

La pratique

Ce document regroupe tout ce qui résume la pratique régulière et personnelle contenue dans mon livre, pratique sans laquelle le chemin n'existe pas. La voie, c'est la pratique. D'autres voies existent, mais ce qui suit se retrouve plus ou moins dans toutes les voies. Ce qui change, ce sont les rituels et le cadre humain correspondants à chaque voie, le reste est universel. Laissez-vous pénétrer par la profondeur et l'importance de tout ce qui suit. Il nous faut, bien souvent, toute la vie pour s'approcher au plus prêt, dans les couches les plus subtiles de notre être, de l'ensemble de cette pratique. Mais il faut d'abord commencer, et ensuite persévérer dans la foi, vers le but, avec envie, courage et détermination.

Vous pouvez vous servir des numéros au début de chaque principe pour tirer "au hasard" ou intuitivement celui que vous avez besoin d'entendre ce jour-là.

André Lemoine

Une idée simple : Vous pouvez imprimer et relier ce document afin de le garder à portée de main chaque jour.

Mes formules de base

- **1 - OUI**, dans mon corps, à cet instant.
- **2** - Présent, attentif, au dedans et en dehors de mon corps, à chaque seconde.
- **3** - Être **UN** avec toute chose en moi.
- **4** - Pas ce qui devrait être mais ce qui est.
- **5** - Oui à ce que j'ai fait, oui à ce que j'ai dit. Si j'avais pu faire ou dire autrement, je l'aurais fait.
- **6** - La paix, tout de suite, immédiatement, à l'intérieur de mon corps.
- **7** - Je suis en accord, détendu, en paix, avec chaque élément de ma vie, positif ou négatif.
- **8** - Atteindre le point d'équilibre entre non désir et non peur.
- **9** - Maintenant, tout de suite, dans cette situation, ce que je dois faire.
- **10** - Ma responsabilité, dans le présent, à chaque instant, l'acte juste, le positionnement juste face à l'autre, avec courage, humilité, respect et amour.
- **11** - En partant de la réalité de ma vie, qu'est-ce que je dois faire aujourd'hui.
- **12** - Chaque jour, qu'est-ce que je dois faire pour améliorer mon environnement personnel, avec mes propres moyens.
- **13** - La loi du juste milieu, dans mes actes, mes paroles ou mes pensées.
- **14** - A chaque instant, un seul choix possible : celui qui m'élève, me fait grandir.
- **15** - Grandir ou ne pas souffrir, c'est toujours grandir que je choisis.
- **16** - Mon espace, ma place, mon territoire, mes limites, inviolables, sans partage, sans compromis.
- **17** - A chaque instant, ma respiration, la plus libre possible, sans aucun effort, en la laissant s'épuiser à l'expire vers le bas de mon corps et vers la terre.
- **18** - Je respire dans chacune des souffrances de mon corps, et j'apprends à les aimer.
- **19** - Je prends en charge mes souffrances, j'en suis seul responsable, et je laisse à chacun et à chacune les siennes.
- **20** - Tout est éphémère, provisoire.
- **21** - Je laisse émerger en moi le pire du pire et le meilleur du meilleur.
- **22** - Oui au bonheur, le vrai, oui à la liberté, la vraie, c'est-à-dire la fin de toutes mes illusions.
- **23** - **Boire, respirer, assouplir mon corps, souffrir, jouir et aimer**, tout, tout le temps, partout, et en dehors de toute volonté, de tout effort.
- **24** - Pour m'aider dans mon chemin, je fais l'amour avec la nature, avec la terre, avec les arbres, sans que cela soit un isolement, une fuite, une compensation.

La pratique de tous les jours

1 - A chaque seconde, je vérifie si je n'ai pas de tension à lâcher dans mon corps, une douleur à accepter en lui laissant prendre toute la place dont elle a besoin, même et surtout quand je suis en contact avec quelqu'un.

2 - Je vérifie en permanence si ma respiration est calme et sereine, dans un va et vient simple, sans effort. La conscience de ma respiration est centrée dans mon ventre et se développe dans tout mon corps, même au milieu de grandes souffrances, même dans l'action, même au milieu de la foule. Et je reste conscient du contact de mes pieds avec le sol.

3 - Est-ce que je suis dans mes limites ou hors de mes limites ? Est-ce que je respecte et fais respecter mon territoire? Est-ce que je prends ma place ? Est-ce que je respecte mes besoins ? Est-ce que j'accepte que les autres fassent de même?

4 - Est-ce que je reste conscient de ma difficulté essentielle, de ma blessure fondamentale avec laquelle je ne peux pas tricher, de mon âge affectif (voir documents du début de ce livre) ? Est-ce que j'accepte la blessure de ceux qui sont avec moi ? Je la devine par leurs attitudes et leurs paroles, sans jugement, sans vouloir les changer, les aider de force ou les conseiller; simplement en osant parler de mes propres expériences et de mes ressentis corporels.

5 - Est-ce que je reste conscient à chaque seconde de la circulation d'énergie dans mon corps et autour de moi en relation avec les autres et avec le lieu où je me trouve?

6 - Est-ce que je reste conscient de la moindre émotion en moi et en l'autre ? Est-ce que je l'accepte sans lutter, sans effort qui aurait simplement pour but de la détruire ou de la nier ?

7 - Est-ce que je rentre dans l'action nouvelle ? Est-ce que " j'ose ", avec mes peurs (que j'accepte), en respectant tout ce qui précède sur ce document ? Est-ce que j'accepte la réalité et toutes les conséquences de mes actes avec une responsabilité d'être humain adulte ?

8 - Est-ce que j'accepte, à chaque seconde, ce qui m'arrive, ce que l'autre me dit et chaque rencontre comme un message de Dieu, c'est à dire au delà de toute parole humaine et de toute demande humaine ?

9 - Est-ce que je m'engage dans mon chemin de vie, guidé uniquement par mes intuitions ? Est-ce que je m'engage avec l'autre dans des relations sincères, authentiques ? Est-ce que je m'engage dans une vie de couple, dans l'expérience de l'intimité, sans attendre une relation idéale ou de type "coup de foudre" qui ne seraient qu'illusions d'enfants frustrés ?

10 - Est-ce que je résiste à ma souffrance ? Dans ce cas, cette souffrance se répétera sans cesse jusqu'à l'acceptation totale. J'ai besoin de dire OUI à ma souffrance, sans aucune restriction, sans aucune dissimulation, sans aucune compensation quelconque (ce serait, dans ce cas, une dépendance afin de l'oublier, comme avec la cigarette, la nourriture, la drogue, la musique, la télé et bien d'autres !).

11 - Est-ce que j'accepte, est-ce que je laisse venir toute sensation nouvelle dans mon

corps, sans peur de l'inconnu ? Est-ce que je fais confiance en mon divin, en mon chemin intérieur qui m'amène dans mon corps des libérations d'énergie qui peuvent m'étonner, me déstabiliser ou me dérouter ? Est-ce que j'ose en témoigner à d'autres personnes sans soucis d'être compris, sans peur d'être jugé ?

12 - Est-ce que j'accepte d'aller dans le vide, dans le rien, dans le non attachement (aux personnes, aux objets, à mes désirs et à mes pensées) ? Est-ce que j'accepte de ne pas être soumis aux désirs de l'autre, ni noyé dans son désir ?

13 - Est-ce que j'accepte de mourir aujourd'hui ? Est-ce que j'accepte de devenir fou aujourd'hui ? Est-ce que j'accepte la souffrance à cet instant ?

14 - Est-ce que je pratique la prière, la méditation, des groupes de parole (la vraie, avec "je") avec d'autres personnes engagées comme moi sur le chemin de conscience, des séances individuelles avec un guide, un maître, un magnétiseur, un Ostéopathe, un thérapeute, un (ou une) masseur (se) ?

15 - Est-ce que j'ose expérimenter les exercices des pages 181 à 184 ?

16 - Est-ce que je relie périodiquement les phrases clés du document "L'enseignement des maîtres" (Krishnamurti, Le Dalai-lama, Arnaud Desjardins, etc.) ? Tous ces enseignements parlent du même chemin. Il n'y a pas plusieurs vérités, mais une façon différente de communiquer cette vérité. Ils s'ajoutent à mon message qui est plus particulièrement destiné à ceux qui sont fort blessés psychologiquement, donc n'ayant pas eu une mère et un père suffisamment justes, chaleureux et présents, c'est à dire que l'absence de la tendresse, de l'écoute et de l'exigence à leur juste place n'ont pas permis à l'enfant de se construire de façon équilibrée dans son corps et dans sa psyché.

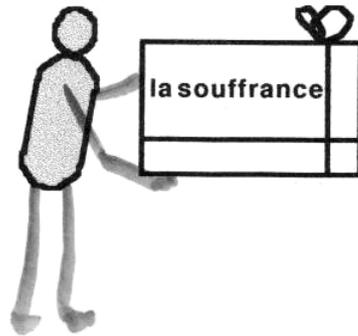
17 - Et pour conclure, la formule qui résume tout (et qui s'appuie sur les deux pratiques essentielles pour le corps que sont : respirer librement et boire suffisamment) : **AMAPE**

Aimer
Méditer
Prier
Accepter
Expérimenter
R E S P I R E R - B O I R E

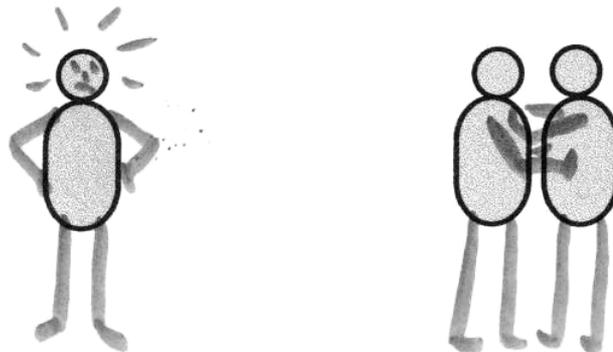
18 - Et manger équilibré, en harmonie avec la nourriture, avec plaisir, dans le calme, uniquement ce que demande votre corps, sans règles mentales, collectives, familiales, culturelles ou religieuses.

Bien entendu, en osant ces pratiques, j'accepte d'avance de ne pas y arriver. C'est le chemin qui compte, ce n'est pas le but. L'important, ce n'est pas de réussir mais de persévérer !

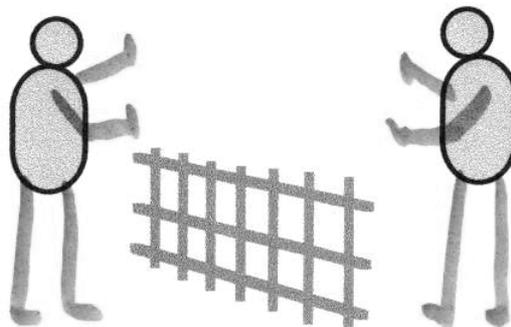
Les 24 essentiels du chemin vers Soi



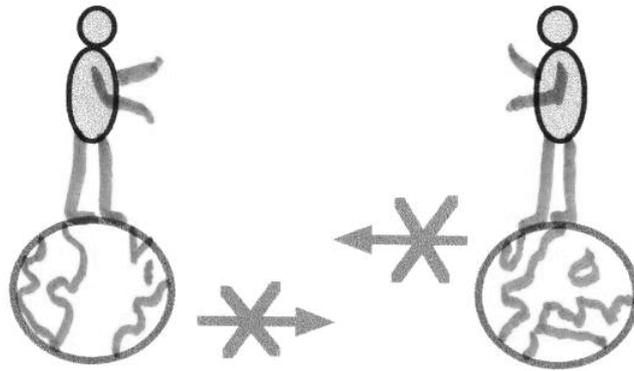
1 - Je prends la souffrance comme un cadeau. C'est mon refus de l'accepter et ma résistance qui l'alimentent et ainsi la font durer. Ce sont mes souffrances intérieures naturelles et spontanées, en aucun cas des souffrances que je m'inflige par une discipline exagérée ou par quelqu'un qui me l'impose par son pouvoir et sa séduction.



2 - J'accepte la frustration, c'est la première étape pour grandir (ou la dernière !).



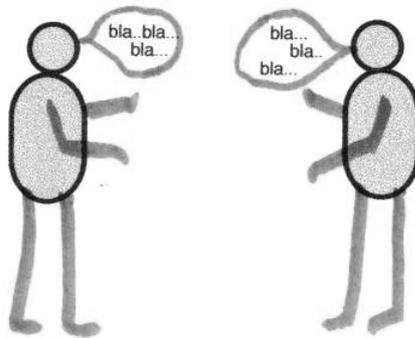
3 - Je mets des limites entre moi et l'autre, tout en le respectant ; chacun est libre de fixer les siennes. Et je respecte les limites de mon corps sans tricher avec.



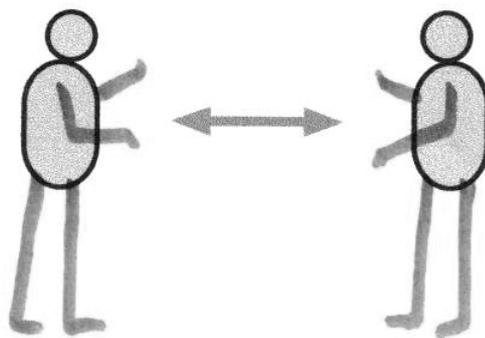
4 - Je suis dans mon monde et l'autre est dans son monde, personne n'attire l'autre vers soi.

Je découvre juste le monde de l'autre et je peux l'expérimenter selon mon désir en respectant mes limites actuelles et la liberté de l'autre.

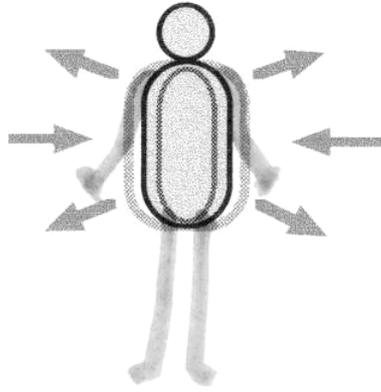
L'autre est un autre, il ne peut me comprendre. Je lui exprime simplement mes besoins et j'entends les siens (sans commentaire). J'accepte ce qu'il me donne, j'accepte ce qu'il ne me donne pas et j'accepte aussi tranquillement de ne pas le satisfaire.



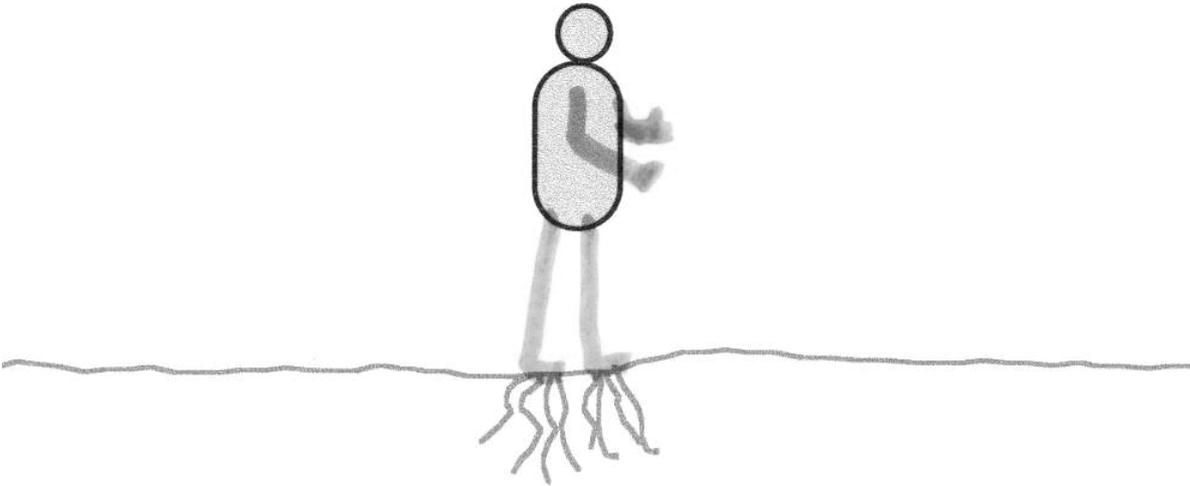
5 - Je me confronte avec l'autre pour savoir qui je suis et qui je ne suis pas et là où j'en suis dans mon chemin.



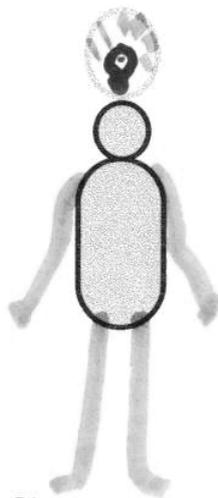
6 - Je mets une distance variable avec l'autre suivant le besoin de mon chemin. La distance variable me permet d'éviter de me couper de l'autre ou de moi-même.



7 - 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 sans forcer ma respiration.



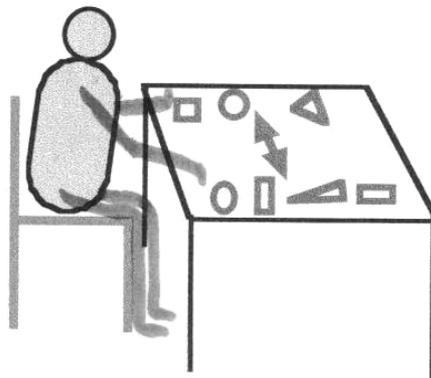
8 - Je vérifie mon contact avec le sol, la terre, à chaque seconde de ma journée.



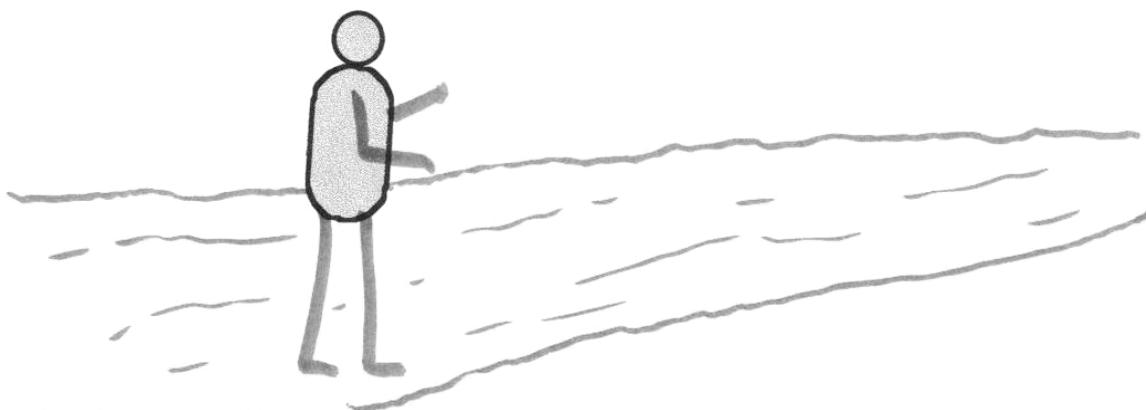
9 - Mon intuition est mon seul guide. C'est ce qui est au-delà de tout raisonnement, de toute obéissance à qui ou à quoi que ce soit.



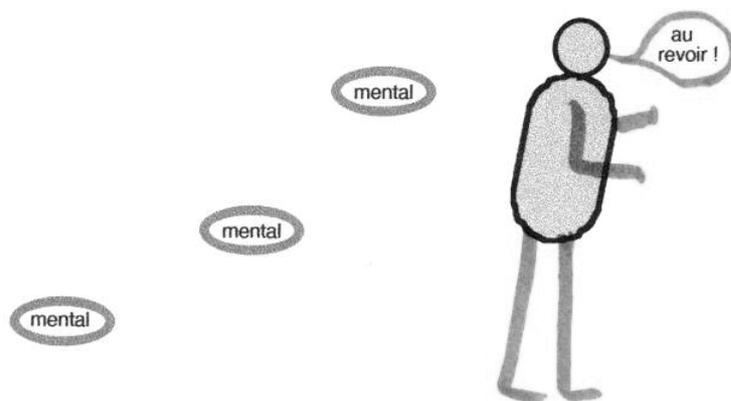
10 - Je m'ouvre au monde extérieur avec curiosité et vigilance. C'est la porte qui s'ouvre vers ma liberté.



11 - 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.



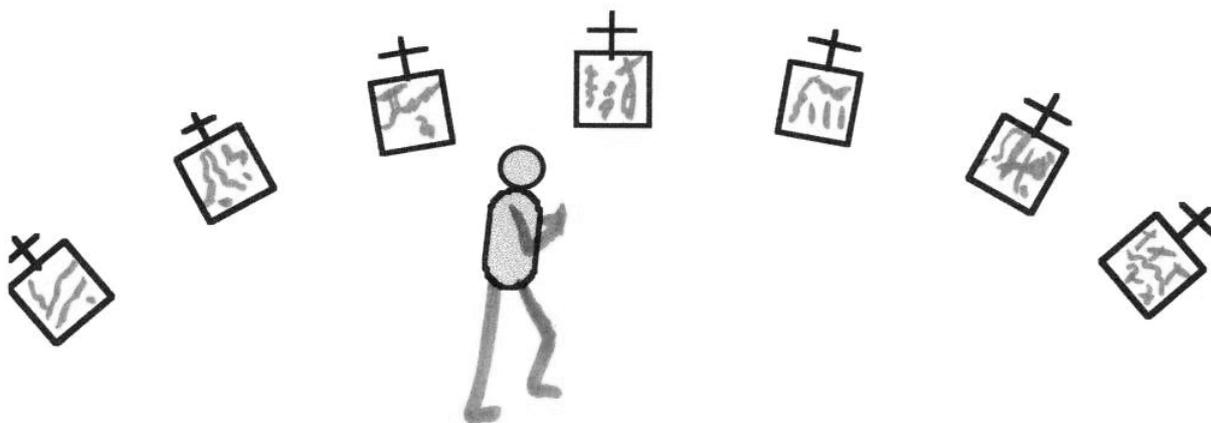
12 - Mon chemin est sans fin, sans but, sans arrivée et sans départ. Mon chemin est unique et seul, il ne peut se partager que par moments avec d'autres, jamais en permanence ni en exclusivité.



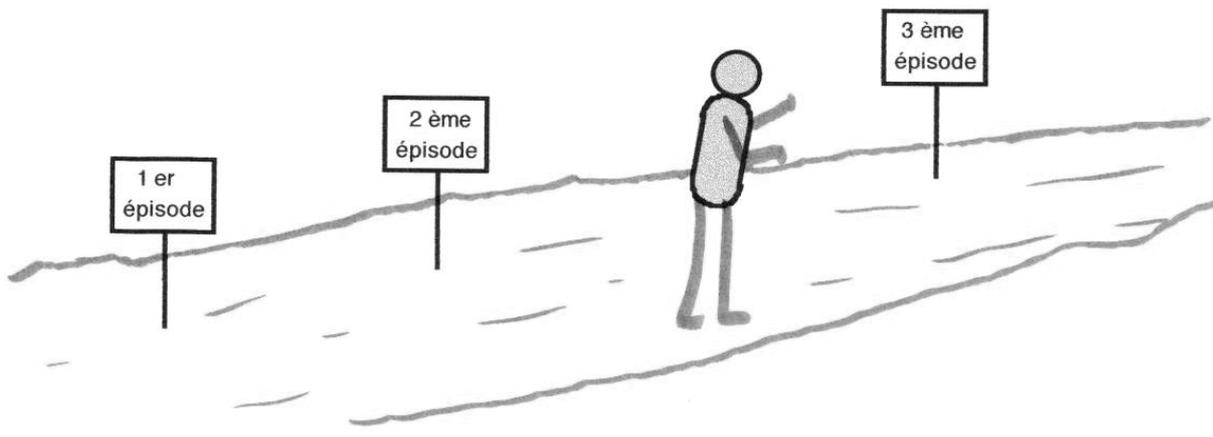
13 - Je lâche petit à petit mon mental que je reconnais par son agitation permanente.



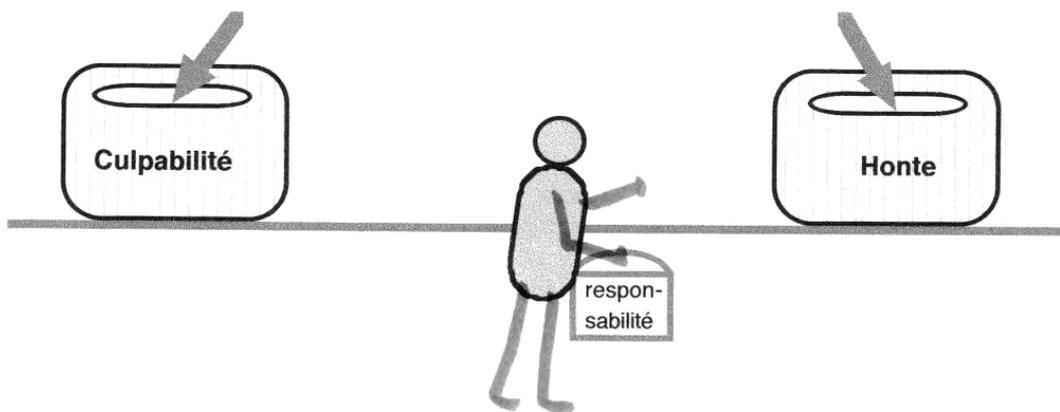
14 - Ma peur devient mon alliée et elle m'accompagne tout au long de mon chemin. je l'accepte sans me laisser intimider par elle. J'en accepte toutes les conséquences physiques dans mon corps.



15 - 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.



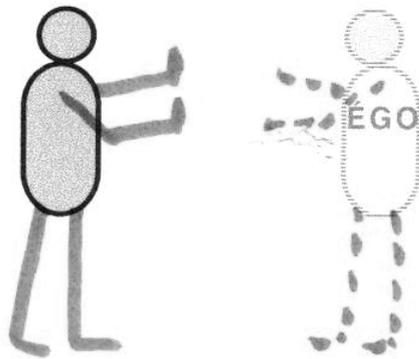
16 - Ma conscience ne peut être que le fruit de mes expériences multiples et variées.



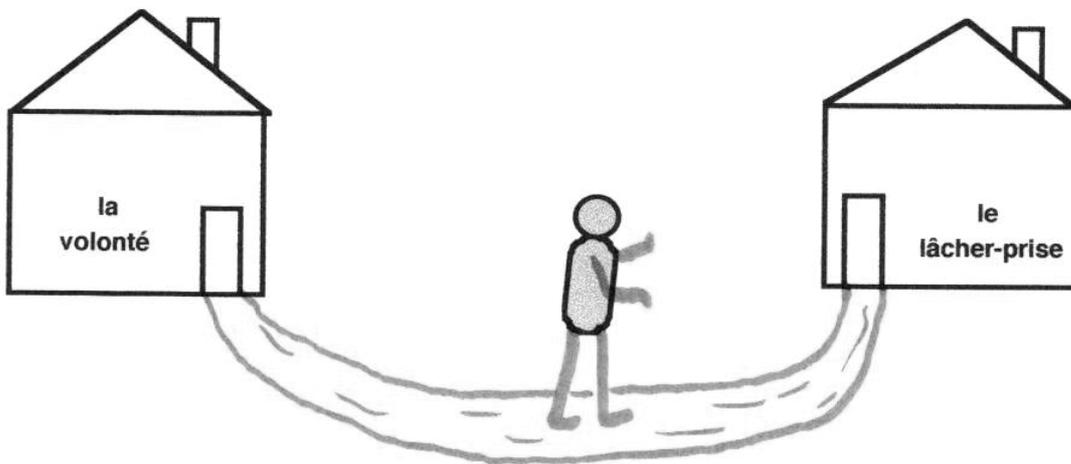
17 - Je jette hors de mon corps la culpabilité et la honte. Je ne garde que la responsabilité de mes actes.



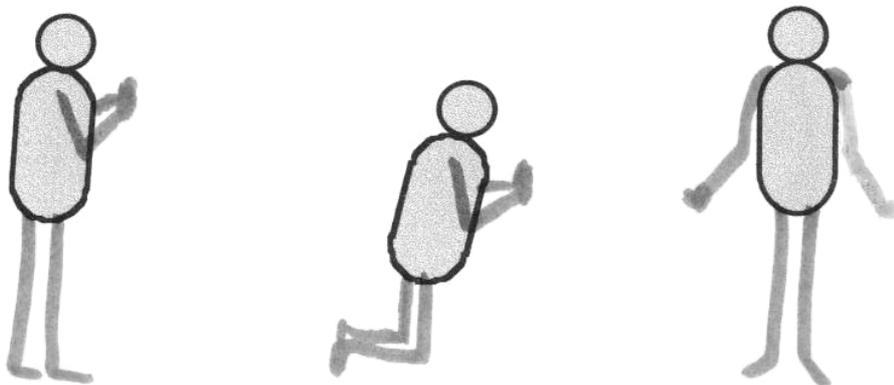
18 - Mon corps c'est moi, moi c'est mon corps. C'est mon ami, mon allié, mon guide, quoi qu'il me dise, quoi qu'il me fasse. Je le respecte, je l'aime et je l'accepte. Ses messages sont faits pour corriger mon chemin de vie.



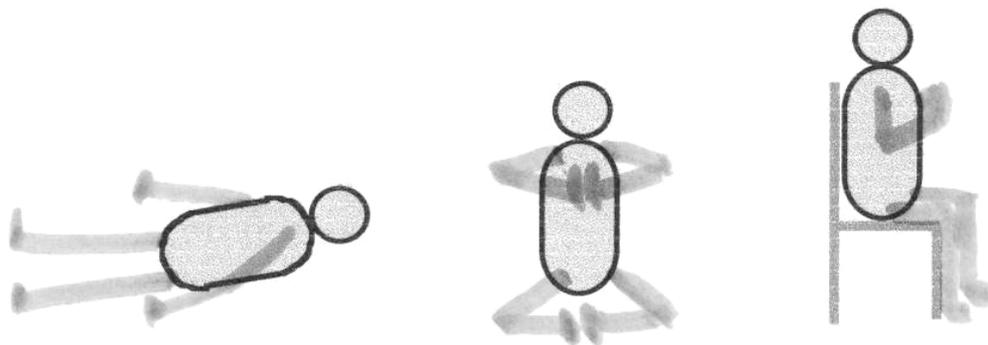
19 - L'ego, c'est tout ce qui n'est pas moi, ce que l'on m'a imposé et ce que je me suis imposé. Je le reconnais et je le quitte petit à petit quand je suis prêt et quand il est prêt à me quitter, pas avant.



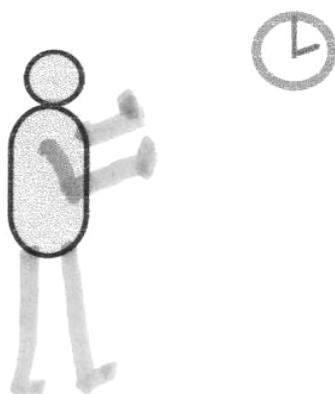
20 - Je quitte progressivement la volonté (l'ego) pour le lâcher prise, le non effort, l'acceptation (le Soi, l'être). Je deviens inactif à l'intérieur et actif à l'extérieur, sans autre objectif que de suivre mon intuition au jour le jour.



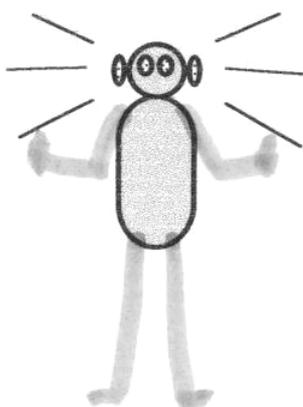
21 - Je prie avec humilité pour permettre à mon divin intérieur de me guider pour prendre le relais de ma volonté et de mon ego.



22 - 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.



23 - 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.



24 - 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'ACCEPTÉ tout avec AMOUR.

Ces 24 essentiels sont aussi indispensables l'un que l'autre. Il n'y en a pas à éliminer, à éviter ou à corriger. C'est justement ceux qui me gênent qui sont à mettre en avant mais nous avons toute une vie pour y arriver...

Je voudrais particulièrement insister sur les deux premiers : "La souffrance est un cadeau" et "L'acceptation de la frustration".

C'est sur ces deux points qu'échouent beaucoup de personnes engagées sur le chemin de libération ou de guérison. En effet, accepter la souffrance comme un cadeau ne veut pas dire la supporter, la nier, la refouler ou la couper dans son corps, mais bien l'accepter en totalité. "Je souffre mais je suis complètement serein et en paix à l'intérieur de moi". La souffrance peut être émotionnelle, mentale ou physique.

Personnellement, je reste tranquille en moi maintenant avec des souffrances qui sont dix fois plus grandes de ce que je croyais insupportable auparavant. Je souffre réellement mais ça ne se voit pas à l'extérieur. Tandis que celui qui lutte ou qui se coupe de sa souffrance souffre beaucoup moins mais cela se voit à l'extérieur par son attitude physique, par son comportement pas très clair ou par un bavardage excessif.

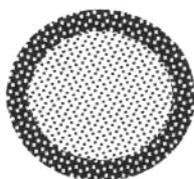
L'acceptation de la frustration est lié à ce qui précède. Comme la frustration m'apporte trop de souffrances (du moins, je le crois !), je m'arrange pour ne pas me trouver dans des situations de frustration : je m'isole, je manipule les autres, je domine, je me sou mets (eh oui, c'est une façon de ne pas être frustré !), je suis gentil (trop !), je fusionne avec l'autre, je sélectionne les gens que je peux aimer, etc...

Alors que la frustration est un élément normal de la vie d'un adulte sain et mûre. La frustration non acceptée est la conséquence d'une frustration trop précoce et / ou trop violente quand nous étions bébé. Il suffit d'aller retrouver cette frustration dans notre corps, malgré toute sa violence, de l'accepter, et ainsi de se libérer de ce mécanisme de refus. Aucune démarche religieuse ou spirituelle ne peut nous éviter ce retour à la source. Bien sûr, cela ne se fait pas en un jour, c'est avant tout un entraînement à l'acceptation de chaque instant.

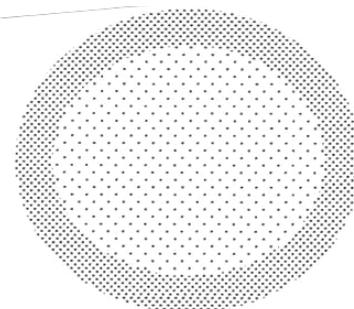
Acceptation de la souffrance : Si j'accepte de laisser revenir dans mon corps une souffrance non acceptée de mon passé, l'énergie correspondante qui y est emprisonnée va d'abord prendre de l'importance et me faire souffrir de façon très violente. Mais, ensuite, cette énergie prendra tellement d'expansion qu'elle se dissoudra et disparaîtra de mon corps définitivement.



énergie de
souffrance
refoulée



acceptation :
l'énergie prend
toute son importance



dissolution
par expansion
à l'infini

ACCEPTER ne veut pas dire SUPPORTER !

Les portes de l'âme

Chaque porte n'est qu'une porte, une fois le principe accepté dans la partie la plus subtile de mon esprit, la pratique quotidienne, l'entraînement, m'amène à développer cette vérité dans mon corps. Franchir une porte, c'est en admettre, au fond de soi, le principe et, ensuite, pratiquer tous les jours, dans sa vie quotidienne, pour épurer à chaque instant, encore un peu plus, les énergies contraires.

Porte 1 : l'humilité

J'accepte dans ma profondeur l'aide de quelqu'un qui est plus avancé que moi, qui m'est indispensable pour me guider et pour me sortir de mes impasses, confortables ou inconfortables.

Porte 2 : l'amour de la souffrance

J'accepte dans ma profondeur la souffrance comme normale. A chaque souffrance, au lieu de me rétracter physiquement, de me crispier dans mon corps, je me dilate, je respire dans ma souffrance et j'en accepte son expansion pour qu'elle puisse se dissoudre dans l'ensemble de mon corps.

Porte 3 : la confiance

Je prends confiance en moi au plus profond de ma psyché et je peux ainsi m'ouvrir à la confiance en l'autre, à condition d'avoir en face de moi un être absolument authentique, qui s'engage personnellement dans une relation profonde, intime, sincère et respectueuse.

Porte 4 : la créativité

Je découvre en moi des dons inexploités ou soumis à une autorité humaine guidée par le pouvoir ou l'argent. Je me libère en allant vers mon autonomie afin d'être parfaitement en accord avec ma créativité personnelle.

Porte 5 : l'acceptation de la mort

J'accepte sans restriction ni condition ma propre mort au moment opportun. J'accepte par conséquent la mort de l'autre, de n'importe quel autre, comme condition principale de toute vie, humaine, animale ou végétale.

Porte 6 : la non dépendance énergétique

J'accepte et je comprends la nécessité impérative d'être complètement libre de tout attachement subtil ou affectif. Je suis libre de l'autre, de sa volonté subtile de me posséder ou de laisser s'établir une relation de dépendance, dans un sens comme dans l'autre. Et j'abandonne tout désir de faire dépendre de moi quiconque, sans me couper et sans rompre mes engagements humains non dangereux pour ma santé physique, émotionnelle ou mentale. Je n'influence plus l'autre par mon énergie subtile ou par mes

désirs inconscients et conscients, ce qui entraîne la séparation énergétique complète avec l'autre.

Porte 7 : être authentique

Je pense, je dis et je fais la même chose. J'ose mes désirs tout en restant au contact avec la réalité. J'accepte aussi de me taire face à une personne qui n'est pas prête à m'entendre ou qui galvaude mes propos ou mes actes.

Porte 8 : le doute

C'est quand le doute pénètre en moi qu'il n'y a plus de doute que je suis en chemin. Le questionnement intérieur ouvert, sans conclusion hâtive, me permet de m'ouvrir à du nouveau, à pouvoir élever ma conscience vers le subtil et le divin.

Porte 9 : l'abandon de mes défenses

J'abandonne définitivement mon système de défenses inconscient. Ce que je croyais être moi, et qui n'était qu'une façon de me protéger, en évitant d'exposer mes vrais désirs et mes vraies idées, devient obsolète, je n'en ai plus besoin. Je peux ainsi m'ouvrir à de vraies relations humaines courageuses, risquées mais d'une richesse infinie.

Porte 10 : seul et solidaire

Je partage mes expériences personnelles et mon propre bonheur avec les autres, sans chercher un bonheur commun ou fusionnel. Je laisse chacun et chacune choisir la vie qu'il ou elle désire. Je ne prends plus personne en charge, je montre juste le chemin de la lumière et de la paix.

Porte 11 : le vide de mes pensées

Je lâche toute mes pensées inutiles, mes croyances, mes formes-pensées rassurantes et limitatives, y compris religieuses. Je supprime tous les commentaires qui foisonnent dans mon cerveau ; et je laisse ainsi ma conscience, de source divine, s'épanouir et m'éclairer de mieux en mieux, pour me guider vers mon véritable destin.

Porte 12 : la réunion de la matière et de l'esprit

J'apprends à concilier dans mon corps les lois de la matière et de l'esprit. Je supprime le différent, qui me fait tant souffrir depuis mon enfance, entre ce qui vient spontanément et naturellement dans mon esprit, et mes comportements, mes actions mes compromissions et mes paroles, imposées par mon histoire familiale.

Porte 13 : L'obéissance à Dieu

Je découvre l'humilité et l'obéissance totales, absolues, face à Dieu, dans chaque cellule de mon corps et de tous mes corps énergétiques. Je n'ai plus aucune autre solution qui s'offre à moi.

Porte 14 : la jouissance

Je découvre la jouissance permanente dans mon chemin. Cette jouissance n'est plus remis en cause, n'est plus perturbée ni influencée par les épreuves et les souffrances de mon chemin.

Porte 15 : ma respiration libre

Je laisse la liberté totale à ma respiration, sans pratiquer aucune technique, sans le moindre effort et sans la moindre influence des événements extérieurs et intérieurs à mon corps.

Porte 16 : le lâcher prise absolu

Je lâche prise dans tout mon corps face à tout effort intérieur, à toute contrainte imposée. C'est-à-dire que mon envie correspond totalement à mon chemin, à mon destin, en harmonie parfaite avec la volonté de Dieu.

Porte 17 : non désir et non peur

Je cherche à atteindre le point d'équilibre se trouvant exactement entre le non désir et la non peur. Je dois pour cela exploiter tous mes désirs possibles, en respectant la nature et les êtres humains que je côtoie. C'est la découverte de mes illusions cachées derrière mes désirs et derrière mes peurs, qui me permet d'aboutir à cet objectif. Sans expériences variées et de tous ordres, je ne peux pas réellement me libérer de la peur et du désir à l'intérieur de moi.

Porte 18 : le temps

Le temps est relatif. Mon impatience est due à des messages reçues ou non reçues dans le ventre de ma mère, et aux épreuves physiques endurées par mon corps dans les premiers moments de ma vie. J'accepte le temps nécessaire à mon évolution. J'accepte chaque petite évolution ou révolution à l'intérieur de mon corps et dans mes relations. Nous, les êtres humains, disposons de milliers d'années pour évoluer, l'important c'est justement d'évoluer et d'empêcher tout immobilisme intérieur.

Porte 19 : la force

Je prends ma force, en moi, sans le pouvoir, face à l'autre et face à moi-même. J'abandonne la volonté au profit du lâcher prise. C'est la puissance de mon champ énergétique qui empêche tout envahissement négatif émanant des autres êtres humains et de leurs désirs infantiles ou pervers. Ma force est si solide qu'elle peut laisser passer toutes les énergies spirituelles qui émanent des âmes que je rencontre.

Porte 20 : la liberté totale

C'est la fin de toutes les autres portes, c'est le nirvana, le bonheur absolu, quand chaque porte a été explorée à fond dans toutes les couches subtiles de mon corps, de mon aura et dans chaque noyau de chaque cellule qui me compose. Ce qui représente beaucoup de temps, d'humilité, de lâcher prise, de prière et, bien sûr, de souffrance. C'est la jonction, la non séparation entre la vie et la mort. Le « je », si difficilement acquis dans l'effort, le courage, la souffrance, la persévérance, l'amour et le don, disparaît à jamais pour se fondre dans le grand tout, soumis à l'univers entier, conscient et responsable de la tâche qui s'accomplit à travers mon corps.

***Au lieu de chercher le pouvoir,
laissez vous guider par le pouvoir de l'amour.***

Les 4 prisons de notre inconscient

1 - Argent : C'est autant le manque d'argent que le désir de l'accumuler ou le posséder de façon compulsive.

2 - Sexe : C'est un désir qui cherche à détendre une tension intérieure venant de l'enfance. Ce sont toutes nos pulsions avides de fusion, de phantasmes, de possession ou de soumission dans nos relations humaines.

3 - Pouvoir : C'est quand je crois savoir pour l'autre, à la place de l'autre, connaître ses besoins par avance, autrement que dans le présent et à son écoute. C'est également toute soumission à celui ou à celle dont j'ai la croyance qu'il ou elle connaît mieux mes besoins que moi.

4 - Besoin de reconnaissance : Ce sont toutes mes actions qui ont pour but d'être reconnu, admiré. C'est tout ce qui cherche, en moi, à attirer l'attention de l'autre par rapport à mes dons personnels, à mes capacités, au lieu de me contenter de ma satisfaction personnelle et de la confiance en moi.

Toutes ces tendances peuvent agir de façon très subtile.

Les mots clés de notre discipline intérieure

1 - Objectif : être en paix, libre, heureux, dans la joie, dans la compassion et dans l'amour à l'intérieur de soi et dans nos relations.

2 - La pensée : Elle se partage entre la pensée juste des maîtres spirituels, la sagesse divine indiscutable, et le mental qui a pour objectif de fabriquer du faux ; c'est-à-dire nous faire prendre nos croyances intérieures pour des vérités.

3 - L'émotion : C'est une réaction physique et physiologique illustrant le décalage entre la réalité et ce que nous percevons de cette réalité. Une émotion est toujours fautive et irréaliste, qu'elle soit positive ou négative. C'est très différent du sentiment, celui-ci correspond à un élan du cœur paisible et parfaitement adapté à la situation du moment.

4 - L'acceptation : C'est dire OUI à ce qui est absolument certain, c'est voir ce qui est réel et ce qui n'est pas réel. C'est regarder au-delà de toutes nos projections, afin d'accepter même ce qui paraît inacceptable.

5 - L'avidité : C'est notre besoin de combler notre vide intérieur en prenant, en volant aux autres ce qu'ils ne sont pas vraiment d'accord de nous donner.

6 - L'aversion : C'est rejeter, détruire, juger tout ce qui nous dérange. C'est refuser une partie du monde, des humains et des réalités.

7 - La psychologie : C'est connaître et quitter notre personnalité, notre système de fonctionnement relationnel et de pensée, construit au cours des épreuves non acceptées de notre enfance. C'est quitter notre système de défenses intérieur et s'ouvrir à la vulnérabilité, afin de trouver notre force intérieure indestructible.

8 - Le désir : C'est transformer nos désirs pour lâcher ce qui n'est que compensations et pansements, afin de laisser émerger nos vrais désirs, en accord avec notre âme et notre esprit, au service de ceux qui veulent bien s'ouvrir à la lumière, à la vérité et à l'amour inconditionnel. C'est réaliser des actions nouvelles, avec envie et avec plaisir. C'est aller au-delà de la peur pour atteindre la non frustration du désir, la paix du non désir, après avoir expérimenté tout ce qui peut l'être et pouvoir ainsi oser réaliser l'œuvre de sa vie.

9 - La peur : Certaines personnes pensent que la peur est un barrage infranchissable, mais c'est une croyance. Notre peur est à apprivoiser, tout le monde a peur. Nous devons apprendre à agir avec notre peur, se plaindre accentue la peur. Un jour, la peur et le désir trouvent un point d'équilibre qui se trouve juste au milieu, mais il faut d'abord apprendre à faire avec sa peur.

10 - L'action : C'est agir au lieu de réagir. C'est trouver l'action juste et nécessaire à la situation du moment, en conscience de tous les éléments présents.

11 - Le pouvoir : C'est quitter le besoin de pouvoir, dû à des frustrations non acceptées, pour trouver sa juste place, ce qui nous mène vers notre paix intérieure.

12 - L'engagement : C'est l'engagement dans une voie spirituelle, et donc une pratique journalière correspondante à cette voie. L'envie et le plaisir restent le garant d'un engagement vrai et sincère, ce qui n'évite en rien les souffrances et les épreuves intérieures, indispensables à tout éveil et à toute libération. L'engagement est une discipline, une rigueur, et en aucun cas une soumission humaine ou un sacrifice.

13 - Le positionnement : C'est se positionner consciemment dans toutes nos relations humaines. C'est oser dire OUI, oser dire NON, dans la conscience de ce qu'est la réalité, en laissant à chacun la responsabilité de sa vie.

14 - La progression : C'est progresser vers l'autonomie affective, matérielle, spirituelle et énergétique. C'est enlever de soi toute dépendance, car elles sont la représentation d'un infantilisme résiduel.

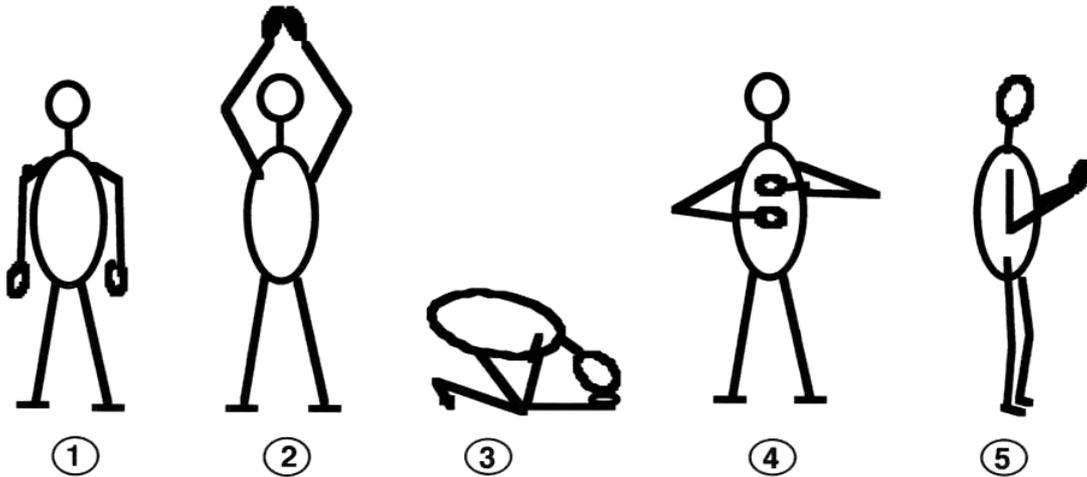
15 - La vigilance : C'est être l'observateur permanent, neutre et exigeant de tous nos comportements, de toutes nos pensées et de tous nos actes. Il ne s'agit pas du contrôle de soi mais d'être le témoin de ce qui vient spontanément et naturellement, en gardant la responsabilité de tout ce qui émane de notre corps.

16 - La vérité : C'est faire le tri de ce qui est vrai et de ce qui est non vrai. C'est aller au-delà de tous les a priori et de toutes les croyances inscrites dans notre psyché. C'est vérifier toujours, en soi et dans nos relations, pour n'accepter comme vérité que ce qui est absolument certain. C'est ne pas rester dans le flou et l'incertitude.

Le rituel physique

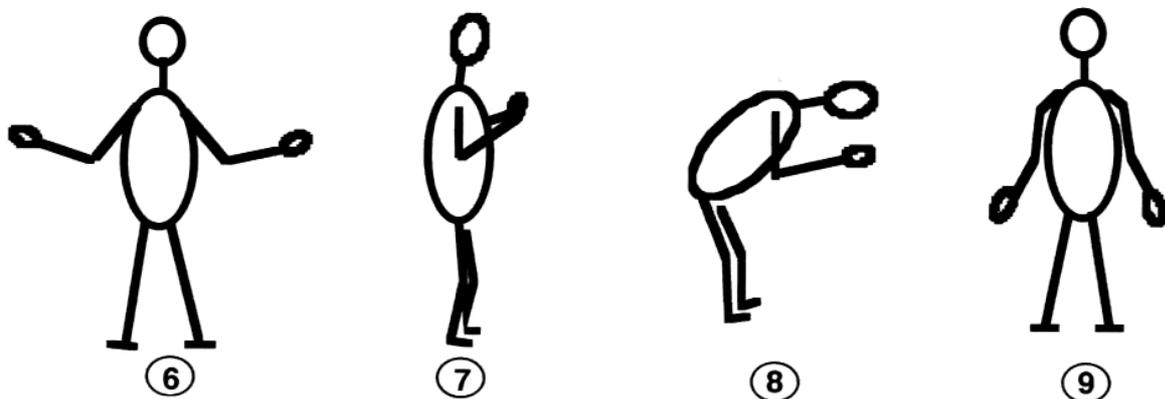
Dans toutes les religions, un rituel physique accompagne la prière, la ponctue, l'inscrit dans le corps. Celui que je vous propose ci-après me semble complet, à condition de le sentir juste pour vous, quitte à lui apporter des modifications suivant votre histoire personnelle et vos blocages énergétiques. Je le pratique personnellement après chaque prière importante, et aussi pour conclure mon temps de prière, ce moment privilégié dans la relation avec mon divin, mon corps et l'univers. C'est un rituel qui m'aide à l'équilibre énergétique à l'intérieur et à l'extérieur de mon corps.

- - - - - *Au nom du père - - de la mère - du fils (de la fille) - du saint-*



la présence le toit protecteur la terre mère le soi, le fils, la fille l'intuition

- - - - - *esprit, - - - - - que cela soit ainsi - - - - - merci*



l'ouverture, l'acceptation l'union la soumission, l'humilité l'appartenance

Ma respiration est tranquille et je vérifie, surtout à la position **8**, que tout mon corps est relâché : mes pieds, mes genoux, mes sphincters, mon dos, mes épaules, mon cou, ma mâchoire, mes yeux, mon front, etc...