respire librement

Mon souffle est profond et relâché. Est-ce que ma souffrance limite ma respiration ? Dans ce cas, c'est la respiration qui doit avoir toute la priorité. Et j'accepte, en conséquence, le développement de ma souffrance, sans limiter ni forcer ma respiration.



## Le contact avec la terre

Je vérifie mon contact avec le sol, la terre, à chaque seconde de ma journée. Chacun de mes expirations s'évacue dans mes jambes, vers la terre.



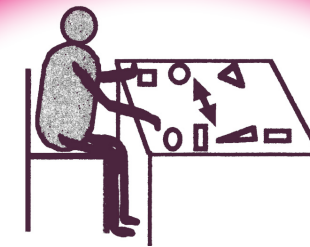
## L'intuition

Mon intuition et mon ressenti sont mes seuls guides. C'est ce qui est au-delà de tout raisonnement, de toute obéissance à qui ou à quoi que ce soit. Mon guide intérieur est libre des lois humaines mais respectueux de la vie, de chaque vie.



## L'ouverture

Je m'ouvre au monde extérieur avec curiosité et vigilance. C'est la porte qui s'ouvre vers ma liberté. Mon cœur s'ouvre à la différence.



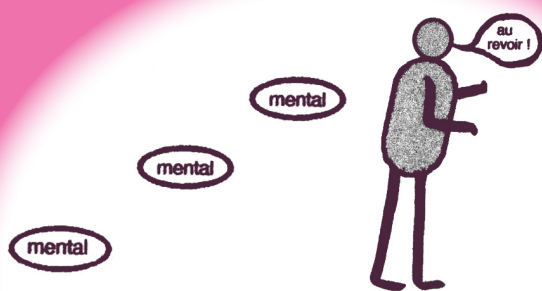
## J'apprends le discernement

Je trie ce qui est bon et ce qui n'est pas bon pour moi, selon mon intuition, sans m'occuper de l'avis des autres, ni de mon mental nourri par mon passé. Ce qui est bon pour moi ne veut pas dire forcément agréable, mais seulement bon pour mon chemin d'évolution.



## Le chemin, pas le but

Mon chemin est unique et solitaire, il ne peut se partager que par moments avec d'autres, jamais en permanence ni en exclusivité. Mon chemin est sans fin, sans but, sans arrivée et sans départ.



## L'érosion du mental

Je lâche petit à petit mon mental que je reconnais par son agitation permanente. Ce sont mes croyances, mes raisonnements et mes pensées.



## L'acceptation de la peur

Ma peur devient mon alliée et elle m'accompagne tout au long de mon chemin. Je l'accepte sans me laisser intimider par elle. J'en accepte toutes les conséquences physiques dans mon corps.



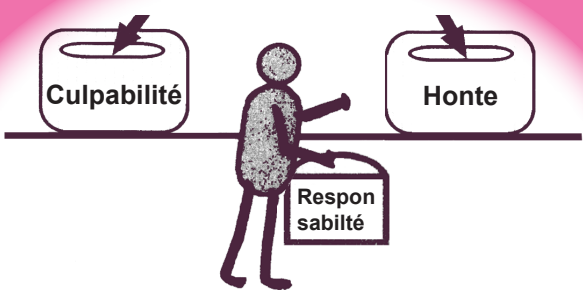
## Les épreuves

Mon chemin de croix personnel ne doit jamais m'arrêter de grandir. Mes épreuves me sont indispensables et parfaitement adaptées pour m'amener à ma réalisation personnelle.



## L'expérience du désir

Ma conscience ne peut être que le fruit de mes expériences multiples et variées. J'ose mes désirs possibles, dans le respect des autres et de moi-même, jusqu'à ma libération complète de la peur et du désir.



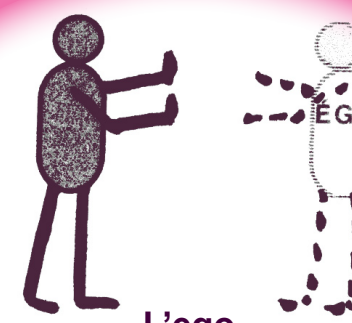
## La responsabilité

Je jette hors de mon corps la culpabilité et la honte. Je ne garde que la responsabilité de mes actes. J'en accepte donc toutes les conséquences.



## L'amour de mon corps

Mon corps c'est moi, moi c'est mon corps. C'est mon ami, mon allié, mon guide, quoi qu'il me dise, quoi qu'il me fasse. Je le respecte, je l'aime et je l'accepte. Ses messages sont faits pour corriger mon chemin de vie.



## L'ego

L'ego, c'est tout ce qui n'est pas moi, ce que l'on m'a imposé et ce que je me suis imposé. Je le reconnais et je le quitte petit à petit quand je suis prêt et quand il est prêt à me quitter, pas avant.



## Le lâcher-prise

Je quitte progressivement la volonté (l'ego) pour le lâcher-prise, le non-effort, l'acceptation (le Soi, l'être). Je deviens inactif à l'intérieur et actif à l'extérieur, sans autre objectif que de suivre mon intuition au jour le jour.



## La prière

Je prie avec humilité pour permettre à mon divin intérieur de me guider afin qu'il prenne le relais de ma volonté et de mon ego. Ma prière est personnelle et évolutive. Ma Foi est ma seule sécurité.



## La méditation

Je médite pour favoriser le calme, la paix intérieure, afin de permettre l'éclosion de ma conscience. C'est en lâchant mes pensées que la place se fait pour mes prises de conscience.



## L'instant présent

Je reste dans l'instant présent. J'agis avec mes limites actuelles par rapport à la situation présente, sans avoir peur d'un passé qui se répète, ni d'un futur que j'imagine dans mon mental. C'est avant tout l'école de la patience.



## Le subtil

J'entends et je vois tous les messages subtils que je reçois autour de moi et en moi. J'ouvre mes oreilles internes et mes yeux internes afin d'entendre, de voir et de sentir ce que mon Dieu intérieur essaie de me dire à corps et à cris.



**J'accepte la réalité de ma vie avec amour**

