

Tome 2

L'ouverture à soi et à l'autre

Élargir notre conscience en soi et autour de soi

page

2	L'écoute de soi
4	Être
5	Les composantes du MOI
6	Du refus de vivre à la vie
8	Échelle des besoins
10	Le Manque
12	Ma place, mon territoire, mes besoins, mes limites
15	L'énergie mère et l'énergie père
17	Messages clairs à nos enfants
21	Les compensations et les comportements compensatoires
23	Je prends conscience de mon corps
24	Le principe souffrance / jouissance
25	La présence
27	Les émotions
29	Les énergies émotionnelles qui perturbent l'être
31	La peur
34	Le désir
36	L'intuition
37	Nos racines
38	Le magnétisme
39	La relation - les phases vers l'intimité
41	Le couple, de la fusion à l'autonomie
42	Les étapes du deuil
44	Les 5 niveaux de travail sur Soi
45	Sur quel plan je suis ?
50	Les portes à franchir
51	La résilience

L'écoute de Soi

Notre "Soi" est l'âme de notre être, ce que nous sommes vraiment, il est différent du comportement, du masque que nous avons fabriqué pour répondre à la demande de notre entourage et de tout l'inconscient collectif depuis que l'homme existe.

Pour retrouver notre âme, nous avons donc une renaissance à effectuer. Pour cela, un éveil de conscience est nécessaire, c'est l'écoute de soi-même. Je deviens l'observateur de moi-même neutre et sans jugement avec l'aide de la méditation.

Nous commençons ce chemin de conscience en découvrant, petit à petit, le système de défenses et de croyances que nous avons mis en place dans notre enfance.

Notre chemin passe par un grand nombre de deuils à faire, d'illusions à perdre. Nous devons découvrir les autres tels qu'ils sont, le monde tel qu'il est, et nous tels que nous sommes. Avant tout, l'essentiel est de devenir l'ami de soi-même.

“Je me donne le droit d'être comme je suis, même si cela gêne les autres.”

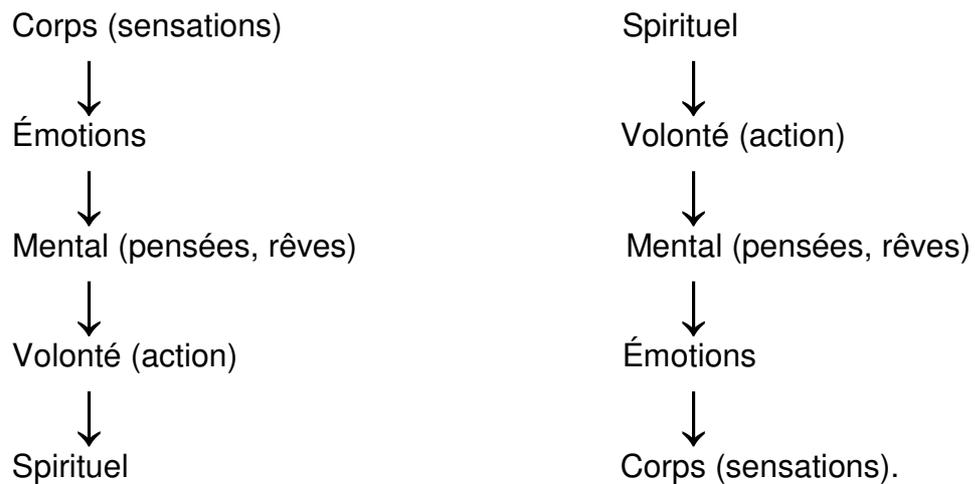
Dans ma vie de tous les jours, je mets mon intelligence dans l'observation de la vie, de ma vie et de celle des autres. En découvrant mes maladresses, mes jugements égocentriques, je laisse monter en moi l'amour de moi tel que je suis et non pas tel que je voudrais être. Je me mets en accord avec mon chemin de vie, ce qui est programmé en moi bien avant ma naissance.

Le chemin vers mon "Soi" passe par l'écoute de plus en plus subtile du ressenti de mon corps, c'est un chemin spirituel qui m'amène au sens de ma vie. La difficulté à ressentir vient de mes souffrances refoulées. Je dois laisser aller les émotions qui surgissent en moi. Ensuite J'accepte ma souffrance en pleine conscience, je lui donne de l'amour par ma respiration et ainsi je retrouve la paix intérieure, la plénitude.

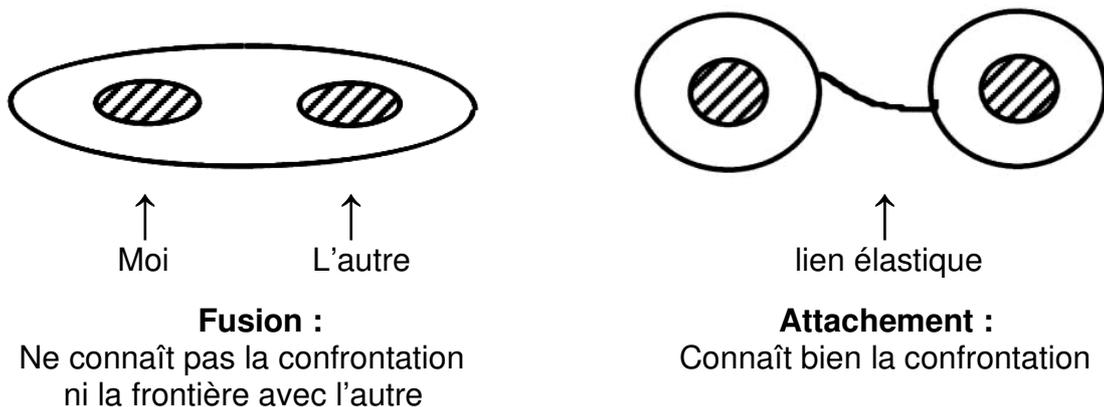
L'écoute de soi se situe à cinq niveaux :

- **le corps** (sensations physiques),
- **les émotions** (ce que je ressens),
- **les pensées** (ce qui vient à mon esprit ici et maintenant),
- **l'énergie** (la libre circulation de mon énergie dans mon corps et vers l'autre),
- **l'intuition** (les messages étranges, imprévisibles, les besoins impératifs de mon être).

Il y a deux chemins de conscience possibles (suivant notre structure) :



Les deux fléaux qui nous empêchent de reconnaître et d'accepter nos véritables besoins sont l'attachement et la fusion. Les deux schémas suivants nous montrent la différence entre les deux :



Dans la fusion, toute notre agressivité est refoulée alors que dans l'attachement toute notre agressivité ne suffit pas à couper le lien mais seulement à tendre l'élastique qui revient toujours en sens contraire avec force.

Nous devons apprendre le discernement, savoir quand c'est juste et quand ça n'est pas juste pour nous-mêmes, même si c'est juste pour un autre.

Quelques remarques :

- La personne et son comportement sont deux choses différentes.
- Je fais confiance à mon ressenti, je laisse de côté mon raisonnement.
- Tout est changement permanent, tous mes jugements sont faux.
- Les autres sont des miroirs pour me faire avancer.
- L'ouverture de mes cinq sens, y compris et surtout le toucher, est essentielle.
- J'aime tendrement mon corps et j'en prends soin.

Être

C'est être :

Présent

à mon corps, à l'autre, à la relation avec Dieu, à mes besoins et à mes limites.

Séparé

de l'autre mais non coupé de l'autre, donc en relation. L'autre est un autre avec d'autres besoins, d'autres limites et un autre chemin.

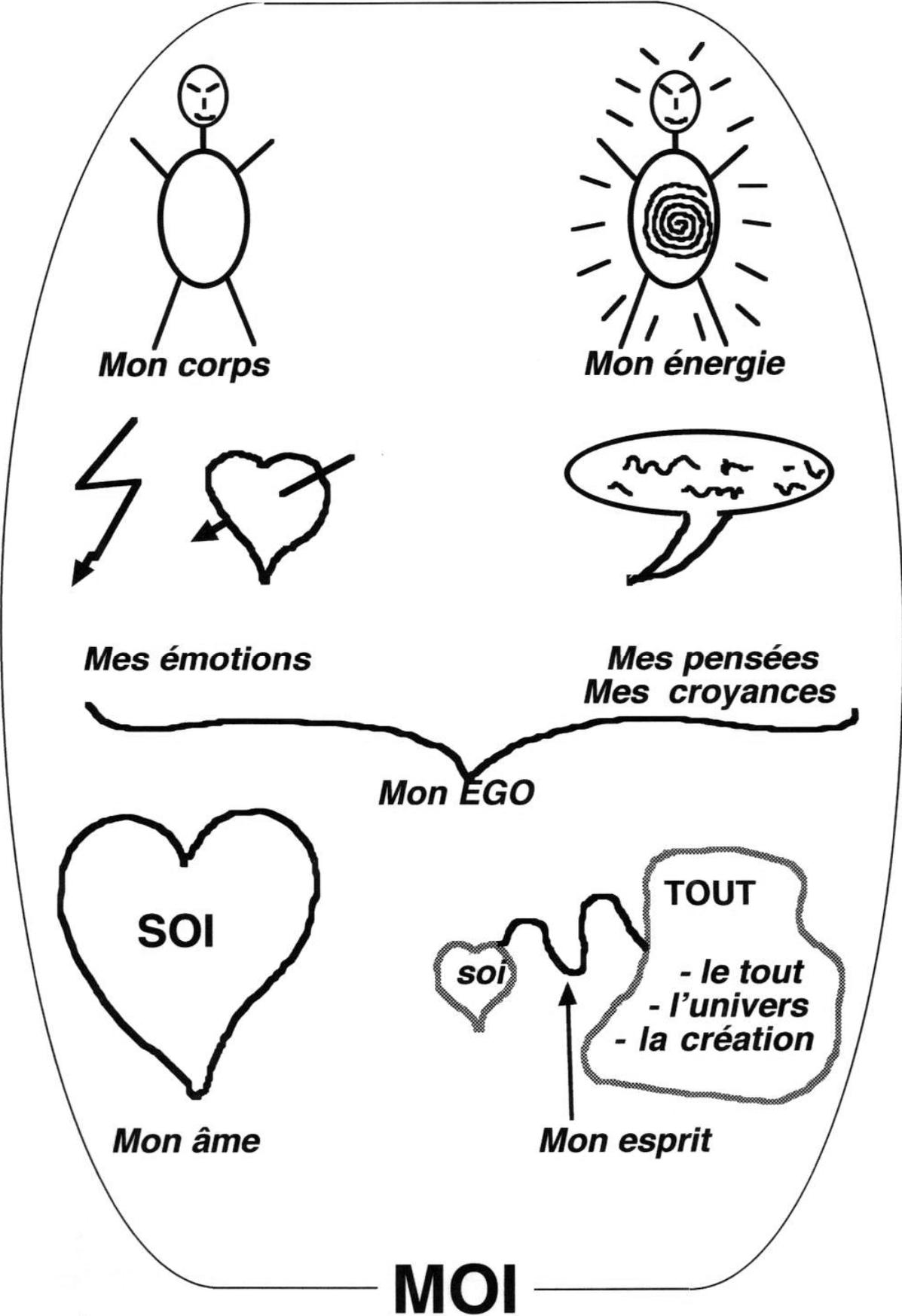
Confiant

mais observateur et vigilant. Je lâche prise, j'accepte ma réalité, en étant libre de mes jugements, de ma culpabilité, de ma honte et de mon orgueil. J'accepte le fait d'être guidé dans mon chemin même si je n'en ai pas encore conscience.

En affirmant mes limites

à moi-même, à l'autre, à tous les autres, à mon corps, à mes émotions, à mes peurs et à mes souffrances. Et en acceptant par conséquent toutes les limites de l'autre sans le juger, sans le manipuler et sans le forcer. En acceptant mes limites, je leur permets d'évoluer dans le respect de mon évolution voulu et guidé par mon Dieu intérieur et personnel.

Les composantes du moi



Du refus de vivre à la vie

C'est une suite de sept étapes à vivre intérieurement et à assumer entièrement, avec le temps nécessaire au rythme de chacun :

Non vie réelle



-1- Victime



-2- Colère



-3- Culpabilité



-4- Souffrance



-5- Tristesse



-6- Joie de vivre



-7- Vie réelle

La plupart du temps, avant de faire une vraie introspection en profondeur, nous vivons notre vie en laissant les événements extérieurs la diriger, sans vraiment prendre conscience de ce qui se passe inconsciemment en nous et dans nos relations. Prendre la décision de devenir le maître à bord est la première étape d'un long chemin intérieur, dans une suite d'épreuves que la vie nous propose par une progression qui ne doit rien au hasard.

Quand nous découvrons comment notre personnalité s'est construite suite à nos blessures d'enfance, nous découvrons avec horreur et reproches les comportements

infantiles et irresponsables de notre entourage. C'est la victime qui se réveille en nous.

La colère sous toutes ses formes nous envahit, nous avons alors l'illusion que notre vie aurait pu être autrement. La colère se dissimule derrière une fausse tristesse, des jugements ou des désirs infantiles de justice faussement réparatrice.

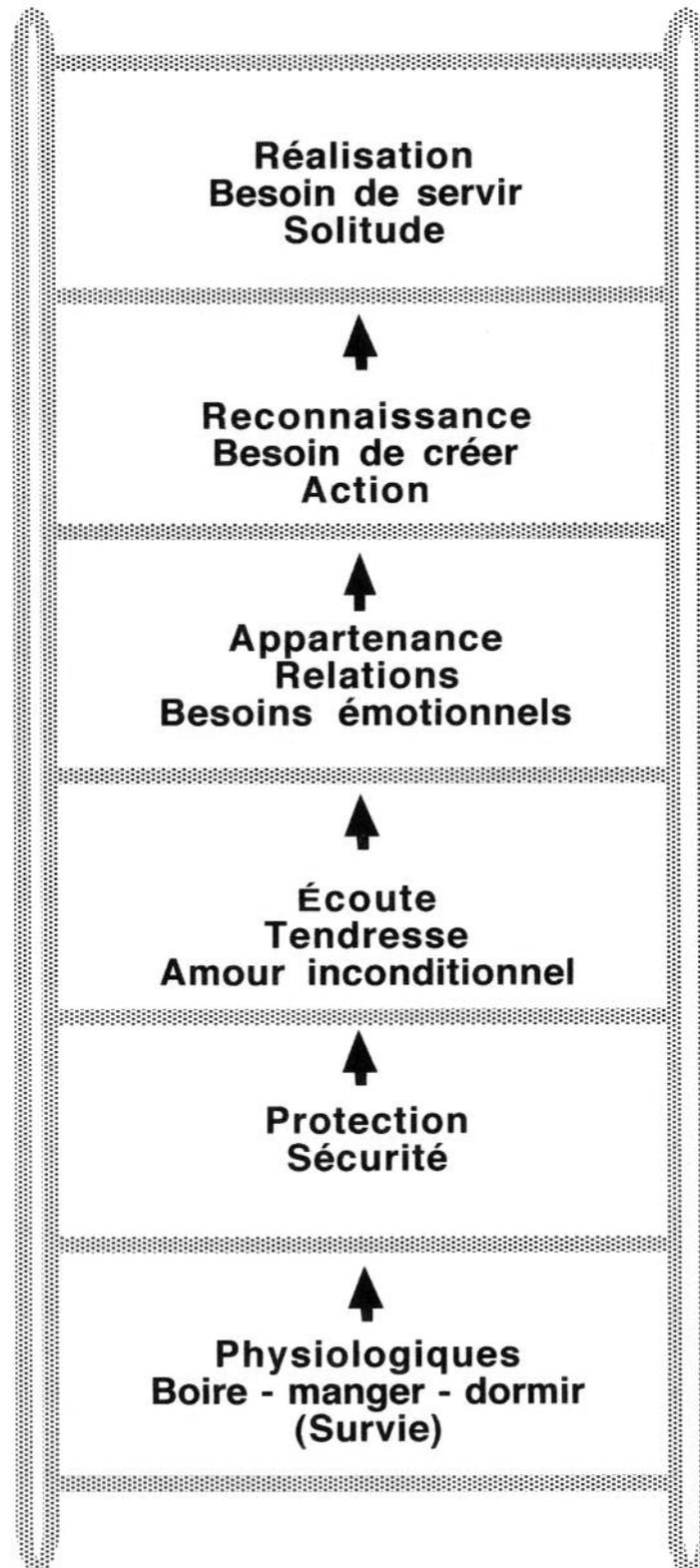
Le poison de la culpabilité remplit tout notre corps et souvent se retourne contre nous quand nous découvrons nos propres comportements. C'est alors que nous pensons que nous aurions pu agir autrement dans notre passé, alors que justement nous n'en étions pas capables, c'était nos vraies limites.

En quittant cette culpabilité envers les autres et envers nous-mêmes, nous entrons dans notre vraie souffrance qui envahit tout notre corps. Nous commençons à comprendre que c'est à nous d'en prendre soin et à personne d'autre. Nous devenons notre thérapeute pour réparer dans notre corps ce qui peut l'être par une nouvelle hygiène de vie. Nous devenons le véritable patron de notre destin en comprenant que nous n'avions pas le choix et que nos choix actuels doivent s'inscrire dans notre destin en restant conscient de ce qui est juste pour nous et ce qui ne l'est pas.

La vraie tristesse peut alors prendre sa juste place, elle est l'antichambre de l'acceptation, dans l'amour, de notre vie toute entière. Il est important de ne pas chercher à diminuer cette tristesse avec des dépendances ou des addictions de toutes sortes dans la mesure du possible et en acceptant nos limites actuelles.

Quand l'acceptation est pleine et consciente et que l'amour de notre destin ne fait plus de doute, la véritable joie de vivre peut devenir notre nature profonde malgré toutes les péripéties que la vie ne manquera pas de continuer à nous apporter.

Échelle des besoins



Le besoin suivant ne peut être reconnu et satisfait que si les précédents le sont.

1) C'est-à-dire **bien** boire, **bien** manger, **bien** dormir et **bien** respirer. Boire de l'eau non gazeuse, non sucrée. Manger équilibré, beaucoup de légumes, moins de viande, etc. Dormir suffisamment, dans de bonnes conditions de confort et dans de bonnes énergies environnementales. Prendre conscience de notre respiration à chaque seconde de sa journée. Bouger notre corps, l'aimer et en prendre soin.

2) Savoir se protéger des énergies négatives de notre entourage en ressentant comment les personnes autour de nous nous influencent inconsciemment. Avoir un lieu de ressourcement personnel inviolable. Ne pas chercher la sécurité chez les autres mais en soi-même.

3) Apprendre à recevoir et à donner de la tendresse, et pas avec n'importe qui. Ne pas servir de poubelle émotionnelle et ne pas polluer les autres avec une énergie de victime irresponsable.

4) Quitter la peur de l'autre pour s'ouvrir à des relations nouvelles avec une vigilance de chaque instant. Donner toute la place à nos émotions, sans les juger, en apprenant à les aimer, avec notre fragilité personnelle.

5) Découvrir nos dons personnels, sans chercher à les comparer à d'autres personnes. S'investir dans notre créativité avec patience et courage. Passer à l'action au jour le jour et accepter la réalité de la vie avec ses difficultés et ses épreuves indispensables à notre destin.

6) Lâcher progressivement notre ego et nos illusions pour ressentir la joie profonde de servir dans l'humilité la plus profonde, en osant donner la petite goutte d'eau de notre destin au milieu de l'océan de la création divine.

Le Manque

Nos 5 besoins essentiels d'être humain pour devenir adulte et mature sont :

Les câlins

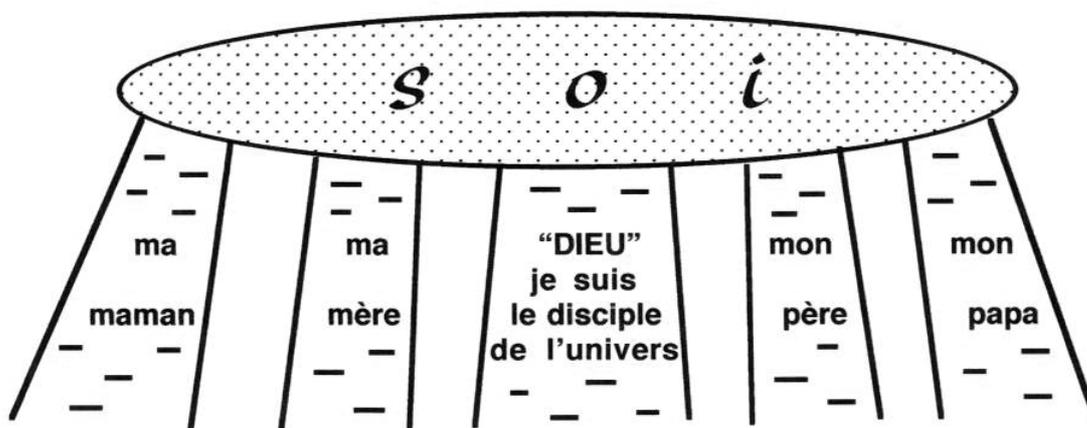
Le jeu

La structure

La connaissance

La liberté

Pour ce faire, nous avons besoin de cinq piliers indispensables qui soutiennent notre existence et dont le **manque** d'un seul nous prive d'être vivant, à notre juste place dans ce monde mais que nous pouvons réparer et retrouver à tout moment de notre vie.



Les piliers du SOI

- **une maman** : La tendresse d'une femme, ses caresses, ses massages, ses regards sans jugement, qui me reçoit tel que je suis et accepte que je suive mon propre chemin de vie unique et incontournable.
- **une mère** : Une femme initiatrice qui m'apprend le langage des émotions, des sentiments, les sensations du corps et m'apprend à découvrir le mien.

- **DIEU** : La spiritualité qui me montre que je reçois chaque jour des quantités de messages du monde qui m'entoure pour me guider dans la tâche de vie que l'univers me demande et qui me conduit vers ma paix intérieure.

- **un père** : Un homme qui me donne la connaissance, l'enseignement de la vie, des lois naturelles et qui m'apprend la spiritualité, la sagesse, la loi, l'exigence, l'effort, le respect de soi et de l'autre.

- **un papa** : Un homme qui m'accueille avec tendresse, qui ose me toucher, me prendre dans ses bras, sans désir, qui me montre que j'existe seul, en dehors de maman et de toute autre personne et dont je peux découvrir, dans son regard, que tout l'univers est en moi.

Quand nous réparons ces piliers à l'âge adulte, nous découvrons l'ampleur de notre manque, de notre souffrance et, après **l'acceptation et l'amour de ce manque**, nous pouvons vivre notre vie.

Tant que nous ne sommes pas allés ressentir nos manques, nous vivons en permanence en attendant ce qui nous manque, ce que nous aimerions avoir, plutôt que d'apprécier et de savourer tout ce que nous avons.

Si mes manques m'empêchent de répondre aux besoins d'écoute, de tendresse et de reconnaissance des autres, j'ai 5 étapes à franchir :

1) Je reconnais et j'accepte que je ne sache pas donner suffisamment d'écoute, de tendresse et de reconnaissance autour de moi.

2) Je comprends et j'accepte que je n'en ai pas reçu suffisamment.

3) Je me pose la question : "Comment faire pour en donner si je n'en ai pas reçu ?"

4) "Où et comment apprendre à en recevoir et à en donner ?"

5) Je rentre dans l'action de changement et je me fais aider.

Nous pouvons toujours faire quelque chose afin de réparer le présent, le passé ou le futur, à condition d'accepter que nos relations et surtout celle de notre couple existent avant tout comme miroir de notre histoire. Tout est à comprendre, à apprendre et à aimer, afin de grandir. Personne n'est victime. Nous sommes tous des élèves de la vie.

Ma place, mon territoire, mes besoins, mes limites

Ma place

Dès le ventre de ma maman, j'ai besoin d'avoir une place, d'être accepté là où je suis. C'est d'ailleurs cette première place de mon existence qui est la source principale de mon équilibre ou de mon déséquilibre psychique.

Dans ma famille, avec mes parents, mes frères et mes sœurs, j'ai besoin de ma place. Ma place pour dormir, pour manger, pour rêver, pour faire mes devoirs et aussi pour être dans le silence afin de retrouver mon silence intérieur.

Toute ma vie, j'ai besoin d'avoir ma place. Si j'ai eu une place claire et suffisante dans ma famille, j'aurai beaucoup de facilité dans ma vie d'adulte, affective ou professionnelle, à trouver et faire respecter ma place, afin de me positionner face aux autres.

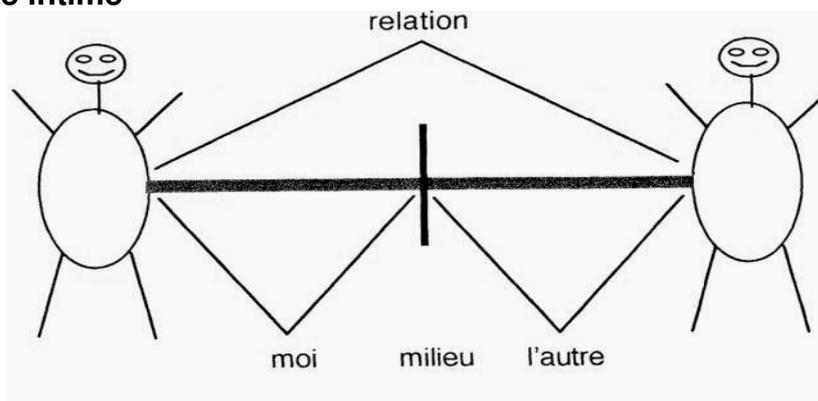
Si j'ai besoin d'avoir une place respectée et reconnue, j'accepte que chacun autour de moi ait une place respectée et reconnue. Je ne peux pas obtenir ce que moi-même je ne donne pas aux autres.

Mon territoire

Toutes les guerres et les conflits viennent d'un non respect de territoire ou dont les limites ne sont pas claires. Les êtres humains, comme les animaux, ont besoin d'un territoire. C'est vital pour l'équilibre intérieur. Ce sont des repères nécessaires pour vivre. Il faut des siècles pour stabiliser des territoires qui ont été envahis, ou perturbés par des mouvements populaires.

Si chaque peuple a besoin d'un territoire, un couple, une famille avec ses enfants ont besoin d'un territoire. La taille importe peu, ce sont les limites qui ont besoin d'être claires et précises.

Mon territoire intime



C'est avant tout mon territoire dans la relation avec l'autre. Je peux parler à l'autre de tout ce que je ressens, ce que je désire, ce que j'ai besoin, mais l'autre est seul responsable de ses limites, ses besoins et ses désirs. Si je donne un conseil, je suis dans le territoire de l'autre. Si je le laisse me juger ou me dominer, c'est que je le laisse rentrer dans mon territoire. Les phrases avec "je" sont dans mon territoire, les phrases avec "tu" sont dans son territoire. Si l'un ou l'autre franchit l'axe central, il y a malaise et difficulté dans la relation et en chacun de nous.

Dans mes relations intimes et sexuelles chacun a son territoire. Ce n'est pas à l'un ou à l'autre d'assumer le plaisir ou l'équilibre de l'autre. Chacun a sa responsabilité sur sa vie, sur son chemin. La tradition ou la culture qui voudrait que ce soit l'homme qui fasse les premiers pas ou la femme qui doit séduire, n'a pas de sens. L'équilibre est en tout, le féminin et le masculin sont ensemble dans chaque être humain sans que son sexe soit la justification d'un comportement. Il est bien sûr souvent plus aisé à l'homme de conquérir et à la femme de séduire, c'est une réalité culturelle de maintenant mais ce n'est pas la réalité profonde de l'âme humaine.

Il est juste que chaque membre d'une famille ait un endroit personnel, respecté par tous, où il pourra se retirer pour prendre de la distance et se retrouver dans son intimité la plus profonde, celle qui ne se partage pas. Cela peut être une chambre personnelle, y compris pour chacun des conjoints, ou simplement un coin de pièce bien délimité où il pourra s'isoler dans le silence. Ce sont les parents qui aident l'enfant à protéger son territoire et celui des autres ; c'est, d'ailleurs, surtout le rôle du père.

Mes besoins

Ils sont à différencier de mes désirs. Mes besoins sont nécessaires et vitaux pour mon équilibre, ma croissance d'être humain. Ils me sont indispensables pour jouer mon rôle dans cette vie que l'univers m'a donné à accomplir.

Dès l'enfance, mes besoins de nourriture, de tendresse, de place, de territoire, d'amour, de connaissance, d'épreuves pour grandir, me sont indispensables à mon équilibre physique, émotionnel, mental et spirituel. A chaque âge, chaque jour, chaque seconde, j'ai des besoins. Je peux parfois attendre pour les satisfaire, comme manger par exemple, mais je ne peux pas supprimer mes besoins.

Je peux me poser à chaque instant la question : "Quels sont mes besoins ?" ou "Est-ce que mon éducation ou mes souffrances ne me font pas oublier mes besoins vitaux, comme le silence, la tendresse, la communication, la reconnaissance, la réalisation de mon chemin de vie ?" Je ne refuse cependant pas la réalité. J'accepte que je ne puisse pas tout faire, tout avoir, j'accepte la frustration, mais je mets en œuvre des actions de changement dans ma vie pour que mes besoins puissent être respectés dans le futur.

Nos besoins sont la demande de Dieu, de notre Dieu intérieur ; à nous d'agir en conséquence, avec courage et détermination pour les satisfaire, sans croire que cela peut nous tomber du ciel sans effort.

Je ne rentre pas dans le processus de victime. Avant de voir en moi une victime, je peux voir ma responsabilité dans ma dépendance, ou la non affirmation de mes besoins. Personne ne peut deviner tous les besoins des autres et personne ne peut les combler en totalité.

Mes limites

J'ai toujours des limites, je ne peux pas me demander plus que ce que je peux faire à cet instant. Je peux agir, rentrer dans l'action mais je ne peux pas aller au-delà de mes limites du moment. C'est en connaissant et en respectant mes limites exactes à chaque instant que je peux dépasser, plus tard, ces limites, sans jugement, sans regret.

Dans nos pays occidentaux, si chacun respectait ses limites, nous n'aurions sûrement pas une si grande avancée technologique mais nous serions tous bien mieux dans notre peau et nous n'aurions pas besoin de tous ces artifices pour nous rassurer, nous étourdir, nous éviter de ressentir, nous obliger à ne pas vivre notre vie. L'agitation, le bruit, la médecine, les plaisirs éphémères, ne seraient plus nécessaires, du moins dans les formes convulsives de notre société.

Quand je fais un chemin psychologique et spirituel, je découvre avec tristesse mes limites, mais le but de mon chemin est de les accepter, de ne pas tricher avec. C'est en acceptant et en aimant ma vulnérabilité et mes faiblesses que je suis le plus fort.

Si j'accepte mes limites, j'accepte aussi les limites de l'autre. Je ne suis souvent pas conscient de mes limites ou des limites de l'autre ; et pourtant, c'est seulement la conscience et l'acceptation qui peuvent permettre à mon divin intérieur de les dépasser en les aimant telles qu'elles sont.

Accepter mes limites, c'est aussi refuser que quelqu'un me force à les dépasser en me manipulant ou en exigeant. Cela peut être en me comparant avec d'autres ou en m'imposant des règles collectives, comme celles de l'Éducation Nationale par exemple.

Chacun a ses limites et elles sont toujours différentes de celles des autres.

Ce sont les blessés avant l'âge de la parole (les personnes à structure psychotique) qui ont le plus de difficultés à connaître et surtout à affirmer leurs limites. A cause de ce manque de limites, ils ont beaucoup de difficultés dans leurs relations sociales, intimes et avec eux-mêmes.

L'énergie "père" et l'énergie "mère"

Tout est physique et tout est énergie. Deux énergies principales gouvernent le monde : L'énergie-mère et l'énergie-père. Ces deux énergies me sont transmises par ma mère et par mon père à condition qu'ils soient des êtres adultes, libres et autonomes, ce qui est rarement le cas. Ces deux énergies ne peuvent être reçues que dans un climat de tendresse, l'expression de l'amour.

L'énergie-mère

- La tradition : la religion, la culture, la morale, l'éducation.
- La spiritualité : le lien avec la terre et entre tous les éléments de la création.
- Le transmis : génétiquement et énergétiquement.
- L'inné : ce qui est inébranlable comme les lois physiques, les lois de l'univers.
- L'acceptation : le « oui » à ce qui est.
- L'accueil : accepter l'autre tel qu'il est et m'accepter tel que je suis.
- Le lâcher-prise : le relâchement de mes tensions, de mes émotions. Accepter la réalité de la vie et tout ce que je ressens dans mon corps pour me préparer à l'action juste dans l'instant présent.
- Le respect de l'autre et de moi-même : Mes besoins, mon territoire, ma place, mes limites et ceux des autres.
- L'écoute, la présence : mon attention à ce qui se passe ici et maintenant, sans jugement et sans comparaison.
- L'art : toute ma sensibilité artistique qui passe à travers mon corps.
- L'harmonie : la recherche d'un équilibre harmonieux en moi et autour de moi pour la satisfaction maximum de tous mes sens.

L'énergie-père

- L'aventure, l'action : l'expérience, le risque, l'acceptation de l'échec.
- La création : l'expression extérieure de mon divin intérieur accordé à mon chemin de vie.
- Le changement : la déstabilisation des acquis, de l'installé.
- La frustration du désir.
- La découverte du monde : vivre des expériences utiles à mon destin.
- Le détachement : la distance avec le passé et avec ce qui est proche, ma mère, ma famille, ma culture et aussi mon père.
- La liberté : je n'ai de compte à rendre à personne, si ce n'est à moi-même et à l'énergie subtile qui me fait être.
- L'autonomie et la confiance en moi : la condition essentielle de ma liberté.
- La connaissance : les lois de l'univers intérieur et extérieur.
- La conscience, le sens : le message juste qui me vient dans mon silence intérieur.
- La solitude : l'acceptation de mon chemin unique et solitaire.
- La sagesse : le but de mon chemin pour la transmettre à mon tour grâce à mon énergie-père.

- L'exigence, la transformation : mon effort individuel, indispensable pour grandir, pour évoluer ; c'est la seule possibilité pour aider le monde à changer, le chemin intérieur qui me fait grandir.

Les déviations, les excès, les déséquilibres de :

L'énergie-mère

- Ce qui est installé : ce que je crois immuable, l'énergie qui s'oppose au changement.
- L'autoritarisme : les hommes et les femmes qui se cachent derrière leur fonction, leurs diplômes et tous ceux qui utilisent leur pouvoir pour imposer leur vérité.
- Le lien, l'attachement : l'opposé de la séparation vers la liberté individuelle.
- L'exigence sur les autres de mes désirs
- La névrose : je m'adapte aux désirs de l'autre au détriment des miens.
- La fusion : je m'efface au profit de celui ou de celle que j'idéalise.
- L'abandon : tu m'appartiens, je fais de toi ce que je veux, je te prends, je te laisse, suivant mon désir.
- La séduction : je te manipule pour obtenir de toi ce que je veux.
- Le repli en soi : la non-expression de mes émotions, de mes ressentis, de mes souffrances.
- La volonté de mon ego : J'impose mes besoins et mes désirs sans écouter ceux des autres.

L'énergie-père

- La paranoïa : l'agressivité due à ma peur de l'autre et du monde extérieur.
- L'autodestruction : la paranoïa retournée contre moi.
- La fuite, l'isolement : le refus de l'épreuve et de l'expérience, dû à ma peur.
- L'orgueil : l'autre face du doute, de la culpabilité que je vis à l'intérieur de moi.
- L'activisme frénétique : une façon de fuir ma solitude.
- Les sports à risques : c'est une méthode obsessionnelle de me prouver que la peur n'existe pas.
- Le refus de l'engagement : c'est l'enfant en moi qui n'a pas grandi.
- Le refus de l'intimité personnelle : c'est la fuite d'une intimité trop douloureuse ressentie dans mon enfance.
- Le mysticisme : c'est une fuite comme une autre.
- Le dépassement de mes limites : c'est obéir à des injonctions que j'ai reçues dans mon enfance.
- La psychose : je me coupe de l'autre, de mon être et de mon corps.
- Le rejet de l'autre : je suis seul à décider, tu n'existes pas.
- La domination : je t'écrase pour t'asservir.
- La colère : j'exprime et j'impose mes désirs et mes besoins à l'extérieur.
- Ma souffrance projetée à l'extérieur : je culpabilise les autres ou je suis violent de différentes manières.
- La volonté de mon ego : j'impose mes désirs à mon corps et à mon être, coûte que coûte, sans respecter mes besoins vitaux.

Messages clairs à nos enfants

Lettre d'une mère à son fils :

“ A toi, mon fils “

Je t'ai accueilli avec amour, tendresse et avec tout mon corps, quand tu étais dans mon ventre. J'ai beaucoup reçu d'amour de ta part pendant ces neuf mois et je t'ai donné tout ce que je pouvais te donner avec mes limites, mes peurs et mes blessures d'enfant.

Maintenant que tu grandis, je peux te donner beaucoup de tendresse, beaucoup de chaleur, beaucoup d'amour, beaucoup de reconnaissance, avec tout mon corps, mon âme et mon esprit ; mais ce qui est impossible, c'est que tu retournes en moi.

Avec tout ce que j'ai pu te donner et avec tout ce que je te donne encore, tu es assez riche de sensualité et d'amour pour trouver, quand ce sera le moment, une autre femme qui t'offrira, avec la même passion que moi, son corps. Elle partagera de temps en temps son ventre avec toi et tu retrouveras, seulement par moments, cette communion d'énergie que nous avons partagée ensemble quand tu étais bébé.

C'est de l'aventure de la vie qu'il s'agit. Vis-la en confiance, en priant, en osant, en demandant, en acceptant les échecs. Et Dieu te donnera un jour la récompense que ton corps mérite. Mais jamais une femme ne sera identique à ta maman et c'est tant mieux. La découverte de la différence est l'ivresse de la vie.

La différence et la diversité ouvrent un monde infini de relations humaines où ne se perdent que ceux qui n'ont pas reçu le minimum que Dieu demande à une mère et à un père de donner à leur fils.

Je t'aime,

ta maman qui joue son rôle de mère.

Lettre d'un père à sa fille :

“ À toi, ma fille “

Je viens à toi aujourd'hui, avec toute mon humilité de père, pour t'affirmer combien j'ai confiance en toi, combien je crois en toi et en ton destin.

Un jour, ta maman m'a confié ton âme pour que j'en prenne soin. Je voudrais te dire combien je t'ai donné, selon mes limites, chaque jour, tout ce que j'étais capable de te donner avec mes blessures d'enfant et mes manques. Toutes mes souffrances intérieures ne m'ont pas permis de t'apporter tout ce qu'une fille attend de son père, mais sache que j'ai fait de mon mieux. Mes réactions, parfois violentes, parfois incompréhensibles pour toi, ne sont pas ma volonté profonde, mais la résonance de mes conditionnements.

En particulier, mon désir pour toi : tu es devenue, petit à petit, une femme, et ma maladresse de père, pas tout à fait mûr, pas tout à fait adulte, a dû te blesser au plus profond de ton être. Je t'en demande pardon et je te demande de ne pas tenir rigueur, aux hommes que tu rencontreras, de mes limites de père inaccompli. J'en assume entièrement la responsabilité.

Peut-être, je ne t'ai pas donné toute la tendresse d'un papa, dont tu avais besoin, ou je te l'ai donné mélangée avec mon désir sur ton corps ; dans tous les cas, je t'ai abîmée.

Pars dans la vie, répare-toi, j'ai confiance en toi. Tu es belle au plus profond de ton être, et même si ton corps s'est abîmé pour se protéger de moi ou de ta maman, sache que ta liberté te permet de tout réparer dans ton esprit et dans ton cœur.

Courage, c'est de la boue que jaillit le lotus. Rappelle-toi toujours que tu es cette fleur que Dieu, un jour, m'a confiée. J'ai fait ce que j'ai pu, je te le promets.

Avec toute ma tendresse
et tout mon amour,

ton papa qui t'aime.

Lettre d'un père à son fils :

“ À toi, mon fils “

Tu es un garçon et, à ce titre, tu es destiné à prendre une place d'homme et de père dans ta solitude. Ta maman et moi, nous avons fait ce que nous avons pu avec notre maladresse d'enfants blessés. Pour ma part, en tant que père, je n'ai pas toujours su jouer mon rôle de protecteur, de guide, de séparateur. La tâche principale que Dieu m'a confiée est de t'aider à quitter l'influence et la sécurité de ta mère pour t'amener vers un autre monde inconnu, un monde d'expériences et d'épreuves, sans sécurité et sans repère maternel. Cela afin de t'amener vers ton chemin de vie unique et spirituel, c'est-à-dire suivre la demande de Dieu, de ton Dieu intérieur personnel.

Tu es né pour être un guerrier et un guide dont la mission profonde est de ramener la paix et l'équilibre dans ta famille et, par voie de conséquence, dans l'humanité entière. C'est une très noble mission qui t'est destinée. Le métier de père est une des deux merveilles du monde avec celui de mère, à condition de ne pas confondre l'un et l'autre.

Celui de mère apporte la reliance, la compassion, l'acceptation et l'amour. Celui de père amène l'aventure, l'expérience, la découverte, la remise en cause de tous les acquis et la conscience. Mais aussi la tendresse et l'amour de Dieu, c'est-à-dire de cette énergie qui guide le monde et chacun d'entre nous. Nous en devenons conscients quand nous abandonnons l'énergie de victime qui est en nous. Nous comprenons alors que chaque épreuve qui nous est donnée n'est qu'une étape juste et indispensable de notre chemin afin de grandir au niveau de notre âme, pour accomplir, chacun, notre mission de vie.

Voilà, mon fils, tout ce que j'aurais dû t'aider à découvrir. J'accepte aujourd'hui mes limites d'enfant apeuré qui n'a pas grandi, je te passe le relais. Ose grandir un peu plus que moi. Accepte-toi meurtri dans ton corps et blessé dans ton âme, répare-toi avec tes limites et l'aide d'autres pères qui ont grandi. J'ai confiance en toi, les ressources de l'être humain sont infinies. Courage, l'univers entier est un cocon d'amour pour te guider et te protéger. Aujourd'hui, je te demande pardon de mes limites, de mes erreurs, de mes maladroites et parfois de ma violence.

Je t'offre, par cette lettre, toute la tendresse que j'ai pu oublier de te donner. Elle sommeillait, pour toi, dans mon corps et dans mon cœur. Je te la donne aujourd'hui, accepte-la, reçois-la, tu en as besoin, c'est l'énergie indispensable pour avancer dans ton chemin.

Avec tout mon amour qui n'est que le relais de l'amour infini de Dieu, c'est-à-dire de toute l'énergie de l'univers dans son ensemble, à toi de découvrir cela.

Ton papa et ton père qui t'aime, je te le promets,

ton père.

Lettre d'une mère à sa fille :

“ A toi, ma fille “

Je viens à toi aujourd'hui pour te libérer du fardeau que j'ai pu mettre sur tes épaules. Je voudrais d'abord te dire combien notre ressemblance n'est qu'illusion. Tu dois être libre maintenant de tout ce que je t'ai appris, de tout ce que je t'ai transmis. Oui, nous sommes bien dépositaires de toutes les connaissances humaines depuis la nuit des temps, mais l'univers est évolution permanente et, si tu restes figée dans ce que je t'ai appris, tu ne joues pas complètement ton rôle de mère. Dans ce cas, tes enfants et ton mari sont tes prisonniers. Chaque âme vient à toi pour que tu en prennes soin, elle ne t'appartient pas. Ce sont des trésors précieux qui te sont confiés pendant un temps, ils te sont simplement prêtés. Rappelle-toi toujours cela ! Chacun doit vivre son propre chemin sans se cramponner à un autre.

Ton père est le garant de cette liberté, de cette aventure. N'oublie jamais qu'il est aussi important que moi dans ton processus de croissance. Il a, comme moi, le droit d'être imparfait, vulnérable, inconscient. Nos imperfections sont là pour t'aider à avancer dans la relation avec les autres êtres humains, les autres âmes, les autres chemins.

Je te demande de lâcher tes colères contre moi ou contre ton père. Tes blessures sont des épreuves indispensables pour ton chemin. Accepte-moi incomplète, inaccomplie, pas tout à fait adulte. Cela te permettra de te séparer de moi, c'est indispensable. Cette solitude, si difficile à accepter mais nécessaire pour grandir, te permettra de découvrir la vie, la vraie vie.

Ose croire en toi, à ton rôle de femme, de mère, de canal divin. Demande aux hommes de t'aider, sans jamais croire qu'ils pourraient te soulager de tes responsabilités et de tes épreuves (ou de les faire disparaître). Chacun a les siennes, nos tâches d'hommes et de femmes sont aussi merveilleusement difficiles.

Je veux aussi te mettre en garde contre la jalousie, ce sentiment féminin si répandu, qui n'est que l'expression d'un refus d'être adulte, à notre place, avec tout ce qui est déjà en nous. C'est en acceptant les manques de ton enfance que tu peux lâcher ta jalousie.

Voilà, ma fille, lance-toi dans la vie, apprends à recevoir en toi l'énergie de la terre, cette force infinie qui te permettra toujours d'accomplir ce pour quoi tu existes : **transmettre la vie**. C'est la plus belle des merveilles du monde.

Je voudrais aussi te demander pardon si parfois j'ai senti en toi une concurrente qui pouvait me prendre l'homme de ma vie. J'ai pu te blesser par mes attitudes, par la peur de perdre mon compagnon. Je ne suis qu'un être humain ordinaire même si c'est difficile pour moi à avouer. Reçois mon humilité de mère. Je t'aime du plus profond de mon être. Je te donne le flambeau de la vie que tu dois transmettre à ton tour. Vas-y, une femme c'est sacré, défends-toi, tu en as la force.

Reçois aujourd'hui tous les câlins dont tu avais besoin et que je ne t'ai pas donnés. Que mon cœur berce ton corps et ton âme à jamais.

Je t'aime, ta maman.

Les compensations et les comportements compensatoires

Beaucoup de personnes s'arrêtent au milieu de leur chemin d'être humain parce qu'elles s'accrochent à quelque chose, à quelqu'un ou à un comportement. C'est alors que s'installe une compensation qui permet un équilibre précaire et provisoire. Mais ces illusions momentanées ne nous rassurent qu'à moitié et nous obligent à trouver des responsables extérieurs à nos souffrances, ce qui est source de conflit, de prises de pouvoir et de solitude, dans l'incompréhension de soi et de l'autre. Un chemin authentique nous oblige inévitablement à retraverser nos souffrances non acceptées de notre enfance, dans leur totalité, sans aucune possibilité de les atténuer, ni de les projeter sur quelqu'un d'autre. Nous sommes le seul responsable de toutes nos souffrances intérieures, autant le savoir et l'admettre une bonne fois pour toutes. Cela nous évite beaucoup de chemins faits d'illusions et donc beaucoup de souffrances supplémentaires inutiles.

Quelques exemples de nos dépendances souvent inconscientes et parfois très subtiles servant à compenser nos souffrances :

À quelque chose : la drogue - la nourriture - l'alcool - le tabac - le chocolat - le café - la télévision - la musique - le sport - la voiture - la médecine - la politique - la religion - etc.

À quelqu'un : sa femme - son mari - son père - sa mère - son enfant ou ses enfants - un médecin - un gourou - un thérapeute - un prêtre - un pasteur - un homme politique - etc.

À un comportement : tous les T. O. C. (troubles obsessionnels compulsifs) - la dépression - l'agitation - la victimisation - la colère - la violence - l'agressivité verbale - la rigidité - un attachement excessif au bio, au naturel ou à toutes les médecines douces ou allopathiques - etc.

Et tout cela pour ne pas souffrir !

Le but est de reconnaître notre dépendance à qui ou à quoi que ce soit et ensuite d'oser expérimenter la souffrance qu'occasionne le manque de cette dépendance. Nous pouvons retraverser cette souffrance sans la juger, sans la nier, sans chercher à la diminuer. Nous allons à la cicatrisation de cette blessure qui existera toujours mais qui n'aura plus besoin de pansements. Nous serons donc totalement libres de cette blessure. Bien sûr, à chacune et à chacun de respecter ses limites, sans se justifier et sans se culpabiliser, le temps nécessaire à notre évolution nous appartient.

Dans notre progression intérieure, il est important de ne pas se forcer mais de faire des efforts, la nuance est très importante. Se forcer, c'est se couper en deux, donc s'éloigner de soi-même. Être toujours dans l'instant présent, en vérifiant que nous sommes en accord avec nos décisions, nos désirs, nos besoins. Tout en sachant que les promesses et les regrets n'ont pas de valeur.

Comment aider une personne dépendante ? Justement en ne l'aidant pas ! Ce qui servirait à alimenter la victime qui est en elle. Ce que nous pouvons faire, c'est poser des actes justes, sans justification et sans explication, pour permettre à une personne dépendante de se rendre compte toute seule que la vie serait meilleure pour elle en se libérant de sa dépendance. C'est à l'inconscient de cette personne que l'on s'adresse.

Pour m'inciter à connaître, comprendre, accepter, utiliser et aimer mon corps :

Je prends conscience de mon corps

dans le regard de l'autre,
en le caressant, en le touchant,
en en parlant,
en le bougeant, en le regardant,
en jouant,
en dansant, en le massant,
en respirant,
en le sentant, en le ressentant,
en l'écoutant,
en le respectant, en l'aimant,
en l'offrant,
en le remerciant, en l'habitant,

C'est être un enfant qui découvre la vraie vie...

Le principe souffrance / jouissance

Tout est équilibre, le véritable bonheur ne peut exister que dans cet équilibre intérieur entre la jouissance et la souffrance. Chercher partout des solutions, pour vivre une vie sans souffrance, est une illusion qui amène obligatoirement son lot de souffrances, justement.

Vouloir échapper à tout prix à notre souffrance intérieure est un piège qui amène une vie faussement heureuse, où nous ne pouvons tromper que les autres, mais nous savons bien au fond de nous que nous nous mentons. Notre chemin intérieur est guidé par les souffrances des épreuves de notre destin que nous acceptons, en leur laissant prendre toute leur place, sans intervenir par la volonté pour les éliminer, bien que beaucoup de thérapeutes ou de méthodes diverses vous font croire le contraire. C'est la vie qui nous parle et nous guide par cet intermédiaire.

Croire le contraire est une autre utopie. Non, nous n'avons pas à croire que la vie est souffrance, c'est aussi faux que l'inverse. Croire qu'en vivant une vie faite de souffrances et de contraintes nous sommes au service de Dieu, c'est faux, c'est du pur orgueil.

L'énergie « Dieu » nous demande à chacun et à chacune d'être heureux, c'est-à-dire le vrai bonheur, fait d'équilibre intérieur, un équilibre énergétique. Dans cet équilibre aux multiples facettes, celui entre jouissance et souffrance est primordial. Ce qui ne veut bien sûr pas dire que nous devons tout accepter venant des autres, mais uniquement à l'intérieur de notre propre corps.

Et chaque souffrance ou chaque jouissance acceptée et aimée nous apporte une conscience nouvelle et, en conséquence, le besoin d'une action nouvelle, qui nous libère toujours un peu plus de notre Karma, que nous sommes venus nettoyer sur cette terre, au milieu des hommes et de la nature.

Cette vérité absolue d'équilibre, entre souffrance et jouissance, est d'une grande difficulté à accepter, en particulier pour toutes les personnalités psychotiques qui croient toujours que c'est aux autres de leur apporter le bonheur, au lieu de le chercher à l'intérieur et de prendre la totale responsabilité de leur vie.

La Présence

À Soi :

C'est être conscient, seconde par seconde, de tout ce qui se passe à l'intérieur de mon corps, que ce soit physique, émotionnel ou mental.

À l'autre :

C'est prendre conscience que l'autre est un autre : son histoire, ses blessures, ses désirs, ses besoins. Je ne peux donc pas le comprendre mais simplement l'entendre, c'est-à-dire l'écouter avec neutralité, avec compassion et sans le prendre en charge. J'accueille l'autre tel qu'il est, dans l'amour inconditionnel, tout en respectant mes limites du moment.

La présence à mon bébé, c'est accepter qu'il ne pleure pas pour rien ni pour "faire ses poumons". Il y a toujours une cause, même si je ne peux pas la comprendre. Je peux l'entendre, dans l'écoute, la présence et la tendresse, sans me culpabiliser et en acceptant d'être impuissant face à sa souffrance.

La présence à mon enfant, c'est lui accorder chaque jour des moments de disponibilité sans "distraction" extérieure, sans jugement et sans conseil.

À la relation :

C'est l'espace d'échanges entre moi et les autres : les paroles, les actes et l'énergie. Je reste conscient de la réalité, en me respectant et en respectant l'autre. Je garde la responsabilité de ma partie de la relation et je ne suis pas responsable de la partie de l'autre. Il y a une ligne frontière exactement au milieu de notre relation, chacun reste responsable de son propre territoire. Je ne donne pas de conseil, de menace, je ne prends pas le pouvoir et je n'accepte pas que l'autre le fasse. J'affirme simplement mes limites, mes besoins et je respecte ceux des autres.

À mon Dieu intérieur :

En plus de ma pensée, mon intelligence, mes émotions, mon corps, je possède une énergie divine qui me guide grâce à mes intuitions. Le silence extérieur et intérieur me met en contact avec cette partie de moi, mon âme guidée par l'esprit, qui possède des pouvoirs au-delà de toute imagination humaine. C'est ma seule sécurité.

À la Terre :

La Terre-Mère est ma source de vie physique. J'y prends toute ma force, toute mon énergie. C'est une nécessité vitale de rester en conscience avec cette réalité. Cela m'aide à me libérer de tous mes attachements humains et matériels. Mon corps vient de la terre et y retournera quoi qu'il arrive.

À Dieu, messager et guide de l'univers :

Une énergie qui régit tout l'univers existe. Cette énergie est capable de créer l'univers entier et en même temps tout ce qu'il y a sur cette planète : les minéraux, les végétaux, les animaux et les hommes. Au niveau humain, sa puissance est infinie et rien de ce qui se passe n'est un hasard. L'ouverture de ma conscience me fait découvrir cet équilibre. C'est un immense orchestre dont aucun être humain ne peut connaître tous les accords. Ce qui est certain, c'est qu'il n'y a pas deux ou plusieurs orchestres mais un seul. Il n'y a donc aucune séparation entre les races, les religions ou les cultures ; comme les instruments d'un orchestre, elles ont toutes un rapport avec les autres. Elles sont des compléments indispensables à la connaissance humaine et aucune ne possède la vérité en entier. Tout ce qui existe est nécessaire, sinon cela n'existerait pas.

À mon corps, mes sensations :

C'est par mon corps que je reçois les messages de mon divin. Le langage de mes douleurs, de mes malaises et de mes maladies est un langage ; cela n'a rien à voir avec les microbes ou les conditions extérieures. Ces derniers sont réels mais ils utilisent les erreurs de mon chemin pour abîmer mon corps. Ces intrusions sont des conséquences et non des causes.

C'est aussi la présence aux instants de bonheur et de paix que je ressens dans mon corps par l'intermédiaire de tous mes sens.

À mes émotions :

Chaque refus d'une réalité, d'un besoin, me procure une émotion due à mon histoire. Ces émotions sont là pour m'avertir d'une erreur ou d'un danger. Les accepter, les reconnaître et en tirer des leçons me ramène dans mon chemin de vie avec lequel je ne peux pas tricher.

La présence / absence

Dans chaque relation humaine, je dois trouver un équilibre entre les moments de présence intime et chaleureux, en alternance avec des moments d'éloignement et de solitude, selon mes limites et mes besoins du moment. Suivant les différentes structures psychologiques décrites dans le premier chapitre, mes difficultés sont différentes et, par conséquent, je dois faire des efforts différents, correspondants à mon histoire familiale dans mon enfance.

J'apprends ce qu'est la présence à l'autre et j'apprends l'intimité avec l'autre, au lieu de l'inclure dans mon monde. Car, dans ce cas, il n'y a pas de relation du tout, c'est-à-dire que, dans mon inconscient, l'autre devient une simple partie de moi-même.

J'apprends l'absence de l'autre, je m'éloigne, je m'isole de l'autre sans avoir besoin de son accord.

J'apprends ce qu'est la présence et ce qu'est l'absence, car souvent j'en ignore le sens au niveau intime de la relation.

J'apprends la distance physique et émotionnelle. J'apprends aussi l'intimité, sans jugement, sans croyance culturelle, familiale ou religieuse.

Les émotions

Le travail sur nos émotions se fait à trois niveaux :

- 1) Les voir, les reconnaître, les différencier l'une de l'autre, comprendre la différence entre les émotions issues de notre passé et les sentiments utiles qui nous aident à nous positionner dans la vie, nous affirmer, nous protéger tout en respectant les autres.

- 2) L'acceptation et non le refoulement, la compréhension du message qu'elles nous délivrent, notre responsabilité d'adulte face à nos émotions car elles nous abîment et mangent notre énergie. Ainsi que le choix conscient et responsable du passage à l'acte réparateur éventuel modifiant notre comportement habituel.

- 3) Apprendre à les aimer comme tout ce qui se passe dans notre corps, c'est le début du véritable amour de Soi.

Les quatre principales émotions :

La peur :

Elle est très utile en cas de danger immédiat pour nous protéger, trouver en nous le maximum d'énergie afin d'agir et de sauver notre peau ou notre intégrité. Mais, par contre, elle est beaucoup plus souvent une réminiscence des blessures de notre passé, donc nous avons peur de revivre la même blessure. Nous oublions alors que nous avons grandi, que la situation n'est jamais la même, que les gens autour de nous ne sont pas les mêmes et donc toute ressemblance est complètement fortuite. C'est, au contraire, une chance de réparer notre passé en vérifiant que la situation n'est plus dangereuse pour nous, c'est l'occasion inestimable de vérifier notre force intérieure, la confiance en notre divin et c'est l'opportunité de perdre la croyance correspondante à cette blessure.

La colère :

Elle est indispensable pour protéger notre territoire, notre corps, notre intégrité, notre chemin de vie, notre rôle dans l'instant. Elle ne doit pas se confondre avec la violence, la violence dans les paroles ou dans les actes, ce qui est la conséquence du refus de nos colères anciennes, ou la déviation d'une colère destinée à quelqu'un d'autre avec qui nous avons peur de la confrontation. Elle sert à clarifier nos besoins, nos limites, notre territoire et notre place. Dans notre société, il y a beaucoup de violence et d'agressivité parce que les colères ne sont pas exprimées au bon moment ou aux bonnes personnes, qui sont d'ailleurs le plus souvent notre mère, notre père ou des membres de notre famille. Par contre, dans un véritable chemin spirituel, la colère doit se transformer en simple positionnement ferme et sans justification. C'est juste l'apprentissage de la distance et de la solitude de l'être.

La tristesse :

C'est un sentiment mal connu et elle est souvent prise pour un sentiment négatif ou destructeur. C'est peut-être le plus beau des sentiments. C'est celui qui nous libère d'un deuil, d'une croyance, d'une illusion. Sans notre tristesse, nous gardons inscrits en nous des cicatrices non refermées qui se rouvriront un jour ou l'autre avec des souffrances plus grandes. Si nous n'acceptons pas notre tristesse, c'est souvent la maladie et la mort qui viennent terminer ce travail de deuil dans notre corps. La tristesse, la dépression, nous amènent à baisser notre niveau d'énergie interne afin d'être capable de supporter l'épreuve, sans abîmer notre corps. La tristesse est la seule façon d'accepter la réalité qui nous dérange. Il est parfois difficile de discerner la vraie tristesse, qui amène à la paix intérieure et à la réparation, de la "fausse" tristesse qui est tout simplement une colère, un refus de la réalité. Celle-ci n'a pas le pouvoir de nous libérer mais, au contraire, nous fait rentrer dans une énergie de victime souvent chronique et destructrice.

La joie :

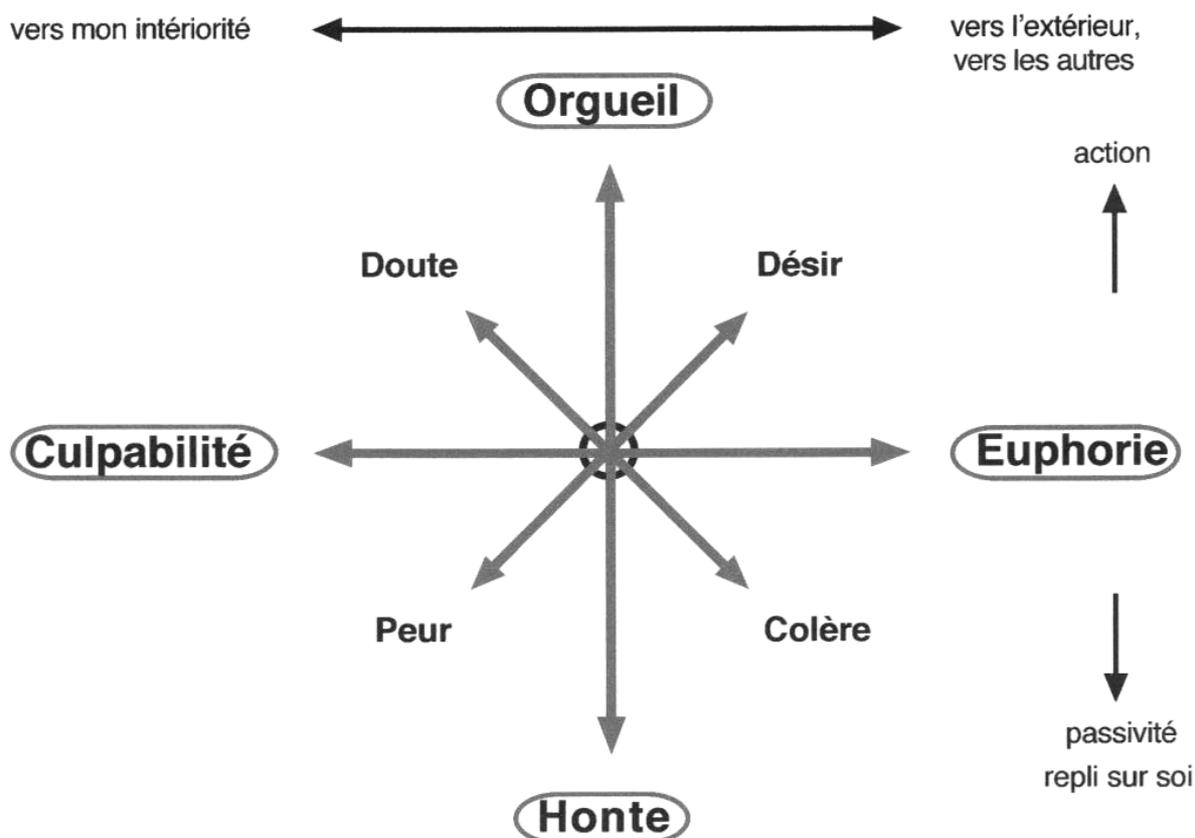
La joie profonde qui vient de notre centre, qui remplit notre corps en toute sérénité, est la seule qui devrait porter ce nom. Elle n'est pas à confondre avec celle qui provient de la satisfaction de nos désirs, de l'expression physique de nos plaisirs temporaires qui ne sont bien souvent que des pansements maladroits et provisoires sur nos blessures de cœur. Elle n'est pas à confondre non plus avec notre satisfaction très égoïste de voir nos désirs réalisés par nos enfants, un membre de notre famille ou une célébrité quelconque.

Les émotions sont un processus physique. Elles sont une porte ouverte à la connaissance de notre vrai "Soi". Inconsciemment, nos émotions dirigent nos actions, nos pensées, nos choix de vie et nos relations.

Toutes les émotions sont semblables à l'intérieur de chaque être humain, seule l'intensité varie.

Le refus d'accepter nos émotions rigidifie notre corps et amène, par voie de conséquence, douleurs et maladies. La conséquence ultime étant la mort de notre corps physique avant même d'avoir découvert, accepter et réaliser notre véritable chemin de vie.

Les énergies émotionnelles qui perturbent l'être



Toutes ces énergies me dévient de mon centre, de mon être essentiel, de mon âme, de mon divin, de l'esprit qui me guide. Ce sont bien des énergies, au même titre que l'électricité, le vent, le feu, les rayons du soleil, etc. Il ne peut donc y avoir de jugement ou de reproche pour celui qui les exprime, moi ou un autre (cela ne serait que la projection de ma propre culpabilité). Les nier, les réprimer serait encore plus destructeur. Pratiquer la prière, la méditation, un traitement énergétique, le contact avec la nature, avec les fleurs, les couleurs ou d'autres techniques subtiles peuvent nous aider, mais aussi, surtout, **l'acceptation qui passe par l'énergie d'amour que nous donnons à ces manifestations énergétiques.**

Toutes ces émotions sont la conséquence de blessures de la petite enfance non supportées, non acceptées et qui se répètent au cours de notre vie (dans des

situations identiques que nous recherchons inconsciemment), tant que l'acceptation totale, dans l'amour, jusqu'à la tristesse et la joie, ne vient pas guérir ce refus si douloureux.

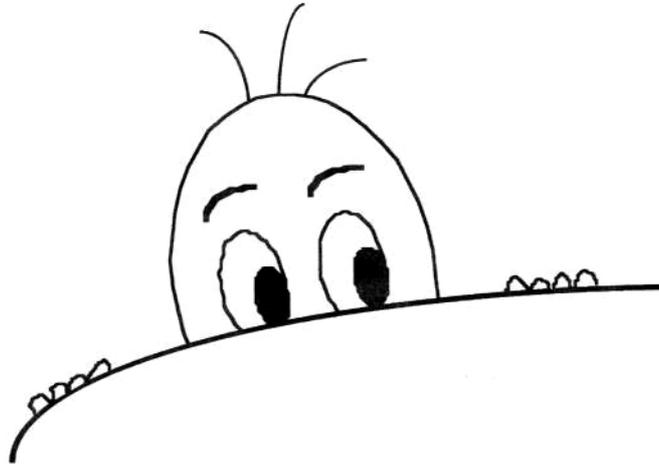
Les émotions sont des fuites d'énergie, des gaspillages énergétiques. Nous avons donc besoin de temps et de repos pour pouvoir faire un travail d'acceptation et de réparation.

Remarque : Les psychotiques sont coupés de leurs sensations corporelles et de leurs véritables émotions pour pouvoir vivre (survivre !) et comme ils ne sont pas "terminés" énergétiquement, ils prennent l'énergie aux autres pour s'assumer. Il est important d'aimer l'autre, n'importe quel autre, tel qu'il est, mais de se protéger en mettant une distance énergétique, sans jugement, ni désir de le changer.

C'est dans une respiration libre de toute contrainte, située dans l'ensemble de notre corps que nous prenons conscience de notre centre, distinct de nos tensions liées à nos émotions.

"La vie est une aventure, elle ne vaut le coup que si elle est effectivement vécue avec toutes ses manifestations."

La peur



Tous nos problèmes psychologiques viennent de la peur qui est en nous. Il s'agit d'un seul phénomène, "la peur", mais elle se décline de différentes manières :

- La peur d'être seul

Nous sommes seuls, en tant qu'adultes, définitivement seuls, tout le reste est illusion. C'est la peur de l'enfant en nous qui a ressenti cette solitude trop tôt, ou qui a été mal préparé, et qui refuse d'être seul.

- La peur de vivre

La vie est un dû divin auquel nous avons tous naturellement droit, notre vie, pas celle d'un autre ; sans avoir besoin de la comparer, ni de la juger, ni de la regretter. Nous devons tout simplement la vivre à chaque instant.

- La peur de mourir

La mort de notre corps physique nous attend au bout du chemin, mais pas celle de notre âme, de notre conscience qui, elle, est éternelle. Notre conscience aura simplement perdu sa solitude, son égocentricité, pour retourner dans l'âme universelle où chacun a sa place.

- La peur de l'autre

L'autre existe, il a sa place, il est là, sur notre chemin, pour nous faire grandir. Il n'est jamais là par hasard. Il n'est pas là non plus pour nous détruire, c'est nous qui acceptons d'être détruits au lieu de grandir et de prendre notre force face à l'autre.

- La peur de souffrir

La souffrance est le lot commun à tous les humains. Elle ne s'appelle souffrance que parce qu'elle n'est pas acceptée. Elle est uniquement là pour nous pousser à bouger, à nous transformer, à accepter et à progresser sur notre chemin.

- La peur d'être malade

La maladie est un message nous révélant un conflit intérieur, donc un refus d'accepter. C'est un message de notre divin pour comprendre, accepter et grandir.

- La peur de ne pas être compris

Personne au monde ne peut nous comprendre. Notre histoire est unique. Nous pouvons la dire, trouver un lieu de parole et d'écoute, mais nous ne serons jamais complètement compris. C'est impossible et absolument pas nécessaire.

- La peur de ne pas être aimé

Nous recherchons souvent l'amour d'autres humains, le privilège d'être aimé particulièrement par quelqu'un. C'est toujours une illusion. Les autres aiment uniquement ce qu'ils reçoivent de nous. En réalité, nous sommes aimés, bien au-delà de nos espérances, par l'univers entier. C'est notre divin, à l'intérieur de notre propre corps, qui est la source de cet amour immense, auquel nous avons tous droit.

- La peur de ne servir à rien

Me sentir inutile sur cette terre, dans cette vie, m'est insupportable. Si je découvre ma juste place dans le présent, alors je vois mon utilité réelle et non pas fantasmée.

- La peur de ne pas être accepté

Puisque nous sommes là, c'est que nous avons été acceptés. Non pas par une maman, un papa ou une famille, mais par la vie, l'univers, Dieu ; puisque chacun de nous est une partie de Dieu.

- La peur d'être abandonné

La sensation d'abandon n'existe qu'au niveau humain. C'est l'enfant qui n'a pas accepté cette sensation dans son histoire. L'adulte est seul, donc il ne peut plus être abandonné par les humains.

- La peur d'être trahi

Si j'accepte d'avoir été trahi en comprenant les souffrances, les erreurs de celui ou de celle qui m'a trahi, je pardonne, j'accepte, j'aime et je vis ma vie sans rancune, sinon cela me détruit de l'intérieur. Et je mets la distance nécessaire avec cette personne.

- La peur d'être humilié

L'humiliation ne me touche que parce que je n'ai pas confiance en moi. Je ne m'aime pas assez, alors j'attends le jugement des autres et, quand il est négatif, je souffre. Si je suis libre du jugement, je ne suis plus humilié.

- La peur de l'injustice

Le monde est injuste, pourquoi voulez-vous qu'il soit juste ? C'est une utopie de l'homme. La justice est impossible. J'accepte cela et je défends ma place et mon

territoire du mieux que je peux, sans souffrir de mes échecs et sans me réjouir de mes réussites. J'accepte dans la paix et c'est tout.

- La peur du manque

Due à un manque vécu par le nourrisson, que ce soit un manque au niveau de l'allaitement (donc de la nourriture), des contacts corporels et sensuels ou au niveau affectif. Nous croyons alors qu'il est nécessaire de faire des efforts considérables pour accumuler, pour garder, pour conserver. Cela peut être de l'argent, de la nourriture, des souvenirs, des antiquités, nos enfants, etc. La vie est un éternel changement ; en nous accrochant à quelque chose ou à quelqu'un, nous bloquons le système et cela nous prive de recevoir, en grande quantité, tout ce dont nous avons besoin dans ce moment et, paradoxalement, nous ressentons toujours le manque. Rien ne peut le combler, sauf l'accepter et passer à autre chose.

- La peur de ne pas être parfait

C'est oublier notre condition d'être humain : limité, blessé, en transformation permanente, sur un chemin et non pas le bout du chemin. C'est l'enfant qui se culpabilise de n'avoir pas été assez "bien" pour mériter ce dont il avait besoin dans son enfance. "Je me pardonne, j'accepte et j'aime mes limites et je pardonne à mes parents et à tout mon entourage, en acceptant et en aimant leurs propres limites".

- La peur d'être fou

Nous sommes tous fous. La folie est partout dans ce monde et tout autour de nous. Si nous acceptons notre folie, nous évitons justement d'être fous, c'est à dire en dehors de nous, en dehors de notre chemin. Par contre, laisser s'exprimer notre folie n'empêche pas de respecter le territoire, les besoins, les limites et la place de l'autre. Le but est de transformer notre folie en créativité utile à ce monde.

- La peur d'avoir peur

C'est la panique d'être dans une situation où j'ai peur. Je m'arrange pour éviter ces situations en évitant à tout prix de me confronter, c'est le refus de la peur, le refus d'avoir peur. La peur est nécessaire sur notre chemin, elle nous aide à chercher en nous toute notre force pour les épreuves qui s'annoncent. La peur est la veillee d'armes avant l'épreuve. Avoir peur est utile, à la condition de ne pas nous laisser emporter par cette peur, nous restons les maîtres du navire.

**J'accepte ma peur, je dis "oui " à ma peur,
c'est la seule façon de la dépasser**

**Accepter sa peur, c'est oser sa fragilité, sa vulnérabilité.
La fragilité n'est pas le contraire de la force
mais de l'insensibilité.**

Le désir

Après la peur vient le désir et après le désir vient l'extinction du désir.

Il y a d'abord le dépassement des peurs, ensuite le dépassement des désirs. Derrière tous mes désirs, je découvre les désirs de mon divin intérieur, ceux qui s'imposent à moi comme faisant partie de mon chemin, de ma mission de vie, sans satisfaction et sans regret.

Il ne s'agit pas de passer tout de suite au non désir, sinon toutes mes relations, tous mes actes, toutes mes pensées, toutes mes émotions resteront conditionnés par mon passé, par mes blessures inconscientes d'enfant, et aussi venant de ma famille et de mes origines. Et, un jour ou l'autre, ces blessures refoulées, ces tensions dans mon corps, se dresseront devant moi et en moi ; par conséquent, je ne serai jamais libre de mes souffrances, de mes peurs, de mes désirs.

Les sept étapes de la peur au non désir :

1 - Je n'ai pas conscience d'être dirigé par mes peurs.

Mes pensées, mes jugements, mes choix de vie, sont conditionnés par mes peurs conscientes et inconscientes. J'ai pris l'habitude de transformer mes pensées, en refoulant mes désirs et en les remplaçant par d'autres désirs symboliques ou de substitution.

Je m'arrange pour trouver des arguments et surtout des accusations envers les autres, la société, mon conjoint, ma famille pour ne pas voir ma peur ou pour la justifier.

2 - Je prends conscience de mes peurs.

Je prends conscience de mes peurs, une à une, en acceptant que mon bonheur ne dépend que de moi et de personne d'autre.

3 - Je rentre dans mes peurs et je les accepte.

Je chemine, avec mes limites, en respectant mes besoins et ceux des autres. Je vais de peur en peur en les acceptant et en les dépassant une à une. Je respecte celles qui me protègent des dangers réels et qui me préviennent de ce qui pourrait nuire à ma santé physique ou psychologique, ou nuire aux autres.

4 - Je prends conscience de mes vrais désirs.

Je découvre mes vrais désirs d'enfant auxquels je croyais ne pas avoir droit, j'y avais renoncé.

5 - Je rentre dans mes désirs et je les accepte.

Je les assume dans l'acceptation de mon chemin, et toujours selon mes limites du moment, en respectant mes besoins et ceux des autres.

6 - Je sors de mes désirs et de mes illusions.

Je découvre toutes mes illusions d'enfant. Je croyais qu'en réalisant mes désirs j'obtiendrais le bonheur, la paix. Chaque désir réalisé m'apporte la conscience de ma réalité et je sors de mes fantasmes, je les accepte, j'accepte la frustration. Je perds mes illusions en me confrontant à la réalité.

7 - Je découvre le non désir. Je suis LIBRE.

Je n'ai plus la tension du désir. J'accepte de vivre l'instant présent qui m'est donné et je découvre, qu'en obéissant simplement à mon guide intérieur, à mon âme, mon chemin est simple. Il est inscrit dans une continuité qui ne tient aucunement au hasard.

Le passage entre chaque étape est douloureux, il demande beaucoup de courage. C'est la puissance de mes désirs refoulés qui détermine la somme que je dois payer en renaissances.

Enfin, après tout cela, je découvre que le plus beau cadeau que je puisse faire aux autres, c'est de vivre mon bonheur, ma paix intérieure, en l'offrant aux autres ; c'est le principal devoir que Dieu me demande.

En conclusion :

illusion → → → expérience → → → désillusion → → → réalité

La réalité est un état neutre sans émotion, donc sans déception ni euphorie.

L'intuition

Nous avons tous de grandes capacités à l'intérieur, en chacun de nous, que nous avons plus ou moins étouffées dans notre petite enfance. Certains, au contraire, les ont développées afin de survivre aux souffrances psychologiques imposées par leur environnement. L'intuition est une grande force en nous. Mais cette force peut être filtrée par notre ego, par nos croyances, et transformée de manière négative, pour prendre le pouvoir sur l'autre ou pour nous faire croire que nous avons des dons miraculeux que l'autre ne possède pas.

Suivre notre intuition, c'est accepter d'être guidé par notre sagesse intérieure. Nous recevons par notre esprit, dans notre divin intérieur, des messages qui nous sont donnés par l'intermédiaire de l'énergie qui circule tout autour de nous, entre tous les êtres humains et directement de la source universelle commune à tous les éléments de la création, le divin collectif.

Nous recevons principalement ces informations par trois endroits de notre corps, trois chakras. Ce sont ces émetteurs-récepteurs qui communiquent avec l'extérieur et nous permettent de recevoir et d'envoyer des messages à l'aide de notre énergie.

Le premier se situe au niveau du sixième chakra, entre les sourcils, notre "troisième œil". Il nous permet de recevoir la vérité universelle, celle qui nous enlève le moindre doute en nous, le "Je sais". Sans que nous ayons besoin de preuves, nous comprenons des certitudes qui sont toujours d'une grande simplicité, d'une évidence dont plus personne ne peut nous détourner. D'ailleurs, quand, par une pratique quotidienne, par le silence intérieur du mental, par un grand calme et une verticalité de notre colonne vertébrale, nous percevons de plus en plus clairement cette vérité, nous avons la surprise de rencontrer beaucoup de gens, de cultures, de religions ou de milieux différents qui ont découvert la même vérité et où le débat n'a plus lieu d'être.

Le deuxième se situe au niveau du cinquième chakra, c'est-à-dire de la gorge. Il nous permet de recevoir des messages, comme de petites voix intérieures qui nous délivrent de sages conseils. C'est ce que nous appelons notre guide ou nos guides, notre ange gardien. Ce sont aussi des messages qui viennent de l'extérieur et qui parlent directement à notre conscience. Nous comprenons par exemple tout d'un coup une phrase ou un message symbolique à un niveau de conscience supérieur. En observant la vie autour de nous, nous découvrons que l'univers nous envoie des messages de façon symbolique à tout instant. Quand nous rencontrons un maître de sagesse, c'est surtout par ce langage qu'il s'adresse à nous.

Le troisième se situe au niveau du deuxième chakra, dans le ventre. Il nous permet de ressentir, par l'intermédiaire de notre état émotionnel et par toutes nos sensations corporelles, la qualité bienfaisante ou destructrice de l'énergie que nous recevons dans un lieu, dans une situation et surtout avec les personnes que nous côtoyons. Nous pouvons ressentir des "aspirateurs d'énergie" ou des personnes de lumière qui nous éclairent dans notre chemin. Cette capacité nous permet de mettre la bonne distance dont nous avons besoin pour nous protéger et vivre notre chemin de vie en dehors de toute dépendance et de tout attachement.

Nos racines

Comme un arbre a besoin de ses racines pour vivre et se nourrir, un être humain a besoin aussi de ses racines pour vivre et se nourrir, mais en tant qu'adulte il doit se désolidariser de ses racines culturelles et familiales pour puiser sa force directement dans la terre et dans l'univers.

Nous ne pouvons pas nous passer de nos racines. Nous pouvons seulement nous en rendre libre, à condition de bien les connaître, d'en comprendre le sens, de bien les avoir acceptées ; que ce soit nos racines familiales ou culturelles. Notre racine la plus profonde étant la matière, l'atome, l'univers.

Une partie des gens se noie dans ses racines et une autre partie se coupe de ses racines. Ces deux chemins sont des égarements. Approfondir nos racines, notre culture est un chemin qui nous permet de comprendre, de ressentir ce qui est juste pour nous et de se détacher ce qui n'est pas juste. Prendre la totalité sans discernement ou rejeter la totalité sans discernement est aussi dangereux pour notre santé psychologique que pour notre santé spirituelle ; cela nous éloigne du chemin allant vers notre bonheur, notre paix intérieure, notre véritable joie de vivre.

Nous avons besoin de retourner dans nos racines familiales pour revivre nos blessures parfois très anciennes et celles de toute notre famille. Nous pouvons découvrir des secrets de famille et de profondes croyances erronées afin de pouvoir comprendre notre histoire personnelle. C'est en observant le plus justement possible chaque épisode familial ou culturel et c'est en terminant par l'acceptation et l'amour de notre chemin. Celui-ci est l'indispensable chaîne d'expériences que notre âme avait besoin.

Le magnétisme

Ce que l'on appelle le magnétisme est normalement une énergie "positive" qu'un thérapeute vous envoie avec le contact de ses mains ou à distance.

Si vous êtes en paix avec vous-mêmes, serein, sans désir de l'autre ou sur l'autre, l'échange d'énergie que vous pouvez donner et recevoir avec une autre personne, en la touchant, en lui prenant les mains ou en la serrant dans vos bras, est une énergie bénéfique, à condition d'être dans l'humilité et dans une prière intérieure qui laisse le divin opérer sans faire intervenir votre volonté, donc votre ego.

Il est nécessaire de se poser les questions : "Quelle énergie (et de qui) est réellement bonne pour moi et peut me conduire vers ma guérison intérieure afin de cicatiser les traces de mon passé ? Et, quelles énergies reçues dans mon enfance, que je croyais indispensable pour moi, est en réalité négative ?" Ces énergies anciennes peuvent même me détruire petit à petit en m'emmenant vers la dépendance, la maladie, la soumission, la perte de confiance en moi, etc.

La paume de nos mains est un chakra émetteur et récepteur d'énergie qui vient directement du cœur. Osez sentir cette énergie qui vous traverse et qui passe de l'un à l'autre par un ressenti de chaleur ou de picotements. Ne l'utilisez et ne la recevez que dans une énergie d'amour de part et d'autre. Toute agressivité, même subtile, ou désir insistant, est le signe d'une relation énergétique non juste, donc négative.

Il faut apprendre aussi à se donner cette énergie d'amour avec nos propres mains, avec notre propre cœur. Cette jouissance là nous est gratuite, disponible et nécessaire. C'est un outil profond, parfait et indispensable dans notre chemin de guérison intérieure.

Il est important de se rappeler que, sans amour, tout est négatif. L'amour désintéressé et inconditionnel, est le seul convoyeur de toute énergie de cicatisation de nos blessures.

**Seul l'amour inconditionnel aide à guérir
mes blessures psychologiques.**

La relation : les phases vers l'intimité

Dans toute relation humaine, et même avec les animaux, la nature, il existe un cycle naturel de contact et de retrait. Pour que je sois bien dans ma relation, j'ai besoin de respecter les phases de ce cycle et d'espérer que les autres respectent ce cycle avec moi. Tout en sachant que nous sommes tous différents sur le temps nécessaire à ce processus.

Que cela soit le matin au réveil avec mon conjoint, quand il rentre du travail, avec mon enfant qui revient de l'école, un rendez-vous amoureux, une arrivée ou un retour de vacances, un rendez-vous d'affaires, avec mes parents, etc., le même cycle se reproduit.

Ce processus est également valable pour les contacts corporels (relations sexuelles, massages, etc.). La nécessité et la longueur du pré-contact est extrêmement variable suivant les personnes, je dois donc ressentir la sensibilité de chacun dans mes différentes relations afin d'éviter un rejet ou une blessure (à moi ou à l'autre), à la suite d'un contact intime et sincère.

- Première phase - mise en confiance :

Nos énergies, nos âmes se rencontrent et établissent la possibilité d'une communication en s'harmonisant, en devenant présentes l'une à l'autre.

Cela peut être une phase de silence, de sourire simple et discret avec l'installation, à l'intérieur de soi, d'une énergie positive et une préparation pour être réceptif à la rencontre, à l'écoute, à l'observation de ce qui va réellement se passer.

Sans peur, sans méfiance, sans désir et en confiance mais en installant une distance raisonnable pour me protéger, moi et mon territoire.

- Deuxième phase - entrée en relation :

J'entre dans la communication et j'essaie d'harmoniser nos désirs respectifs de relation, d'entendre le message de l'autre, souvent inconscient. Exemple : un enfant, énervé, en colère, réclame en réalité de la tendresse et de l'écoute suite à un grand stress et non un parent qui s'énerve en face de lui. Petit à petit, avec la bonne volonté de chacun, s'établit un contact possible où chacun comprend où en est l'autre dans son émotivité, sa demande, sa capacité à recevoir, à accueillir l'autre. Les échanges se font à un niveau superficiel.

- Troisième phase – vigilance :

Je reste l'observateur vigilant, à chaque seconde, sans peur de l'inconnu mais toujours conscient et responsable, prêt à me positionner.

- Troisième phase - intimité relationnelle :

Quand le contact est bien établi, peut s'engager alors une communication profonde, une communion où les êtres échangent au niveau de leur âme, de leur ressenti, sans prise de pouvoir, sans soumission. Et là, chacun va grandir, va s'enrichir de l'autre, même s'il y a souffrance et frustration.

- Quatrième phase - séparation :

Après une phase d'intimité relationnelle, il est nécessaire de revenir doucement à une légèreté de la relation où chacun va tranquillement retourner chez soi, dans son intériorité. Nous pouvons alors quitter la relation sans oublier un mot ou une attitude pour remercier du cadeau que chacun a fait à l'autre en lui offrant une partie profonde de lui-même. Cela peut être un sourire, un mot gentil, une promesse, un au revoir sincère et sans arrière-pensée. Cette phase est aussi importante que les autres.

En conclusion, nous pouvons dire qu'il faut du temps, de l'écoute et de l'amour dans toute relation.

La juste distance dans la relation de couple (Chacun son identité, chacun son territoire)

Avant : J'idéalise l'autre (ou je le dénie).

Phase :

- 1 Je suis amoureux de lui (ou d'elle).
- 2 Je m'identifie à l'autre (ou je le rejette).
- 3 Je fusionne avec l'autre (ou je l'abandonne).
- 4 Je le (ou la) combats, le (ou la) critique (ou je le (ou la) fuis).
- 5 Je joue avec lui (ou avec elle).
- 6 Je fais le deuil de l'autre, de ce qu'il (ou elle) est, de ce qu'il (ou elle) m'apporte et que je n'aurai jamais.
- 7 Je deviens un simple complice dans la joie, dans l'amour et dans l'humour.

L'échec de la séparation, c'est de s'arrêter en route, à un stade du processus dont l'échec se caractérise par le déni, le rejet, la fusion, l'attachement, l'abandon ou la fuite.

Il y a un deuil à faire à chaque étape, donc une épreuve émotionnelle plus ou moins forte à accepter et à aimer.

Le couple : de la fusion à l'autonomie

La fusion permanente dans un couple s'appelle la confluence. C'est l'image que représentent deux rivières dont les eaux sont mêlées pour en faire une seule.

La frontière n'existe plus entre moi et l'autre. Les activités de loisirs et les relations amicales sont presque toujours en commun.

Dans la confluence, toute activité ou toute relation séparée est vécue comme une trahison.

Il n'y a pas de confrontation saine entre deux êtres différents, mais bien souvent des affrontements.

La différenciation de deux êtres distincts n'existe pas et cela empêche toute relation vraie, et donc toute évolution intérieure et sociale. Les croyances sont figées.

Cette fusion chronique se retrouve dans les sectes et même dans les partis politiques ou les groupes religieux.

Chacun ne sait pas vraiment qui il est et qui est l'autre, où il finit, et où commence l'autre. Leurs territoires sont confondus. La vraie liberté ne peut exister si nous n'avons pas un territoire personnel clair et suffisant.

Dans cette situation il n'est plus possible de reconnaître ses propres besoins et ceux de l'autre. Nos émotions, nos sentiments, comme ceux de l'autre, sont niés.

L'étape, où chacun redécouvre son territoire, est douloureuse, et souvent il y a un excès inverse à la fusion. Exemple : celui ou celle qui trompe son conjoint, c'est souvent un cri d'alarme pour montrer sa souffrance à l'autre et non pas une trahison, juste une demande de liberté et d'autonomie.

La découverte, par la suite, du couple androgyne où chacun est autonome, libre, fait redécouvrir au couple une relation beaucoup plus juste, alternant avec des phases de liberté, de créativité, de bonheur, à partager éventuellement, ensuite, avec l'autre.

Les étapes du deuil

Ces étapes, qui semblent incontournables, se retrouvent dans toutes les situations de deuil, que ce soit un être cher qui disparaît en mourant ou en nous quittant, que ce soit un deuil à faire suite à un échec sentimental, professionnel, éducatif (notre enfant qui nous quitte ou qui suit un chemin de vie bien éloigné du nôtre). Nous avons également le même processus de deuil à faire, avec les mêmes étapes, pour tout ce qui nous a manqué dans notre enfance. Et bien sûr pour notre propre deuil, notre propre mort.

Les étapes du deuil ne se déroulent pas forcément dans l'ordre qui suit, et il y a parfois des retours aux étapes précédentes ou des combinaisons de deux étapes en même temps. L'important est de ne pas rester bloqué dans une étape.

Dans un processus de deuil, nous sommes dans un ressenti corporel ici et maintenant qui a besoin d'être vécu en conscience. Nous sommes perturbés physiquement et psychologiquement. Il est difficile de se comprendre et de s'exprimer. L'important, c'est de se concentrer sur son ressenti.

1. LA NÉGATION :

D'abord nous refusons la réalité en disant : "Non, pas moi, cela ne peut pas être vrai". Nous croyons au miracle : "Je ne veux pas, cela ne peut pas m'arriver à moi", "j'exige que ma vie continue comme avant". Le corps se coupe du ressenti, c'est la fuite dans le refus.

2. L'IRRITATION OU LA COLÈRE :

Après le choc et le refus, vient une période de ressentiment. La question est alors : "Pourquoi moi ?". Cette période se traduit par des comportements d'agressivité ou d'hostilité vis-à-vis de mon entourage ou de moi-même. J'ai besoin de désigner un coupable. Ma colère est ma première porte vers l'acceptation.

3. LE MARCHANDAGE :

Nous essayons de repousser l'inévitable. Nous nous disons : "Si je suis gentil, peut-être que Dieu, qui était sourd à ma colère, m'entendra". Un mourant fait des prières insolites aux soignants : "Vous voyez, je bouge mes jambes comme vous me l'avez dit, je serai bientôt sur pieds, n'est-ce pas ? ". Après un échec ou un départ : "Si je deviens ceci ou cela, si je fais cela, il ou elle reviendra et je réussirai cette fois". C'est là que la prière et la méditation prennent tout leur sens et montre leur utilité, leur efficacité, dans la mesure où elle servent à nous amener vers l'acceptation de la réalité.

4. LE DOUTE :

Nous remettons en cause tout notre chemin à ce jour. Nous nions notre partie divine, notre création, notre amour de la vie, de l'autre et de nous-mêmes.

Le doute nous ronge et nous déforme la vérité, l'objectivité de ce que nous vivons et de ce qui nous entoure.

5. LA CULPABILITÉ, LE REGRET, LE REMORDS :

Nous nous croyons seul responsable d'un échec, de la souffrance de l'autre, des erreurs de notre vie. Nous oublions que la vie n'est qu'un terrain d'expériences nécessaires à la croissance de l'humanité. Chaque expérience, même douloureuse, est nécessaire.

6. LA DÉPRESSION :

Nous entrevoyons la mort ou l'échec. Nous réalisons tout ce que nous allons perdre, c'est-à-dire la séparation d'avec ce que nous aimons, nos attachements ou nos illusions. Nous pouvons adopter des attitudes comme l'activisme ou bien un comportement infantile. Á ce moment-là, tous nos messages verbaux ou non verbaux disent "Je demande une présence, de l'amour et de la tendresse". Alors que je peux me les donner moi-même, c'est cela être adulte. Nous cessons enfin le combat contre la réalité, notre ego capitule. Cette phase est très positive.

7. L'ACCEPTATION :

Si notre anxiété peut être résolue, nous acceptons la mort ou l'échec et nous entrons en paix avec nous-mêmes. Un mourant éprouve le désir de laisser ses affaires en ordre, il demande de belles choses. Mais pour cela il est nécessaire que nous ayons pu ressentir et exprimer avant nos sentiments, notre révolte, notre envie de vivre comme avant.

8. LA TRISTESSE :

La tristesse et la joie se rejoignent, c'est l'extase, la paix profonde, la libération.

C'est le moment de bien ressentir son corps, ses émotions, de s'observer de l'intérieur et de se faire éventuellement aider dans une tendresse et une écoute libre de conseils.

Quand je fais un deuil de quelque chose ou de quelqu'un, j'ai besoin de me faire du bien, de prendre du temps pour moi. J'ai besoin de rechercher la tendresse et la chaleur, la chaleur physique et humaine. Je me donne beaucoup d'attention et je cherche des contacts où je reçois de l'attention sans avoir besoin de jouer à la victime. La nature, les fleurs, le soleil et toutes les bonnes choses de la vie m'aident dans cette épreuve.

**La vie est une suite de deuils, à faire
et chaque deuil est une illusion d'enfant, à perdre.**

- et -

Il y a toujours de la folie et du délire au milieu du processus de deuil.

Les 5 niveaux de travail sur Soi

11 La médecine occidentale :

Le docteur doit me soigner, je n'ai pas d'effort à faire.

12 Les médecines douces, le Yoga, le Tai-Chi, etc... :

Je commence à me prendre en charge avec la croyance que ma guérison vient de l'extérieur.

13 La psychothérapie, la Psychanalyse :

Je comprends que seul un profond voyage au cœur de moi-même peut me guérir mais je crois encore qu'un autre être humain peut me guérir.

14 La recherche spirituelle :

Je comprends que mon thérapeute est en moi-même. Mes guides extérieurs ne sont que des aides pour m'accompagner dans ce chemin solitaire.

15 La soumission à Dieu :

Je comprends que tout est Dieu et que cette énergie me guide depuis l'instant de ma création vers mon chemin de vie qui ne doit rien au hasard. La prière et la méditation me montrent les étapes de mon chemin. Mon seul maître est Dieu, en moi et à l'extérieur de moi. Le monde est guidé en permanence. Le lâcher prise à toute volonté en dehors de cette énergie qui me guide est mon seul Credo.

Toutes les étapes sont nécessaires. Par exemple, un chemin spirituel ne remplace pas une psychothérapie, nécessaire pour comprendre nos difficultés dans la relation, combler nos manques affectifs, découvrir nos besoins dans une relation avec l'autre, juste et équilibrée, abandonner nos illusions et nos utopies, apprendre à accepter la frustration et la souffrance, etc... Une thérapie nous aide à découvrir nos propres désirs d'adulte en dehors de tous ceux venus de l'enfant blessé qui est en nous et de ceux de toute notre famille et de tous nos ancêtres. Par ailleurs, les médecines douces accompagnent très justement un chemin en profondeur, et la médecine occidentale est bien utile quand notre corps est gravement endommagé.

Sur quel plan je suis ?

1 - Mental - intellectuel : mes croyances, mes illusions.

2 - Émotionnel - affectif : mes attachements, la passion, la soumission, la domination, la peur, la colère, l'excitation, la tristesse.

3 - Physique - corporel : mes maladies, mes douleurs, mes tensions.

4 - Énergétique - aurique : la flamme, le feu, l'énergie dans mon corps, autour de mon corps et en relation avec les autres.

5 - Spirituel - divin : l'intuition, la transcendance, la grâce, l'illumination.

6 - Psychologique - relationnel : ma place, mon territoire, mes limites, mes besoins, mes désirs.

7 - Causal - loi de cause et effet : les conséquences de mes actes, de mes pensées et de tous ceux qui m'ont précédé sur cette terre.

8 - Séparation affective : la solitude de l'être, ma différence, le complexe d'Œdipe, ma construction psychologique.

9 - Tendresse - accueil : la chaleur humaine, la non-violence, la compassion, l'écoute.

10 - Étapes du deuil : le chemin de l'acceptation et l'amour de mon destin.

11 - L'unité : faire **1** - corps, âme, esprit – et l'équilibre entre mes centres énergétiques.

12 - Le prix à payer : pour toute chose, pour grandir et guérir, le sens de mes épreuves et ma responsabilité dans mes épreuves.

Si mon problème se situe sur un plan et que je cherche la solution sur un autre plan, je m'égare inutilement, je fais du sur place, je ne grandis plus, tant que je ne prends pas conscience de cette impasse.

1 - Mental - intellectuel : Cela peut me paraître réconfortant de lire ce que je sais déjà car cela me rassure, me tranquillise. C'est nécessaire pour que je prenne des forces mais, ensuite, j'avance avec courage vers l'inconnu, vers ce que je juge, vers ce que je critique, vers ce que je refuse.

Si je suis rempli de croyances et que je me dirige vers une religion pleine de croyances (qui sont uniquement des outils provisoires pour mon chemin intérieur), je ne bouge pas, je me rassure en trouvant une "famille" identique aux schémas de mon enfance. Dans ce cas, un enseignement spirituel et psychologique, libre de toutes religions et de toutes croyances, me serait plus approprié, car il s'adresserait justement à ce même plan : mental - intellectuel.

2 - Émotionnel - affectif : Si je suis dans mes émotions ou que je les nie, alors mes choix, mes pensées et mes actions ne peuvent pas être justes. C'est donc un travail émotionnel avec éventuellement un psychothérapeute ou un somato-thérapeute qui me permettra de voir clair, et non une dépendance affective avec un gourou, une religion, un sport ou une technique corporelle quelconque (ce qui aurait pour but de tromper mon corps, de cacher mon ressenti).

3 - Physique - corporel : Si je suis malade, si je souffre et si je crois que ma dépendance au médecin ou à la médecine en général va me guérir, c'est un attachement infantile. Mon corps me parle pour que je comprenne son message : **le sens**. La médecine me soulage temporairement, si cela est nécessaire, mais ma responsabilité sur mon corps reste entière. Je recherche le sens afin de guérir l'origine, les racines de ma douleur ou de ma maladie.

Mon corps, c'est ma mémoire. Tous les moyens sont bons pour la réveiller. Une pratique corporelle est la clé du chemin vers soi : le Yoga, l'ostéopathie, le tai chi, le jeûne, le massage, la respiration, le reiki, l'art, la créativité, la méditation et bien d'autres. Suivez votre instinct, ce par quoi vous êtes attiré même et surtout si ça vous fait peur.

4 - Énergétique - aurique : Si je sens une mauvaise énergie autour de moi et que mon mental, mon éducation, me demande de rester, je suis sur un mauvais plan. J'ai le devoir de respecter ce que je ressens : si je dois quitter une personne ou un lieu qui dérange mon aura, mon énergie, je le fais, quitte à comprendre plus tard ce qui s'est passé. Dans un premier temps, je me protège en faisant confiance en mon ressenti énergétique, extérieur et intérieur à mon corps.

5 - Spirituel - divin : Si je crois qu'à la suite d'une expérience spirituelle de grâce, de transcendance, d'illumination, mon chemin est terminé, je suis dans l'erreur d'ignorer les autres plans. Je trouve ma force dans cette expérience exceptionnelle, ma foi, et je m'en sers pour oser me confronter aux autres plans de mon être.

6 - Psychologique - relationnel : Si je traîne de stage en stage, de thérapie en thérapie, depuis des années en croyant qu'un psychothérapeute pourra me libérer de toutes mes souffrances, je suis dans l'illusion d'un petit enfant qui ne veut pas grandir. Mon chemin de vie est bien plus grand, bien plus vaste, bien plus responsable, bien plus important, bien plus beau et bien plus difficile aussi. Par contre, si je fais l'impasse d'un travail psychologique qui me permettrait de comprendre quel système de défenses psychologique et énergétique j'ai mis en

place dans mon enfance, je vais souffrir et m'égarer pendant des années et même souvent toute une vie.

Quand je tourne en rond dans mon chemin ou qu'il devient "confortable", c'est que je suis installé dans un attachement ou dans une dépendance. Cela me donne l'illusion d'échapper à mes responsabilités. Mais, dans ce cas, je ne respecte pas le contrat qui me lie à l'univers dans la mission que j'ai choisie dans cette incarnation. Mon devoir est de devenir un adulte créateur et responsable de ma propre vie.

7 - Causal - loi de cause et effet : Si je fuis mes responsabilités d'être humain dans tous les rôles que la vie me demande d'assumer au fur et à mesure de mon chemin, je fuis le plan "causal - loi de cause à effet". J'oublie que tous mes actes (y compris par omission, par mon absence de positionnement, d'affirmation de moi), mes pensées, mes paroles et mon énergie m'apportent des conséquences qui me servent de guides dans mon chemin de vie. Ce sont les conséquences de mes erreurs qui me montrent le chemin que je dois suivre. Personne ne peut me conseiller, je suis seul avec ma conscience qui se développe de jour en jour. Aucune religion, morale, psychothérapie, aucun gourou ne peut me dire ce que je dois faire. Je suis seul devant Dieu, cette énergie qui me parle par l'intermédiaire de mes expériences.

8 - Séparation affective : Si je suis "bloqué" au niveau psychologique, c'est souvent ce fameux "complexe d'Œdipe" qui n'est pas terminé ou même pas commencé. Cette étape de notre croissance psychologique se résume par la phrase : "Je quitte maman, je me confronte avec papa et je trouve ma force, ma vérité et mon autonomie". Les chercheurs de vérité sont souvent bloqués à l'un de ces trois niveaux :

- Soit ils sont attachés à une lignée, à une école, à un maître de façon affective. Ils n'ont pas dépassé le premier stade parce qu'ils n'ont pas été "poussés" au dehors par une "mère" qui leur affirme qu'ils ont tout en eux, en toute indépendance, sans se référer à qui ou à quoi que ce soit, afin d'aller se confronter à l'homme, à l'extérieur, aux autres écoles, religions ou cultures.

- Soit ils sont dans la confrontation permanente avec l'extérieur. La paix constructive et l'acceptation de la différence comme un élément indispensable de l'humanité ne sont pas venues terminer leur parcours de recherche. Et tout cela parce qu'ils ne se sont pas confrontés à un homme (masculin) libre, complètement libre de tout attachement humain ou matériel. C'est-à-dire qu'ils n'ont pas reçu l'énergie-père qui sépare, rend libre pour l'aventure unique qu'est chaque vie humaine ; libre de toute agressivité, de toute méfiance, de toute peur (de façon chronique) envers le père, l'extérieur, l'homme, ou envers la mère, la femme, les racines, la culture, la religion.

- Soit le "je" solitaire et responsable n'existe pas vraiment, il reste sécurisé par un maître, un enseignement, une religion. Je suis guéri psychologiquement si je suis en pleine possession, à l'intérieur de moi, de l'énergie-mère et de l'énergie-père, sans avoir besoin de m'appuyer sur qui que ce soit ou sur quelque culture que ce soit qui aurait pour but de me rassurer et de me sécuriser. Je peux parler de mes racines en tant que témoignage de mon chemin, certes, mais pas comme référence indiscutable.

En tant qu'homme (masculin), est-ce que je m'appuie sur la féminité d'une femme ou plutôt sur ma propre féminité, mon ressenti, mon intuition, ma sensibilité, ma vulnérabilité, ma spiritualité intérieure (et non pas apprise, imposée ou culturelle) ?

En tant que femme, est-ce que je m'appuie sur le masculin d'un homme ou alors sur ma propre force intérieure, mon "masculin", ma créativité personnelle, mes actions personnelles, mes expériences, mes risques, ma solitude, mes échecs, ma liberté, mon autonomie, ma conscience (issue de mes propres expériences), mon exigence ?

9 - Tendresse - accueil : Est-ce que j'ai reçu les câlins (sans sexualité, sans désir, sans étouffement) dont j'ai besoin dans mon chemin ? Aucun chemin spirituel, sans contact physique, ne remplacera cela ! Des massages sans autre objectif que la tendresse, que d'être dans des bras chaleureux, maternels et paternels me sont indispensables. Ils me sont donnés par des personnes comblées d'amour pour elles-mêmes et qui peuvent ainsi le donner, par débordement, à d'autres.

Est-ce que j'ai pu me lover dans les bras d'une femme en ressentant qu'elle est prête à me recevoir tel quel, sans me juger, sans me contrôler, sans m'étouffer, sans me séduire, sans vouloir me changer, sans me "materner" ? Simplement en m'accueillant dans des bras chauds, remplie de l'énergie de l'amour, présente à son corps et à mon corps ?

Est-ce qu'un homme a pu m'accueillir dans ses bras forts, chauds, chaleureux, sans désir, sans peur, en toute confiance de part et d'autre ?

Il est important de trouver ailleurs qu'avec son conjoint ou sa famille cette chaleur humaine, sinon, c'est une dépendance qui s'installe, dont les effets pervers se développent à long terme. S'il y a exclusivité, il y a prison affective.

Que je sois un homme ou une femme, j'ai autant besoin de cette tendresse et de cette chaleur humaine.

10 - Étapes du deuil : Si je suis dans le "faire semblant", dans une apparente neutralité, si je suis dans la rancune, la colère, la confrontation agressive, si je suis dans le délire, la déformation de la réalité, le non à ce qui est, l'hallucination, la projection de mon ressenti, de ma propre histoire, c'est que je suis bloqué à un stade du processus de deuil. Quel deuil je n'accepte pas ? Quelle illusion je refuse de perdre ? Quelle frustration actuelle et de mon enfance n'est pas complètement digérée par mon corps ?

11 - L'unité : Si je suis divisé à l'intérieur de moi, avec un cloisonnement entre ce que je montre, ce que je crois devoir être et ce que je ressens vraiment, ce que je pense vraiment, c'est que je ne suis pas unifié. Dans ce cas, mon corps, mon âme et mon esprit ne font pas un. Des croyances, des engagements subtils et inconscients, pris dans mon enfance, me dévient de mon chemin, de mon intégrité. Je me suis coupé, anesthésié, amnésié afin de pouvoir vivre la vie que je me suis imposée à cause des demandes de ma famille, de ma culture ou de ma religion. Mon corps, ce sont mes émotions, les mouvements de mon énergie et mes ressentis physiques. Mon âme, c'est mon être originel, mon chemin de vie réconcilié avec ma famille, ma

culture et ma religion. Mon esprit, c'est accepter d'être guidé uniquement par mes intuitions afin de ne faire qu'un avec Dieu.

12 - Le prix à payer : Pour toute chose, il y a un prix à payer. Pour évoluer, pour grandir, il y a donc un prix à payer qui est à la hauteur du désir réel de changement présent dans mon corps. Par exemple, la prière, la méditation, le contact avec un maître, les actes symboliques et de réparation, ainsi que la souffrance, sont des prix à payer indispensables, sinon mon évolution n'est qu'au niveau mental ; et le corps va manifester sa différence de façon parfois très violente. Si je refuse le prix à payer, c'est parce que la nourriture et l'amour étaient faciles et gratuits dans le ventre de ma maman (du moins pendant un temps) et que je veux rester dans cet épisode pendant toute ma vie.

Ce plan est très difficile à accepter, à "être un avec", à aimer, pour toutes les personnalités psychotiques qui n'ont qu'un seul vrai désir : retourner dans le ventre maternel où tout est gratuit et sans effort.

Je ne dois pas tricher avec ce plan et je dois d'abord accepter mon refus du prix à payer, dans mon corps, pour qu'il puisse évoluer, à mon rythme intérieur et personnel, vers l'acceptation totale et définitive de cette vérité.



Tous ces différents plans sont reliés entre eux. Mais la différenciation est nécessaire afin de voir clair dans mon chemin, ce chemin qui me mène vers mon unité.

Ces plans sont également reliés aux plans extérieurs à mon corps, c'est-à-dire avec : mes comportements, mes choix de relations, mes loisirs et mes désirs. Par exemple, la maison que je choisis d'habiter, les couleurs, les ouvertures, l'ensoleillement, l'isolement ou la promiscuité, l'ancien ou le moderne, représentent ma structure intérieure avec mes souffrances, mes peurs et mes attachements. La voiture que je possède représente ma personnalité, ma confiance en moi et l'amour que j'ai de moi (mon ego ou mon être véritable).

Les portes à franchir

Voies sans issue:

Étapes à franchir:

Significations:

- coupé de la réalité
- colère
- dépréciation de l'autre ou de moi



- = l'égo = le MOI construit
- = me croire indépendant des autres, de la nature
- = refuser ce qui "EST"

- fuite sous toute ses formes
- possession
- sécurité matérielle
- dépendance
- isolement - paranoïa
- lâcheté - activisme



- avec le DOUTE et l' ANGOISSE
- = peur de la mort physique avant d'avoir accompli mon chemin de vie, ma tâche divine et d'être accompli moi-même

- me sentir responsable des autres
- prendre le pouvoir sur l'autre - manipulation
- culpabilité - obsession
- jalousie - séduction
- possession



- = désir d'accomplissement intérieur pour SOI et pour l'univers

- fusion
- maternage
- étouffement



- = le don à l'autre, à l'univers en reconnaissance de tout ce que j'ai reçu

- me prendre pour Dieu
- tristesse
- dépression
- romantisme - rêve



- = recherche permanente d'équilibre en moi et autour de moi
- = le bon et le beau

- ne pas laisser Dieu s'effacer en Soi
- mysticisme



- = SOI (le vrai)
- = LIBERTÉ **dans** mon chemin
- = mon pouvoir créateur d'harmonie en moi et autour de moi

***Derrière chacune des étapes se cache la suivante :
derrière l'orgueil se cache la peur, etc...***

La résilience

- * J'accepte ma partie divine (mes dons divins personnels).
- * Je m'accepte tel que je suis (avec mes adaptations au monde pour me défendre et survivre, avec mes défauts et mes qualités).
- * Je m'aime quoi que je fasse ou quoi que je dise (même si l'autre a, bien sûr, le droit et le devoir de mettre ses limites).
- * J'accepte mon ressenti (libre du jugement, par autrui ou par moi-même).
- * J'accepte d'être seul à connaître mon chemin (je ne laisse pas ceux qui me guident, et qui me sont indispensables, prendre le pouvoir sur moi).
- * J'accepte d'avoir une mission divine à accomplir sur cette terre et dans cette vie (que je découvre petit à petit).
- * J'accepte de grandir et de quitter mes besoins infantiles encore présents en moi (pour trouver les vrais besoins de mon chemin de vie).
- * J'accepte de m'engager à vivre ma vraie vie (authentique, au-delà de mes peurs).
- * J'accepte mes limites et celles des autres (en acceptant aussi qu'elles puissent évoluer).
- * Je prends mes responsabilités dans tous mes actes (avec la limite de ma conscience du moment).
- * Je laisse à chacun la responsabilité de sa vie (sans jugement, sans prendre le pouvoir sur l'autre, sans me soumettre à son pouvoir et sans le prendre en charge).
- * Je partage mes découvertes intérieures avec le monde qui m'entoure (avec courage et humilité).
- * Je perds mes illusions une à une (je reste vigilant et honnête dans ma conscience).
- * Je m'engage dans mes relations (je suis libre **dans** mon engagement et donc libre, éventuellement, de me désengager).
- * J'ose croire en mes pouvoirs intérieurs pour aider les autres à se guérir et me guérir moi-même (je développe en moi la vraie confiance et la foi en mon divin).

Mon moteur : l'amour de moi tel que je suis et l'amour de l'autre tel qu'il est.

L'amour, c'est l'acceptation.

L'acceptation, c'est l'amour,

de Soi,

de L'autre,

des autres,

de la vérité,

du réel.