

# Tome 3

## L'engagement et la pratique

*Travail sur le corps*

page

2	Introduction
4	Le chemin du bonheur
6	L'amour inconditionnel
8	L'amour
9	La tendresse
10	Le pardon
11	Les résistances
12	L'évolution de la relation à l'autre
14	La voie spirituelle du couple
15	La sexualité
16	La crise
18	Aider mon enfant à grandir, grandir avec mon enfant
20	La relation avec bébé
21	Les outils du chemin vers soi
24	La pratique de tous les jours
26	La souplesse du corps
27	Le "oui"
28	L'instant présent ou la vérité de l'instant
29	L'éveil
32	Les "voies sans issue", les impasses
36	Que faire avec une émotion ?
37	Le chemin psychologique
38	La méditation
40	Les 24 essentiels du chemin vers Soi

# Introduction

Il n'y a pas de vrai chemin intérieur sans un engagement dans une pratique personnelle que vous ressentez comme juste pour vous. Personne ne peut savoir ce qui vous convient le mieux. Nous avons tous des faiblesses et des forces que nous ne pouvons pas nier. Notre pratique doit en tenir compte en faisant certes des efforts mais sans jamais se forcer au-delà de nos limites actuelles.

Pour savoir ce qui nous convient le mieux, il faut expérimenter physiquement des pratiques qui nous attirent et qui font partie subtilement de notre chemin initiatique divin.

Ce qui est important, c'est de ne pas mettre de côté une partie de la pratique qui nous dérange (ex : la méditation, la prière, le travail sur le corps, la psychologie, notre histoire personnelle, la relation intime, la responsabilité familiale, notre profession, les relations sociales, la tendresse, les émotions, etc...)

## L'action de changement

*Un temps pour la connaissance,*

*Un temps pour la conscience,*

*Un temps pour l'action.*

Tout notre passé est contenu dans notre présent, toutes nos actions, nos choix de vie et de partenaire sont dictés par les souffrances de notre passé. Notre passé est donc complètement contenu dans notre présent. Si nous ne changeons rien à nos actions, à nos comportements et à nos pensées ; notre futur sera donc une continuation de notre passé. Nos choix de vie future et nos relations futures ne changeront qu'en apparence mais ils seront toujours dictés par les souffrances de notre enfance et par le poids des générations précédentes que nous portons en nous.

C'est donc en changeant quelque chose en moi, même un tout petit changement, que je change définitivement mon futur. Mon futur étant complètement contenu dans mon présent, chaque action de changement ici et maintenant m'apportera un futur meilleur.

**Une action nouvelle → une expérience → la connaissance.**

**Action / réaction** : mon chemin, c'est de sortir de la réaction qui me fait agir, à chaque instant, par rapport à mon histoire et à mes souffrances passées (c'est ma personnalité). Je décide d'agir maintenant de façon juste et neutre, uniquement par rapport à la situation nouvelle de l'instant. La preuve de ma nouvelle façon de fonctionner est le temps, plus ou moins long, de silence, de méditation et de réflexion que je mets avant d'agir.

Entrer dans l'action ne veut pas dire s'attacher aux fruits de l'action. J'agis pour un but mais je ne m'attache pas au résultat, mes réponses sont en moi uniquement, rarement celles que j'attendais. Mes satisfactions viennent de l'intérieur de moi, de mon centre, de mon âme, au delà de mes émotions.

Entrer dans l'action de changement ne signifie pas se violenter, se forcer. Je fais des efforts mais je ne me force pas. Je ne change que ce que je suis capable de changer aujourd'hui et rien de plus. J'accepte mes limites. En acceptant et en aimant mes limites aujourd'hui, je permets à mon inconscient de m'aider à les dépasser.

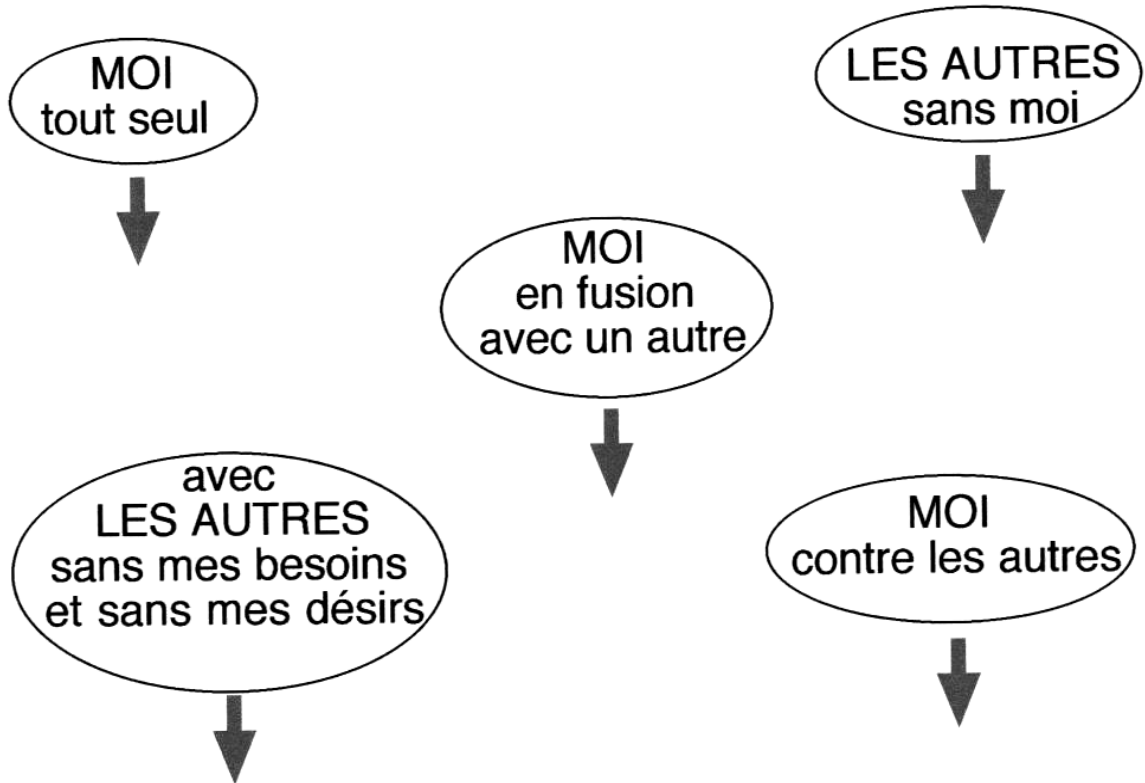
Nous sommes les seuls responsables de nos souffrances ; nous avons toujours une solution pour sortir de la souffrance : c'est de l'accepter et de l'aimer, pas de changer les faits ! ... « Ce qui est, est », c'est une loi fondamentale.

Tout être humain a en lui le désir profond de découvrir sa source divine cachée dans son inconscient ; mais des blessures psychologiques plus ou moins profondes, reçues dans la petite enfance (et même avant) ou de nos ancêtres, viennent enrayer le parcours de notre âme sur cette terre.

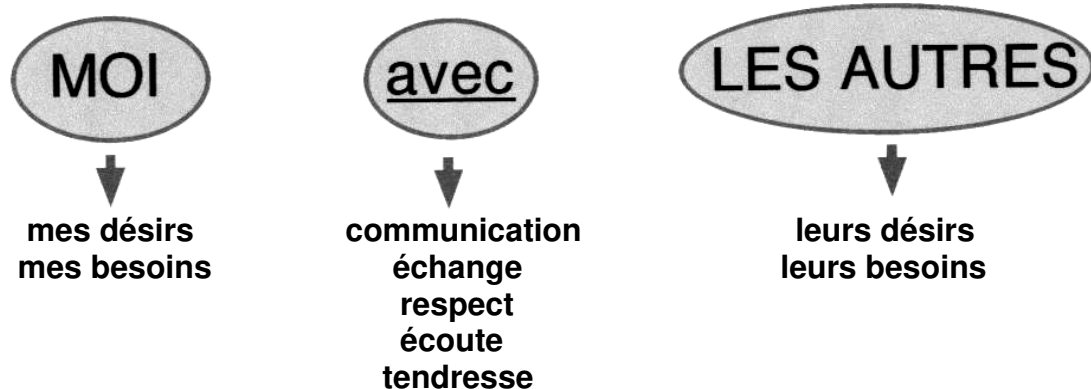
Le principal outil du changement c'est être dans l'ici et maintenant : j'observe tout ce qui se passe en moi (émotion, tension, douleur, pensée) ; je vois, je reconnais, j'accepte et je lâche (je n'alimente pas) et j'apprends à aimer toutes ces manifestations dans mon corps. Quand nous ne parlons que des autres c'est que nous n'avons pas accès à notre ressenti, qui pourtant est la voie divine vers la vraie conscience.

# Le chemin du bonheur

## Expériences à faire mais à dépasser :



## But à atteindre :



**Je cherche mon autonomie affective, matérielle,  
énergétique et spirituelle**

## Comment utiliser son énergie de façon équilibrée dans sa vie :

<p><b>1/4 pour Soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- plaisir</li><li>- repos</li><li>- jouissance</li><li>- spiritualité</li><li>- connaissance</li><li>- amitié</li><li>- respecter et prendre soin de son corps</li></ul>	<p><b>1/4 pour son autonomie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- travail</li><li>- revenus</li><li>- cadre de vie</li><li>- territoire personnel et clair</li><li>- respect de la place de chacun</li><li>- confort</li></ul>
<p><b>1/4 pour son œuvre de vie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- être à l'écoute de son âme</li><li>- revisiter ses rêves d'enfant</li><li>- être à l'écoute de ses dons personnels</li><li>- développer sa créativité au service de l'humanité</li></ul>	<p><b>1/4 pour ses enfants et son conjoint :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- présence</li><li>- écoute (non pas poubelle !)</li><li>- amour</li><li>- tendresse</li><li>- échange</li><li>- enseignement (pas de conseils)</li><li>- nourriture</li><li>- confort</li></ul>

Ce document est un objectif de vie, et non pas une raison supplémentaire de se culpabiliser, chacun son chemin, son destin, son rythme. Mais ne confondons pas nos vraies limites et nos fausses limites. "Oui, aujourd'hui, ici et maintenant, j'en suis là". Çà, ce sont mes vraies limites. Mais "Oui, je suis comme çà, c'est à cause de mon histoire". Çà, ce sont de fausses limites. Toute notre vie doit rester en mouvement et nous devons agir, jour après jour, pour nous perfectionner, grandir, et ainsi, de mieux en mieux, obéir à l'énergie "Dieu", donc vivre dans la paix et le bonheur d'une existence juste. Et je ne dois pas confondre ma vie avec celle de certains destins exceptionnels, qui ont vécu tout cela avant moi ou dans une autre vie.

Des pièges nous guettent : "Je me consacre uniquement à mes enfants, à ma carrière, à mon métier, à mon art, à mes plaisirs, à mon œuvre, à ma femme ou à mon mari". Ces impasses, qui nous apportent un faux confort intérieur provisoire, sont avant tout des messages erronés et destructeurs que nous transmettons aux générations suivantes. Bien entendu, nous pouvons avoir des phases de notre vie où nous privilégions tel ou tel domaine, c'est même nécessaire, mais cela ne doit pas rester un système figé qui cache notre peur de l'autre et de la vie sur terre.

# L'amour inconditionnel

Pour grandir, nous avons besoin de recevoir et de donner de l'Amour.

C'est quoi l'Amour ? :

C'est être ouvert aux sentiments et aux émotions, être libre de ressentir, accepter ce que je ressens, sans jugement, sans honte, sans culpabilité et accorder aux autres la même liberté. C'est être moi-même et laisser les autres être ce qu'ils sont naturellement. C'est donner sans rien attendre en échange, pour le plaisir de donner. C'est respecter ma place et mon territoire tout en respectant la place et le territoire de l'autre. C'est respecter mon corps, en prendre soin et laisser les autres faire de même.

## Le faux amour

(J'attends d'être aimé)

- \* Je ne respecte ni mes besoins, ni ceux des autres.
- \* Je ne prends pas ma place ou je ne laisse pas les autres prendre la leur.
- \* Je confonds mon territoire et celui des autres.
- \* Je veux changer ce qui me gêne en moi ou en l'autre.
- \* Je me contrôle ou je contrôle les autres.
- \* Je donne mais, en échange, je veux recevoir.
- \* J'attends de la reconnaissance, de l'estime, de l'admiration.
- \* J'attends et je recherche de la tendresse au lieu de me la donner.

## L'amour inconditionnel et réparateur

(Je m'aime et je donne mon amour aux autres)

- \* Je respecte mes besoins, ma place, mon territoire et ceux des autres.
- \* J'accepte que je suis un être humain, donc : ayant des peurs, des désirs, des limites, des blessures, des besoins, des forces et des faiblesses, et j'accepte la même chose dans tous les êtres humains que je rencontre.
- \* J'accepte d'entendre, de voir, de sentir ce qui me dérange, ce que je refuse et ce que je ne comprends pas, en moi et en l'autre.
- \* J'accueille l'autre dans sa différence, libre du jugement et de la comparaison.
- \* Je ne donne pas de conseils mais je parle de mes expériences.
- \* Je donne pour mon propre bonheur sans rien attendre en retour.
- \* Je me donne toute la tendresse que je n'ai pas reçue ou mal reçue.

## Quelques réflexions sur l'Amour :

- Le chemin de l'amour passe avant tout par l'amour de la nature, des animaux, de la terre, de toute la création sans exception.
- Le don et l'amour pour les autres, ce n'est pas dans les mots ni dans les cadeaux, c'est énergétique, cela dépend de notre état de conscience, de notre disponibilité à l'autre et de nos blocages émotionnels.
- Le manque d'amour est avant tout un manque d'amour de soi.
- C'est le ressenti, la compréhension, l'acceptation et l'amour de **toutes** nos souffrances qui nous guérit et qui laisse l'amour nous envahir et se répandre autour de nous.
- Le névrosé appellera amour tout ce qui est susceptible de satisfaire ses besoins ou ses désirs.
- L'amour exige sur les enfants une attention non égoïste. L'amour à l'enfant, c'est lui laisser sa liberté d'expression.
- Le contact physique est indispensable pour l'enfant. Sans lui, l'amour ne peut pas être ressenti.
- Dans les premiers mois de la vie, l'amour est essentiellement le toucher et un contact physique chaleureux. Un bébé non aimé est, en particulier, celui qu'on ne touche pas assez avec tendresse.
- L'amour, c'est libre de tout effort. Je découvre que ma vraie force s'appuie sur ma féminité, ma vulnérabilité, ma sensibilité, ma tendresse.
- Tant que je crois que l'autre doit s'adapter à moi pour faire mon bonheur, je suis dans l'illusion. Si j'ose rentrer dans ma souffrance et dans ma peur, sans colère, sans jugement, alors là, OUI, je suis dans l'amour, dans l'amour de moi, de mon divin intérieur, de la vie et des autres.
- Si j'accepte ce qui « est », je prends la responsabilité de ma vie, je quitte ce petit enfant insatisfait qui est en moi et je laisse chaque être vivant prendre la responsabilité de sa vie. Je comprends ce qu'est l'amour divin et inconditionnel de tous et surtout de moi-même.
- L'amour divin est neutre, sans jugement, sans objectif, sans prise en charge. Il est, c'est tout.

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

# L'amour

... de moi ... de l'autre ... de mon corps ... de son corps  
... de la nature ... de mon histoire ... de ma souffrance  
... de tout ce qui rentre dans mon corps ... de tout ce qui  
sort de mon corps ... de ce que je fais ... de ce que je  
dis ... de ce que j'ai fait ... de ce que j'ai dit ... de ce que  
je n'ai pas fait ... de ce que je n'ai pas dit ... de toutes  
les parties de mon corps, visibles et non visibles ... de  
ma famille ... de mes ancêtres ... de ma culture ... de  
celle des autres ... de la terre ... du ciel ... de ma vie ...  
de toute vie ... de ma mort ... de toute mort ... de la  
souffrance ... de toute souffrance ... de ce que j'ai ... de  
ce que je n'ai pas ... de ce que je peux ... de ce que je  
ne peux pas ... de la joie ... de la tristesse ... de la  
colère ... de la capitulation ... du courage ... de la  
lâcheté ... de la confiance ... de la honte ... de la  
culpabilité ... de ce que je donne ... de ce que je ne  
donne pas ... de ce que je reçois ... de ce que je ne  
reçoit pas ...

*Il n'y a pas d'autre chemin que celui de l'amour inconditionnel*



# La tendresse

La tendresse nous est aussi indispensable pour vivre que l'oxygène de l'air. Elle sert à compenser toutes les agressions que nous recevons de l'extérieur et à nous donner la force d'assumer nos épreuves afin de grandir vers notre rôle d'adulte responsable et créatif. Les enfants de tous âges sont évidemment les plus grands consommateurs de tendresse, indispensable à leur croissance.

**La tendresse des mots, des sons, du silence :** Celle qui passe par nos oreilles.

Nous avons besoin d'un havre de paix où nous pouvons nous ressourcer afin de mieux nous préparer et nous armer pour les épreuves de notre vie.

Nous avons besoin de mots doux, d'accueil et d'encouragement dans notre environnement le plus proche, que ce soit dans notre famille ou notre travail.

La musique peut être tendresse, mais aussi drogue anesthésiante quand elle sert d'évasion, de fuite, y compris la musique classique ou spirituelle.

**La tendresse du toucher :** Celle qui passe par notre peau.

La caresse, quand elle est proposée comme un bonheur partagé et non pas comme un devoir ou une performance, nourrit celui qui reçoit et celui qui donne.

Les mamans de certaines peuplades africaines massent délicatement leur bébé pendant de longs moments chaque jour.

Le toucher d'une étoffe, d'une fleur, de la peau, de l'eau, d'un arbre, etc. nous procure également de la tendresse nourrissante.

Apprendre à se toucher, à se caresser, à se masser tendrement, en sentant l'énergie d'amour passer par les paumes de nos mains, est un devoir divin.

**La tendresse des odeurs :** Celle qui passe par notre nez.

La délicatesse des odeurs qui nous entourent avec toutes les nuances subtiles que notre odorat est capable de distinguer, en particulier celles de la nature.

**La tendresse du goût :** Celle qui passe par notre bouche.

La saveur des aliments qui nous informent de nos besoins pour notre corps ; à condition d'être débarrassés des conditionnements de notre enfance, de notre culture et de nos besoins de compensations névrotiques.

**La tendresse de la vue :** Celle qui passe par nos yeux.

La beauté, l'harmonie de mon environnement chez moi, dans la nature ou dans mon travail. Le regard tendre sur mon corps avec indulgence et compassion.

**La tendresse de Dieu, de l'univers :** Celle qui passe par notre intuition, notre ressenti, notre sixième sens. Pour cela il faut transcender notre souffrance en la berçant de tendresse.

-----

Comment pouvons-nous donner de la tendresse si nous n'en n'avons pas autour de nous ? Nous devons d'abord rechercher toutes les formes de tendresse que nous pouvons recevoir afin de pouvoir en donner, à soi d'abord et aux autres ensuite. C'est à nous-mêmes que nous devons donner le maximum de tendresse.

# Le pardon

(ou plutôt le chemin du pardon)

**Notre chemin psychologique passe par 4 grandes étapes intérieures :**

**1)** Découvrir ce que les autres m'ont fait subir, mes souffrances, mes blessures en découvrant petit à petit ce que j'ai enfoui dans mon inconscient, ce que j'ai refoulé, anesthésié, oublié. A cette étape, je ne peux pas être dans le pardon sinon je ne peux plus découvrir et accepter mes émotions dans la profondeur de mon corps.

**2)** Découvrir ma responsabilité dans mes blessures, comment j'ai créé un système inconscient d'isolement, de fusion ou d'attachement pour me protéger, pour éviter les épreuves ou plutôt la souffrance de mes épreuves. Mais ce système de défense s'est retourné contre moi en m'isolant ou en m'attachant à certains humains.

**3)** Découvrir que mes rancunes ont pris toute la place dans mon inconscient et ont dissimulé l'amour total, immense et infini qui m'a été donné quand j'ai reçu la vie par l'intermédiaire d'une maman et d'un papa, même contre leur volonté d'être blessés.

**4)** Découvrir que toutes mes blessures et toutes mes souffrances ne sont que les étapes obligées de mon chemin spirituel. Tout est parfaitement utile et parfaitement programmé à l'intérieur de mon corps par une énergie qui coordonne toute la création et que l'on appelle communément Dieu. C'est cette vérité fondamentale qui nous délivre définitivement de nos souffrances de victime de l'autre ou des autres. C'est la réconciliation dans l'amour à l'intérieur de chacune de nos cellules avec notre chemin de vie unique, solitaire et indispensable à l'humanité toute entière.

C'est un long chemin. Je comprends que mes parents, mes frères, mes sœurs, ou tous ceux qui ont joué ce rôle et toutes les relations que j'ai subies dans mon enfance ont eu leurs propres blessures, inscrites dans leur inconscient, qui ont transformé la relation qu'ils ont eue avec moi. En comprenant mes blessures, j'accepte celles des autres. Nous sommes tous responsables mais pas coupables !

Notre société a souvent dirigé en culpabilisant. En me pardonnant et en m'aimant, je me sépare de la culpabilité qui est en moi. Le remords, c'est la culpabilité du passé. Ce n'est pas seulement au niveau conscient que je dois me pardonner mais surtout au niveau inconscient. Voici les conséquences du remords (en moi) que je projette sur les autres :

**I → idéaliser**

**remords → → → I → critiquer, juger**

**I → culpabiliser**

Au niveau le plus élevé, le pardon n'a plus lieu d'être, il est remplacé par l'acceptation et l'amour de la réalité de notre vie avec ses expériences et son destin inscrit dans notre âme. Comment pouvons-nous pardonner à un destin que nous avons-nous-mêmes créé et voulu. Ma vraie liberté c'est d'accepter et d'aimer mon destin comme mon œuvre divine sur terre.

# Les résistances

## à notre changement intérieur

Tout changement véritable n'existe qu'avec des **expériences nouvelles**. Si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, automatiquement les résistances vont faire leur apparition.

Et, plus nous aurons la conscience de la nécessité des changements de nos comportements, de nos habitudes, plus les résistances vont se renforcer. Nous entrons dans un vrai et douloureux combat contre nous-mêmes.

Lorsque nous sommes convaincus de la nécessité d'une telle transformation, indispensable pour être dans l'amour réel de soi et ensuite dans l'amour réel de l'autre (et non pas de ce qu'il m'apporte pour satisfaire mes désirs d'enfant), alors seulement le travail d'affaiblissement et de disparition de nos résistances peut commencer.

### **Les résistances physiques :**

Notre corps, sentant une transformation intérieure, jusqu'au niveau de chaque cellule, nous apporte des douleurs et des tensions de toutes sortes pour essayer de nous arrêter en chemin. Elles sont parfois beaucoup plus douloureuses que précédemment. Nos maladies sont la conséquence de nos résistances.

### **Les résistances émotionnelles :**

Notre tristesse, notre colère et notre peur, non acceptées de la petite enfance et enfouies au plus profond de nos corps subtils, nous aveuglent et nous empêchent de ressentir dans l'ici et maintenant les émotions du passé qui veulent refaire surface dans nos relations d'aujourd'hui pour les accepter et ainsi nous en libérer.

### **Les résistances mentales :**

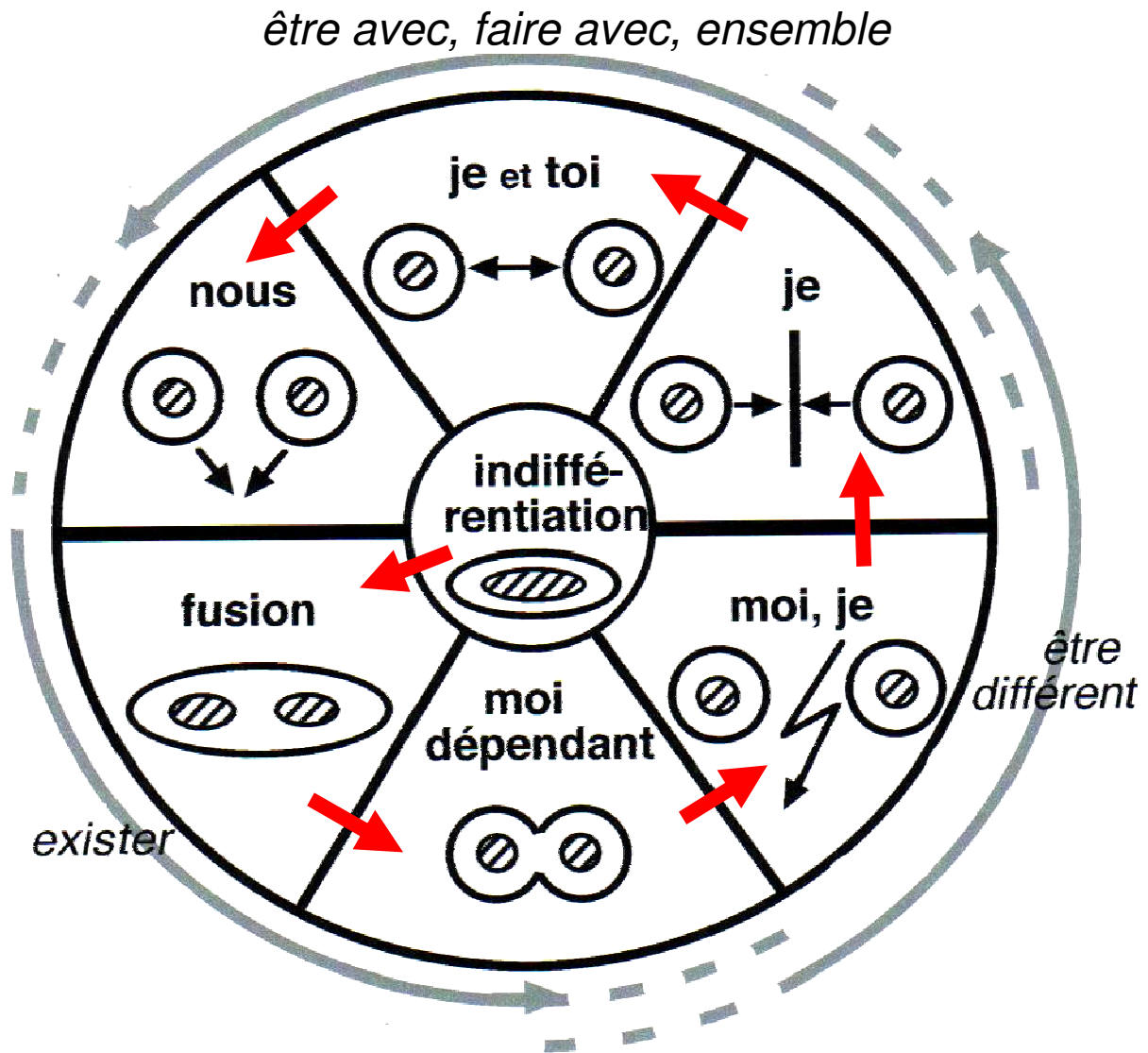
Notre mental s'agite en tous sens pour nous éviter de ressentir, d'entendre les messages de notre corps ou provenant du monde extérieur. Nos pensées se bousculent en un flot incessant, d'où la nécessité de la méditation et de la relaxation pour nous aider à entendre les messages subtils reçus dans nos différents corps de nos guides spirituels.

### **Les résistances spirituelles :**

Nous recevons tous les jours des messages nous montrant que nous ne formons qu'un avec les autres, le monde, l'univers. Soit, nous les rejetons vers l'extérieur par des croyances (religieuses, surnaturelles), soit, nous nous acharnons à nous prouver que ce que nous ressentons et nos intuitions ne sont pas justes. Pourtant tout ce que nous vivons nous apporte des messages indispensables à notre chemin de vie.

***Les résistances sont parfois utiles pour nous éviter d'aller trop vite sur notre chemin, ce qui pourrait être dangereux pour nous, à condition de ne pas rester bloqués dedans indéfiniment. La patience est notre meilleur outil.***

# L'évolution de la relation à l'autre



Notre niveau d'immaturation dépend du cadre et de l'amour dans notre enfance, ainsi que les choix de notre âme. Ensuite, toutes ces étapes relationnelles deviennent une alternance de toute la vie.

## **Indifférenciation :**

C'est le stade du fœtus qui n'a pas encore trouver son indépendance par rapport à l'unité maman / bébé, au niveau de l'âme, c'est à dire du chemin de vie unique et solitaire. Les personnes n'ayant pas dépassés ce stade sont celles qui idéalisent un humain quel qu'il soit, qui s'idéalisent elles-mêmes et qui renient et critiquent de façon catégorique, sans nuances, tous ceux qui ne fonctionnent pas comme elles. En tant qu'adulte mûre, autonome et indépendant, nous pouvons retrouver ce stade dans l'acte sexuel ou dans certains moments magiques d'amitié profonde et

désintéressés. Au niveau spirituel, nous le retrouvons dans des moments d'extase mystique, de reliance à Dieu ou à l'univers entier.

### **Fusion :**

C'est une relation avec l'autre où je crois le comprendre, je crois qu'il me comprend, sans le vérifier par une reformulation de ce que l'autre m'exprime. Je crois que celui avec qui je fusionne fonctionne comme moi, raisonne comme moi, souffre comme moi, aime comme moi. C'est bien sûr le type de relation que vivent les amoureux au début de leur vie de couple. C'est également la relation privilégiée que vit (ou que devrait vivre) une mère au moment où elle allaite son enfant dans les premiers mois de la vie du bébé. C'est un type de relation que nous retrouvons par moments dans une vie de couple heureuse et équilibrée. C'est aussi la relation que vit un disciple avec son maître (à condition d'en sortir !). C'est également une étape que peut vivre un enfant à plusieurs périodes de sa vie, d'abord avec sa mère et ensuite avec son père et aussi avec un frère, une sœur ou un ami.

### **Moi dépendant :**

C'est le type de relation que je vis avec un parent avant mon autonomie, avec un psychothérapeute ou un psychanalyste. C'est aussi le piège où tombent de nombreux couples. Normalement, c'est à l'adolescence que se termine cette phase, du moins de façon permanente. C'est pourtant une relation juste avec la personne dont je reçois un enseignement, à condition de sortir un jour de cette dépendance pour trouver mon propre message, dans l'autonomie et la solitude de l'être.

### **Moi, je :**

C'est le stade où je m'affirme face aux autres, par exemple face à mes parents au moment de l'adolescence. C'est aussi à ce stade qu'un faux-moi peut s'installer, un moi fait de volonté pour trouver ma place de force, sans plaisir, dans la société ou dans ma famille. Je crois, à ce moment-là, que la vie est un combat pour survivre au lieu de construire mon bonheur dans la paix et la confiance en la vie.

### **Je :**

Je me positionne face aux autres dans la paix, la confiance et la tranquillité dans ma différence, mon individuation, sans avoir besoin de me comparer ou de me justifier. Il existe une frontière claire et solide entre moi et l'autre, entre mes besoins et ceux des autres, y compris et surtout avec mon conjoint, mes enfants et mes parents.

### **Je et toi :**

A ce stade, je peux entendre l'autre, ses besoins et ses désirs, parler des miens sans avoir besoin de tomber d'accord. Ma différence n'est plus un obstacle à la communication, même très intime avec une personne ouverte à ce type de relation.

### **Nous :**

De cette paix dans la relation avec l'autre, je peux envisager un projet commun comme accueillir un enfant, ou toute autre réalisation, en définissant par avance les objectifs de chacun, les désirs et les limites. L'autre étant complètement accepté dans sa différence, je renonce à tout effort pour le convaincre de partager en totalité ma façon d'aborder ce projet. La confrontation positive de nos désirs permet de vérifier la réelle possibilité de notre projet commun.

# La voie spirituelle du couple

Le couple reste le meilleur moyen de faire un chemin psychologique et spirituel avancé, à condition de connaître le mode d'emploi.

Nous pouvons nous rendre compte de la façon dont nos énergies divines nous mettent en relation avec celui ou celle qui nous poussera le mieux à avancer sur notre chemin personnel. Car ce sont bien deux chemins distincts et autonomes, et non pas un chemin où chacun s'appuie sur l'autre pour se rassurer dans ses mensonges intérieurs.

*Je passe de « tu as tort » ou « j'ai tort » à « je souffre » et « tu souffres », et ensuite à « j'accepte et j'aime ma souffrance » et « j'accepte et j'aime ta souffrance ».*

Quand nous quittons les reproches dits ou non-dits, quand nous quittons notre système de victime ou de sacrifice, la relation devient évolutive et elle devient aussi l'endroit où chacun peut grandir en respectant ses propres limites, sans jugement, même si notre partenaire ne veut pas suivre. La séparation ne peut pas toujours être évitée, mais elle se fait dans la paix, la compréhension, quand nous acceptons nos mécanismes inconscients, en pardonnant à l'autre, et surtout à nous-mêmes. Nous acceptons nos limites dues à notre histoire et à nos souffrances. Celles-ci sont enfouies dans notre corps, oubliées par notre conscience, mais toujours présentes dans nos comportements, nos croyances, nos désirs et nos pensées.

Le jugement détruit le couple. La compréhension, l'acceptation et le dialogue dans l'amour et la tendresse le nourrissent.

Il y a trois sortes de couples égarés sur leur chemin : les fusionnels, les conflictuels et les séparés.

Ces trois modes de relation sont à l'origine de conflits intérieurs qui favorisent les maladies du corps. Les maladies sont l'expression de conflits refoulés dans l'inconscient. Quand nous sommes en paix avec nous-mêmes, notre corps a assez de force pour se défendre, notre énergie circule bien et nous sommes en bonne santé autant physique que mentale.

Le dialogue dans le couple ne peut pas être sous la forme de conseils, car chacun est différent. La relation s'établit dans la paix et l'échange. Les épreuves intérieures et émotionnelles ne se partagent pas. Seuls l'accueil, l'écoute, la présence et la tendresse apportent le réconfort dont chacun a besoin.

C'est dans ce climat que nous pouvons ressentir la présence de Dieu, c'est à dire cette force qui nous protège, nous suit dans notre chemin et nous apporte simultanément à l'un et à l'autre des épreuves que nous sommes capables d'assumer en cet instant, là où nous en sommes, chacun, sur notre propre chemin.

La vie en couple, c'est que l'autre ne soit plus un objet de possession mais une personne de désir, pour que chacun puisse devenir progressivement un sujet libre.

# La sexualité

C'est d'abord trois mots essentiels :

## **Plaisir, respiration et lâcher prise**

et d'autres vérités aussi importantes :

- se détendre jusqu'à pouvoir jouer avec son ou sa partenaire
- rester dans une relation pleine de tendresse
- chercher l'équilibre relationnel (autant d'initiatives d'un côté que de l'autre)
- oser (en acceptant les émotions et les sensations physiques)
- être sans attente (simplement les désirs qui surgissent dans l'instant)
- essayer de dépasser l'Œdipe (donc la relation fusionnelle, l'appartenance, la domination, la soumission, la colère, le regret, les désirs d'enfant, la violence, le désir d'inceste, etc.)

C'est un équilibre entre le donner et le recevoir. Donc en faisant des demandes si l'on en est capable, en osant prendre le risque d'accepter, celui de refuser, celui de l'échec et celui de la frustration.

C'est respecter les phases d'approche et d'apprivoisement des corps et des énergies (mise en confiance, entrée en relation, intimité relationnelle, séparation) en rapport avec la sensibilité de chacun.

L'objectif est de s'abandonner dans son corps, dans la jouissance dans son corps que l'on accepte de prêter à l'autre, et de recevoir comme un cadeau divin le corps de l'autre, comme un jouet sacré offert par Dieu. Bien entendu, la tendresse et le respect de l'autre reste primordiaux. L'autre est accueilli avec ses limites, comme nous acceptons nos propres limites. C'est un chemin et non pas un but.

L'important, dans l'acte sexuel, c'est de se respecter avec ses propres limites. L'autre est de toute façon différent, donc rien ne le comblera totalement et rien ne me comblera totalement. C'est à l'intérieur de moi que je peux être comblé, dans une détente parfaite à l'intérieur de mon corps, être complètement dans l'instant présent, c'est-à-dire libre de mes pensées. La pensée m'amène inévitablement au passé (ce qui a été bien, ce qui n'a pas été bien) ; ou au futur (ce qui serait bien, ce qui ne serait pas bien).

La sexualité juste commence seul, avec son propre corps, pour le comprendre, l'expérimenter, le découvrir, le respecter et l'aimer, que l'on soit homme ou femme.

# La crise

C'est le moment où l'on croit que tout est fini, que c'est trop tard. J'ai tout essayé et rien ne marche, que ce soit avec mon conjoint, mon enfant, ma mère ou mon père.

En réalité, il ne s'agit pas d'essayer quelque chose mais d'accepter ! C'est ce que je crois inacceptable qui est justement à accepter.

Les bases de notre relation sont remises en cause, OUI, et c'est normal. Dans un couple, avec son enfant ou ses parents, la relation, le cadre, les règles doivent changer en permanence. C'est la loi naturelle. Le changement est ce qui est normal. C'est parce que je m'accroche à d'anciennes valeurs, d'anciennes règles, que la crise arrive.

Tout paraît perdu. NON, tout n'est pas perdu ! La relation telle qu'elle est ou telle qu'elle était, OUI, est finie, définitivement finie, j'en fais le deuil. Tout ce côté agréable que je croyais acquis, OUI, c'est fini, définitivement fini. Mais, à la place, c'est une tout autre relation, avec quelqu'un d'autre, celui ou celle qui est en face de moi et qui change. C'est une chance, c'est une nouvelle relation, passionnante, toute neuve, qui commence, avec des choses agréables et des choses désagréables, comme la relation d'avant, pas mieux ni moins bien, différente, mais aussi intéressante, enrichissante, pour chacun d'entre nous. Le jugement, la peur, la culpabilité, en moi ou en l'autre, m'empêche d'accepter ce changement. Notre partenaire change, c'est quelqu'un d'autre, c'est sûr, mais les expériences nouvelles qui en découlent seront passionnantes, vivantes, comme avant, pas forcément tranquilles ou reposantes, mais vivantes ! Et c'est le plus important.

## **Avec mon conjoint :**

La relation évolue, par exemple, après la phase euphorique de la complicité des jeunes amants, vient une phase plus responsable, plus tournée vers l'extérieur, les projets, l'engagement. Toute notre vie de couple change car nous grandissons de nos expériences et rien n'est acquis, rien n'est définitif.

Si nous refusons une crise en nous accrochant à des valeurs anciennes, nous reproduisons certainement des schémas familiaux ou des réactions à ces mêmes schémas, ce qui revient au même et cela mine la relation du couple qui va se rigidifier petit à petit jusqu'à devenir un équilibre entre un calvaire et une fausse oasis de repos par rapport à la société extérieure.

La relation de couple s'appuie sur trois piliers : La communication, la foi dans le couple et la tendresse. Il est important pour la solidité du couple de ne pas nier ou éviter les épreuves, mais au contraire de les affronter avec confiance, en entrant dedans, et en s'appuyant sur les trois piliers ci-dessus.



### **Dans ma famille :**

Les crises sont une chance d'arrêter les systèmes de croyances des parents, à condition que ceux-ci quittent la peur de perdre le pouvoir. Le rôle de parents n'est pas d'avoir le pouvoir sur l'enfant mais seulement de donner tout ce que l'enfant a besoin dans la plus grande des tendresses, sans oublier que l'enfant a besoin de limites, d'un cadre clair et précis. C'est le père qui est le garant de ce cadre, à condition qu'il le propose en respectant les besoins de chacun et non en appliquant les désirs de sa propre maman, de sa femme, de sa famille ou de sa culture.

### **Avec un adolescent :**

A l'adolescence, l'enfant revit tous les conflits qu'il a enfouis en lui dans son enfance. Tout ce qui ne s'est pas passé selon ses besoins à lui. Il peut tout réparer à ce moment de sa croissance d'être humain. C'est normal qu'il bouscule tout ce que sa famille a essayé de lui inculquer et c'est bon signe pour sa santé, son individualité, son chemin de vie.

Malheureusement, il se heurte à ce que ses parents ont mis des années à enfouir en eux. Il réveille tout ce que ses parents n'ont pas voulu regarder en face, concernant leur propre histoire. Ce n'est pas un conflit à gérer par le pouvoir mais au contraire une solution pour que chacun aille au plus profond de son humilité.

Cela n'empêche absolument pas de maintenir un cadre, des limites et un respect minimum dans le foyer, mais en entendant le besoin immense de liberté de son enfant, à l'extérieur de la famille, pour qu'il puisse faire ses expériences personnelles, avec ses échecs et ses réussites. C'est indispensable pour qu'il assume son rôle d'adulte en devenir, tant pis pour les bobos.

### **Avec moi-même :**

La crise intérieure, dans la relation à moi-même, subit les mêmes lois que les autres crises relationnelles au cours de mon chemin psychologique et spirituel.

Tout au long de ma vie mes besoins changent. Si je refuse ce changement, par peur de déplaire à mon conjoint, à ma famille, à ma religion ou à ma culture, la crise intérieure douloureuse est inévitable. Il y a conflit entre mes besoins et mon mental qui véhicule des croyances puériles, même si ces croyances sont répétées tous les jours, comme des vérités universelles, à la télévision ou dans les livres.

J'ai le choix entre faire semblant de ne pas voir ce conflit ou au contraire saisir ma chance de grandir à un niveau de conscience plus élevé. Ces crises, si elles sont acceptées, sont de véritables morts et renaissances qui font la grandeur de l'être humain adulte, solitaire et responsable.

# Aider mon enfant à grandir, grandir avec mon enfant

## C'est :

- Dire OUI à ce qui est.
- Entendre la demande de l'enfant qui s'exprime souvent de façon subtile.
- Être attentif à ses changements de comportement : c'est une nouvelle étape qui se prépare.
- Être dans la vraie humilité, en évitant le masochisme ou la fausse humilité.
- Sortir de sa culpabilité et de la culpabilisation de son enfant.

L'important, c'est de s'engager pour l'enfant, sentir et comprendre ce qu'il réclame et prendre de la distance avec tout ce que notre société, notre religion, notre culture, notre famille nous ont appris.

Il n'y a pas deux enfants pareils. Il n'y a pas deux éducations semblables. L'éducation, ce n'est pas le pouvoir, c'est seulement donner, en y mettant des limites et en acceptant nos propres limites. C'est aussi lui expliquer honnêtement, sans tricher, sans manipuler : nos actions, nos objectifs

Être parent, c'est entendre tout ce qu'il réclame "à corps et à cris" :

- À corps : ses malaises, ses maladies, ses attitudes, ses expressions de visage, ses tics, etc...
- À cris : ses colères, ses tristesses, ses fuites, ses violences, ses écrits, ses dessins, etc...

L'enfant exprime toujours d'une façon ou d'une autre ses besoins. Tout est message, qu'il nous adresse avec son langage d'enfant, le seul qu'il connaisse.

L'important pour notre enfant, c'est que nous sortions de la réaction par rapport à ce que nous avons reçu ou par rapport à ce que nous n'avons pas reçu. Notre enfant est unique, donc notre relation avec lui est unique.

Parfois il réclame simplement des limites. Dans ce cas, la colère réactive des parents, qui voudraient un enfant parfait, n'est pas juste. Seule la fermeté entourée de tendresse et d'amour peut l'aider à se structurer.

C'est notre orgueil et notre culpabilité qui nous empêchent de voir la réalité. Nous sommes des humains, donc limités, perfectibles, blessés, inconscients. Dire OUI à cela, c'est aller à la rencontre de notre vraie grandeur. Tout est dans la présence de notre Dieu intérieur à nos côtés. Nous ne sommes jamais seuls avec nos problèmes.

---

Osez avancer avec vos erreurs, vos angoisses, vos doutes et, tôt ou tard, l'empreinte de Dieu vous apparaîtra. Un échec apparent se transformera en réussite quand vous aurez lâché prise, quand vous aurez fait confiance à votre Dieu intérieur, au Dieu intérieur de votre enfant et au Dieu protecteur universel qui supervise tout.

Le Karma, le chemin de vie, le destin de votre enfant ne vous appartient pas. Votre rôle n'est que de le préparer à son destin sans l'influencer, sans l'orienter. Accepter, c'est accepter que vous n'êtes pas son Dieu. Vous n'êtes responsables que de votre rôle de parent, de votre vie, mais pas de la sienne.

Aider votre enfant à grandir va vous faire grandir car, inévitablement, vont remonter une à une vos colères d'enfant, vos souffrances d'enfant non résolues, non digérées. Ce qui était insensibilisé en vous, par le temps et l'oubli, va redevenir sensible afin de le revivre dans la douleur originelle pour l'accepter, l'aimer et enfin le dépasser, le libérer de votre corps.

Cette libération vous permettra de vivre votre vie, votre vraie vie, de façon plus légère, plus authentique. Vos relations avec vos enfants, votre conjoint et tout votre environnement seront plus détendues, plus joyeuses, plus confortables, à condition d'oser revivre pleinement ces souffrances, sans les refouler à nouveau, ce qui serait fatalement destructeur pour l'enfant que l'univers vous a confié.

## La relation avec bébé

Toutes nos blessures importantes et primordiales viennent de notre petite enfance. Dès la conception de l'œuf avec le spermatozoïde, l'enfant a déjà reçu une grande quantité de messages et toute sa vie utérine sera pour lui une ouverture permanente au monde qui l'entoure.

Sa sensibilité est immense et il ressent toutes les émotions de sa maman, ses pensées, ses souffrances physiques et psychologiques.

L'important, pour une maman, c'est de communiquer avec lui souvent, par la pensée, par les paroles et par le contact de ses mains à travers la peau de son ventre. L'enfant reçoit et il a besoin de ressentir l'autre. Plus sa maman accepte les épreuves que la vie lui donne, plus elle accepte ses émotions, sans les nier et plus elle donne de bonnes informations à son bébé.

L'important n'est pas d'être une mère idéale, l'important est d'être une mère sincère, consciente de sa responsabilité, mais aussi de ses limites. Le partage avec son bébé les fera grandir tous les deux.

Le papa a un rôle essentiel à jouer, par sa présence, sa voix, l'attention qu'il porte à la maman et au bébé. Mais si le père est absent et que la maman accepte ce manque, l'enfant aussi peut l'accepter.

L'important est que la maman, avec son enfant, ne se replie pas sur son monde à elle, en mettant la charge de sa vie sur son bébé. Cet enfant est accueilli par le monde, par l'humanité entière, pas de sa maman uniquement. L'enfant n'est pas là pour panser les blessures de sa maman, mais il est tout à fait capable de les entendre.

Ensuite, dans les premiers mois de la vie, en dehors du ventre de maman, l'enfant a besoin d'exister par lui-même. Pour cela, il a besoin d'être accueilli dans la chaleur, la tendresse et l'écoute. Il a besoin d'un entourage privilégié, comme un sas protecteur, pour passer de la vie utérine à la vie humaine extérieure, dans la suite des épreuves qui l'attendent et qui seront nécessaires à sa croissance. Il a seulement besoin de ne pas brûler les étapes. Chaque épreuve correspond à un âge pour être acceptée. Trop tôt, c'est une souffrance refoulée qui est enfermée pour longtemps dans son corps et, trop tard, ce sont des épreuves évitées qui vont s'accumuler en attente ; de toute façon, elles arriveront un jour dans la vie de l'enfant. Trop d'épreuves en même temps, c'est également insupportable, donc non accepté par l'enfant. L'important c'est l'amour qui accompagne ses épreuves.

Aussi important est la responsabilité et la conscience des parents tout en leur permettant d'accepter leur fragilité d'êtres humains, pour que l'enfant grandisse dans de bonnes conditions.

# Les outils du chemin vers soi

Aucune voie ne peut sérieusement nous aider dans ce voyage sans une “pratique” de tous les jours. Il s’agit bien d’un entraînement quotidien avec des méthodes, des exercices adaptés à chacun et à chaque moment de notre évolution vers la conscience.

## **Quelques techniques simples :**

- La méditation sous toutes ses formes.
- Le contact avec la nature et les animaux.
- Le silence autour de moi et en moi.
- La créativité sous toutes ses formes.
- Le symbolisme : la force du symbole pour parler à mon inconscient.
- La prière
- Le séjour dans le désert.
- L’éveil des cinq sens, en particulier le toucher.
- Le beau et le bon autour de moi et pour moi.
- Bouger mon corps, en prendre soin, l’aimer comme il est.
- Me donner du temps.
- La présence à l’autre et l’écoute de l’autre, de ses besoins, de ses limites.
- L’écriture de mes ressentis, de mes rêves sur un cahier intime.
- La relaxation avec ou sans musique.
- Séjour en couvent, en monastère, en ashram.
- Boire beaucoup d’eau.
- Harmoniser à mon goût et à mes besoins les couleurs qui m’entourent.
- Le développement et la confiance en mon intuition.
- Pratiquer et rechercher la tendresse.
- Supprimer progressivement et en conscience mes dépendances : lecture, musique, télévision, manger, fumer, alcool, etc.... (en excès).

## **D’autres techniques nécessitant une aide, une formation, un apprentissage :**

- Le yoga, le Gi Kong, le Tai-chi et tous les arts martiaux.
- La danse sous toutes ses formes. Le travail de la voix, le chant, Le théâtre.
- Les enseignements psychologiques et spirituels.
- Le massage et le toucher du corps.
- Le Za zen et toutes les méditations.
- La lithothérapie (les cristaux, les pierres)
- La sophrologie.

Et tout ce qui vous paraît utile dans votre chemin.

*Les accompagnants éventuels doivent être choisis beaucoup plus pour leurs qualités d’être que leurs techniques. La qualité d’être étant cette impression que l’amour inconditionnel est présent en eux, donc leur capacité à accepter l’autre sans jugement, sans conseil stéréotypé. Autant l’amour pour les autres que l’amour qu’ils se donnent.*

## Quelques exercices simples de tous les jours :

### **La douche consciente :**

La douche a pour effet de nettoyer la peau mais aussi l'aura, elle enlève toutes les impuretés que nous avons reçues et qui se sont déposées sur notre corps. Prendre le temps au moins une fois par jour sous la douche est non seulement un grand plaisir mais aussi d'une grande utilité pour nous aider dans notre chemin. Si la douche est une corvée, c'est que notre corps n'est pas encore assez important pour nous. Il est pourtant notre église, notre temple intérieur et aucune spiritualité ne peut se passer du chemin par le corps, par l'amour de soi en totalité, donc par l'amour de notre corps.

L'expérience quotidienne du toucher de toutes les parties de notre corps en le savonnant, en le massant, en le caressant, est un chemin facile, efficace et pratique pour grandir. Le contact de notre main avec chaque centimètre de peau nous amène la conscience dans chaque région de notre corps et, par conséquent, dans tous les endroits où nous avons refoulé des souffrances. Nous masser les pieds et les caresser nous ramène à la réalité et au contact avec notre terre mère.

Sentir le contact de chacune des gouttes qui frappent notre corps est aussi un exercice de présence à soi et de présence à notre environnement immédiat ; c'est un entraînement pour vivre nos relations et notre vie de tous les jours en pleine conscience.

### **Le mouvement fou :**

Il s'agit de mouvements désarticulés du corps en laissant notre inspiration, notre intuition, nos besoins de l'instant nous guider pour nous faire du bien, comme pour répondre à une demande de notre corps. Que ce soit le matin au réveil ou le soir avant de se coucher. Expérimentez-le sous les étoiles, la nuit.

Cet exercice est très utile pour nous faire lâcher le contrôle ainsi que la rigidité de notre corps et surtout de notre mental. Notre respiration reste tranquille, libre, en rapport avec l'effort fourni, **sans la bloquer ni la contrôler.**

### **La présence dans son corps en contact avec le sol :**

C'est un entraînement de chaque seconde, sans crispation, dans un lâcher prise total. Nous ressentons chaque inspiration remplir notre ventre et tout notre corps, l'air est accueilli au centre de notre corps pour se répandre ensuite jusqu'aux extrémités de ce corps et même au delà. Tout en restant présent à notre environnement et aux relations que nous avons, nous ne perdons pas cette conscience, cette présence à nous-mêmes. En même temps, nous ressentons le contact de toute la plante de nos pieds avec le sol, dans l'endroit où nous nous trouvons, comme enraciné dans le sol, conscient de notre appartenance à la terre mère et aussi à l'univers tout entier.

Cet exercice est en particulier très utile quand nous nous sentons déstabilisés dans une relation ou dans un milieu hostile. Il permet à l'amour de circuler, en nous et autour de nous !

## **Le bonjour conscient**

Prendre conscience de la façon dont nous abordons toutes nos relations intimes, professionnelles ou anodines est une façon pratique, régulière et efficace de grandir.

Que cela soit une parole, une poignée de main ou un baiser, nous pouvons en apprendre beaucoup sur nous-mêmes en nous observant sans jugement, comme témoin de nos comportements. Nous pouvons ressentir la différence de contact suivant les personnes avec qui nous nous trouvons. Cela nous permet d'expérimenter en prenant des risques nouveaux et d'observer les conséquences dans la relation, dans notre ressenti corporel et dans nos émotions.

Nous pouvons ressentir également l'échange énergétique de nos auras réciproques.

## **Le manger conscient**

Sentir à chaque bouchée les sensations différentes dans notre bouche, sur notre langue et les odeurs par notre nez. C'est une bonne école pour ressentir si nous respectons bien les besoins de notre corps ou si nous comblons un manque affectif.

En prenant le temps de manger, de savourer, si possible dans le silence, nous faisons un cadeau à notre corps, donc à nous-mêmes. En mastiquant longuement les aliments dans notre bouche nous allons vers une meilleure santé autant physique qu'émotionnelle.

## **Se masser ou se faire masser les pieds ou le visage**

Les pieds et le visage comportent de nombreux points d'acuponcture qui "résonnent" avec toutes les autres parties de notre corps. Il est souhaitable d'insister aux endroits douloureux sans dépasser nos limites.

## **Le nettoyage intérieur du matin et du soir**

Autre que l'utilité de la douche avec de l'eau, une prière, le matin au saut du lit et une autre, juste avant de se coucher, en contemplant les étoiles, sont des rituels qui favorisent le nettoyage de notre inconscient. Cela nous prépare efficacement pour la journée qui commence ou pour une nuit paisible et réparatrice.

## **La "grâce" matinée**

C'est un espace de temps, pour soi, qui donne une place à toutes nos souffrances qui n'ont pas été accueillies, ni par notre maman, ni par notre papa, ou toute autre personne de substitution. En les acceptant, nous nous libérons du poids qu'elles nous font subir dans notre vie d'aujourd'hui. La "grâce" matinée se pratique plutôt tout seul afin d'éviter de se noyer dans l'énergie de l'autre.

## **Tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre :**

C'est profiter de chaque occasion, à pied, en voiture, ou avec tout autre moyen de locomotion, pour effectuer un déplacement qui tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. C'est, au niveau énergétique, aller à l'inverse de ce que nous avons construit à l'intérieur de nous. C'est très efficace, à condition bien sûr d'avoir la foi et la conscience de ce que l'on fait. Cela peut être expérimenté dans son jardin, dans sa maison ou lors de voyages beaucoup plus vastes. La première décision à prendre c'est oser ne pas revenir par le même chemin qu'à l'aller.

# La pratique de tous les jours

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

- Est-ce que j'accepte, est-ce que je laisse venir toute sensation nouvelle dans mon corps, sans peur de l'inconnu ? Est-ce que je fais confiance en mon divin, en mon chemin intérieur qui m'amène dans mon corps des libérations d'énergie qui peuvent m'étonner, me déstabiliser ou me dérouter ?

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

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

**A**imer

**M**éditer

**P**rier

**A**ccepter

**E**xpérimenter

**R E S P I R E R - B O I R E**

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

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

**Toute pratique comporte des risques, comme la dépendance, l'addiction et aussi s'échapper dans le mental, cela pouvant aller jusqu'à la psychose quand on ne veut pas accepter dans son corps ce que la pratique révèle en souffrances, en émotions et en frustrations.**

# La souplesse du corps

C'est important, en particulier pour toutes les personnalités psychotiques qui ont modifié leur structure corporelle afin de ne pas ressentir leurs souffrances infantiles. Il est essentiel de remettre en mouvement toutes les articulations et les muscles qui ont été sclérosés. L'effort principal doit être centré sur la colonne vertébrale. Chaque espace entre les vertèbres est le siège d'énergies différentes, donc chaque tension, chaque sclérose, chaque raideur, est le signe d'une croyance, d'un refus de la réalité, de sa propre réalité. Remettre sa colonne vertébrale en mouvement, en souplesse, va enclencher des libérations de souffrances anciennes, d'épreuves anciennes non acceptées. C'est là qu'il faut un courage intense et persévérant, pour retraverser les parties de son histoire intime, fœtale et de la prime enfance. Et cela sans retourner dans les systèmes de fonctionnement relationnels connus : la fuite, la fusion, le contrôle, la rigidité. Le prix à payer, au niveau des souffrances physiques et émotionnelles, est immense, mais il est bien en dessous d'une fin de vie dans l'ignorance et le déni de sa vraie vie.

Le travail sur la souplesse du corps ne peut être ignoré dans un authentique chemin spirituel et psychologique.

Attention : certaines personnes se lancent trop intensément et trop précocement vers la souplesse de leur corps avec le Yoga ou toute autre technique corporelle et artistique, dont les arts martiaux font partie, et même le Za zen. Ce qui provoque une autre "psychose" au niveau de l'être. L'âme et l'esprit sont coupés, séparés du corps, ce qui est à l'inverse du but recherché. La recherche de sens, de conscience et de libération des émotions est indispensable pour notre évolution.

# Le “oui”

C'est l'acceptation de ce qui “est”. C'est l'essentiel de tout chemin psychologique et spirituel. Dans toute démarche sincère, nous allons être confrontés à nos refus. Chaque souffrance rencontrée est un refus dans notre inconscient. C'est en osant accepter cette souffrance que nous pouvons la traverser en prenant conscience de notre refus et trouver une réponse juste à cette souffrance.

Le “oui”, c'est dire :

- **oui** à ma douleur
- **oui** à ma tension
- **oui** à mon émotion
- **oui** à ma pensée
- **oui** à mon ressenti
- **oui** à mon intuition

Dire “oui”, c'est accepter “ce qui est” et non pas ce qui devrait être ou ce que je voudrais qui soit.

Le OUI, c'est aussi oser le NON ! Oui, je m'autorise à dire NON à tous ceux qui voudraient m'imposer des croyances ou des conditions de vie contraires à mes besoins.

## **Passage à l'acte :**

Le “oui” n'autorise pas le passage à l'acte irresponsable. C'est un “oui” responsable. Ne pas nier une pulsion, un désir, une émotion, ce n'est pas forcément les laisser s'exprimer mais les reconnaître, les accepter en soi. C'est chercher à en comprendre le sens dans notre histoire. Avant toute action ou manifestation personnelle, je prends le temps de vérifier si cela est juste pour moi et surtout pour mon entourage.

## **L'action :**

L'humilité, l'acceptation, l'amour, c'est l'action ou la non-action juste qui m'est demandée là, à cet instant, au-delà de toute peur et de tout désir personnel.

Je termine par cette suggestion de prière :

Mon Dieu (1),  
Je veux connaître la joie d'accepter les choses  
que je ne peux pas changer,  
le courage de changer les choses que je peux  
et la sagesse d'en ressentir la différence.

(1) Il s'agit toujours d'un Dieu intérieur à soi (notre divin) et non pas un Dieu extérieur avec lequel nous n'aurions aucune responsabilité.

# **L'instant présent ou la vérité de l'instant**

La vérité de l'instant, c'est tout le sens de la méditation. Qu'est-ce que je ressens dans mon corps à chaque seconde de ma journée ? Cela peut être différent dans une minute, mais maintenant, qu'est-ce qui se passe dans mon corps ?

C'est une émotion, une tension, une douleur, une paix, une pensée ? Je dis OUI à ce qui vient là, maintenant, j'ose l'accepter même si cela est contraire à la morale, à mes principes, à ma personnalité. Je ne refuse rien. J'accepte ce qui est, dans ce moment présent. Je n'ai pas besoin de comprendre ce qui m'arrive mais simplement de l'observer en spectateur. Rien n'est gratuit, rien n'est inutile, tout ce qui se passe dans mon corps, à chaque instant de ma vie, a un sens afin de m'aider dans mon chemin.

L'important, ce n'est pas de l'analyser, de le juger ou de le comparer avec du déjà connu, NON, mais au contraire d'accepter le nouveau à chaque seconde. Je lâche le passé et je ne prévois pas l'avenir. Je suis dans ce présent qui m'amène toujours ce qui est nécessaire pour moi, ce que je dois entendre, ce que je dois vivre, ce que je dois ressentir pour que je puisse grandir, pour que je lâche prise sur ce passé qui m'emprisonne.

J'ose dire ce qui se passe dans mon corps quand j'entends les vérités des autres. Je ne critique pas, je laisse mon corps donner ses réponses de l'instant. J'accepte que ces réponses soient différentes de celles d'hier et différentes de celles de demain. Je n'ai ni honte, ni culpabilité pour ma vérité de l'instant. J'accepte de dire et de me dire cette vérité. J'accepte ma limite, ma colère, mon besoin de ce moment et j'en accepte aussi les conséquences.

**Je dis OUI en acceptant le changement chaque jour  
et à chaque minute de ma vie.**

# L'éveil

Avant l'éveil, vient le réveil. Beaucoup de chercheurs de vérité cherchent l'éveil avant même d'être réveillés. Ils se bercent d'illusions, se croient sur une voie spirituelle alors qu'ils sont bloqués dans le corps, dans l'émotionnel ou dans l'intellectuel. Un chercheur sait qu'il est réveillé quand il a au moins vécu un cataclysme intérieur qui a perturbé tous ses repères, au delà de toute volonté, de tout contrôle.

En tant qu'adulte, mon système de défenses c'est comme le capot d'une voiture, pour accéder au moteur il faut d'abord ouvrir le capot. Cela peut mettre dix ans ou plus. Tant que je n'ai pas ouvert le capot, je n'ai absolument rien réparé.

Tant que je n'ai pas ressenti que tout ce qui se passe en moi et autour de moi, du moins ma façon de le percevoir, n'est qu'illusions ; tant que je n'ai pas fait l'expérience que, ce que je croyais être la vérité absolue, devient son contraire une semaine plus tard ; tant que je n'ai pas, au moins une fois, fait ces expériences avec l'émotion de l'enfant émerveillé et apeuré, je ne suis même pas réveillé ; par conséquent, l'éveil n'est encore qu'un mot qui n'a aucun sens pour moi. C'est à dire que je ne suis pas encore en mouvement. Je n'ai pas mis mon inconscient en mouvement.

-----

Je tiens à témoigner ici de mon expérience personnelle où, au cours de mon chemin, j'ai eu ce que l'on appelle un éveil de conscience soudain. C'est une expérience beaucoup plus fréquente qu'on ne l'imagine et j'ai rencontré beaucoup de gens à qui cela était arrivé ; entre autres ceux qui ont vécu une N.D.E. (expérience aux confins de la mort). Pour d'autres, c'est dans l'enfance. Cela peut arriver à tout moment. Le plus souvent, c'est pendant une recherche spirituelle.

Voici la mienne :

La plus belle image que je puisse trouver dans mon ouverture brutale de conscience, c'est celle de l'aveugle qui marche avec son bâton à tâtons, et puis il se rend compte qu'il voit et qu'il n'en a plus besoin, de ce bâton, et il se rend compte qu'il voit depuis ce fameux jour où il a senti en une seconde un basculement intérieur. En réalité je savais les vérités fondamentales depuis bien longtemps mais, ce jour-là, j'ai pris conscience et confiance en ce savoir immuable au-delà de toutes mes peurs qui prennent place quand je suis face à l'opinion des autres.

J'étais dans un état de souffrance, de colère et d'incompréhension jamais atteints, puis, en moins d'une seconde, je me suis senti bien, heureux car je venais de comprendre ou plutôt de ressentir que tout ce qui m'arrivait n'était qu'une épreuve, parmi la suite d'épreuves de ma vie, dictée par l'univers et que le jeu était simplement de l'accepter; et surtout les êtres autour de moi, que je croyais

responsables de mes difficultés, n'étaient que des instruments (inconscients de leur rôle avec moi) du tout universel, des acteurs du grand opéra de l'univers, où chacun est dans un rôle pour nourrir l'action globale. C'était aussi une chaleur et le bonheur qui remplissaient d'un seul coup tout mon corps.

J'avais trouvé la foi, pas une foi en des croyances, mais en une vérité absolue, dans le silence des mots, la foi qui m'habite intérieurement et définitivement. Seuls des moments de doute, de brève durée, subsistent pendant mes crises de croissance intérieure, de mort et de renaissance à une conscience supérieure.

Je n'acceptais pas la souffrance, mes souffrances, mais maintenant je les accepte, elles sont réelles dans le relatif ; elles sont des messages divins comme le reste, je les accepte dans la paix et le bonheur, même si je ne les comprends pas toutes.

-----

Je voudrais également témoigner ici d'une autre prise de conscience importante pour moi que j'ai faite en Inde, faisant suite à la visite d'un ashram :

Je suis passé en un instant du "j'ai peur, j'aurai peur ou j'avais peur" au "je" vais bien et André a peur, André aura peur ou André a eu peur. "Je" est calme comme un lac de montagne, c'est André qui peut avoir des problèmes et "je" reste vigilant, compatissant et à l'écoute d'André.

"André a eu raison d'écrire ce livre, cela peut aider les autres" et non "cela va aider les autres" ; ça, André n'en sait rien. "Je" n'est plus responsable, seul André est responsable. Je suis libre d'André, je suis libre du corps d'André. Le "je" n'est plus affolé, n'est plus tourmenté, n'est plus touché, n'est plus blessé, ne souffre plus. Le "je" est complètement dissocié d'André, dissocié du corps d'André. André a des besoins, "je" n'a plus de besoins. C'est une dissociation consciente, je me dissocie volontairement et en pleine conscience de ce que je fais mais je reste ouvert, par l'intermédiaire d'André, au monde qui m'entoure, présent à ce qui se passe ici et maintenant. Cela n'a rien à voir avec les délires psychotiques qui, eux, ne sont pas conscients de la dissociation, parce que le "je" n'existe pas dans la relation avec les autres et avec soi-même.

A chaque seconde, "je" peut se demander : "Quels sont les besoins d'André ?", "Qu'est-ce qu'André peut donner à cet instant ?" ou "Quelles sont ses limites ?"

Quand je prie, c'est André qui prie, ce n'est pas "je". "Je" peut demander à André de prier quand il sent qu'André en a besoin. "Je", c'est la conscience d'André, c'est l'âme d'André (ce n'est pas la pensée d'André), c'est le cœur de la conscience d'André. Le "je" s'est déplacé, il est passé du cœur d'André au cœur de la conscience d'André. "Je" n'a plus de désirs, André a des désirs.

"Je" n'est pas André qui souffre, qui est dans une impasse, qui se culpabilise, qui doute. "Je" accepte ce que vit André comme provisoire, comme une expérience parmi tant d'autres. "Je" est dans le présent, il ne s'occupe ni du passé, ni du futur.

Quand André est dans l'émotion, dans l'angoisse, "je" ne peut pas aider André, "je" peut seulement l'accueillir et servir à André de point de repère, comme un îlot de

paradis, toujours accessible au milieu de la tempête. “Je” respire tranquillement, sereinement. “Je” sait qu’il n’y a rien d’autre à faire que d’accepter ce qui se passe dans le présent.

“Je” n’est pas responsable de mon destin, de mon chemin qui n’appartient ni à André, ni à “je”. Il appartient au “je” supérieur, cette force que nous appelons Dieu ou la vie ou l’univers et qui, elle, reste toujours consciente de son rôle.

Ce “je” supérieur existe, c’est une certitude. C’est par lui que tout se crée, tout existe, sans hasard, sans malédiction, ni fatalité.

Ce sont bien mes erreurs et les erreurs des autres qui me font grandir et qui font grandir l’humanité. Ces égarements sont nécessaires, aussi dramatiques soient-ils, pour que l’humanité, qui ne fait qu’un, puisse grandir au-delà de notre petit ego individuel.

“Je” accepte qu’André vive, qu’André meure, qu’André souffre, qu’André soit en paix. C’est la vie qui se déroule dans le corps d’André.

C’est mettre la paix dans son centre et observer tranquillement les perturbations de son corps, qu’elles soient physiques, émotionnelles, mentales ou énergétiques.

-----

L’éveil total, c’est être libre de nos désirs et de nos pensées. C’est être libre de nos désirs d’enfants frustrés que nous avons gardés inconsciemment dans la mémoire de notre corps.

# Les “voies sans issue”

## Les impasses

Au cours de notre chemin, nous rencontrons des impasses, nous tombons dans des pièges, ce qui est inévitable. L'important est de l'accepter, d'en prendre conscience et d'en sortir quand l'expérience de notre illusion est suffisante.

### **Le non-respect de mes besoins essentiels :**

Croire que je peux me passer de ma place, mon territoire, mes besoins ; croire que je peux ne pas tenir compte de mes limites.

L'amour, c'est avant tout se respecter soi-même, ce n'est pas se sacrifier aveuglément. Je peux renoncer à certains de mes désirs, je ne peux pas renoncer à mes besoins.

### **S'égarer dans la culture des autres :**

Vous pouvez chercher votre spiritualité dans l'hindouisme, le bouddhisme ou le chamanisme mais vous allez perdre beaucoup de temps et d'énergie afin d'extraire le vrai spirituel du culturel. Vous pouvez même tourner en rond quand l'exotisme vous évite d'aller voir dans vos problèmes psychologiques. Nos problèmes psychologiques d'occidentaux sont souvent absents de leur culture, ils en ont d'autres !

### **L'infantilisme :**

Si mon chemin passe par une régression et que je retrouve mes comportements d'enfant, cela ne m'empêche pas de rester conscient et vigilant. Je ne me laisse pas emporter par mon infantilisme, je retrouve mon enfant intérieur avec ses souffrances, ses désirs, sa créativité mais je garde la vigilance, la responsabilité de l'adulte. Je respecte mes besoins, les besoins des autres et en particulier de ceux dont j'ai la charge, comme mes enfants par exemple.

### **L'idolâtrie :**

Je peux rencontrer des êtres exceptionnels, des êtres de lumière mais je ne me laisse pas aveugler par ces personnages. Ils transmettent un message de vérité qu'ils ont eux-mêmes pratiqué, mais ils restent de simples humains. Si je les idolâtre, c'est une façon pour moi de fuir ma responsabilité. Je crois qu'ils peuvent me donner leur sagesse sans que j'aie besoin de faire des efforts. S'ils me donnent beaucoup d'amour et de disponibilité, c'est uniquement pour me donner confiance en moi afin d'avancer dans mes épreuves et dans mes peurs, pour me libérer de mon passé.



**Le fanatisme :**

Le chemin est avant tout la voie du milieu, de l'équilibre, du juste. Tout comportement excessif n'est pas juste. Le but est la paix de l'esprit. Le fanatisme, au contraire, remplit mon esprit, mes pensées afin de ne pas vivre ma solitude et ma tristesse refoulée.

**L'aliénation (perte d'identité) :**

Tout chemin amène au "je" de source divine. Il s'agit bien de perdre son ego, celui qui prend comme vérité tout ce qu'il pense. Mais à condition de découvrir, derrière, une force nouvelle, une identité qui vient du fond de notre âme et qui s'impose face à l'autre dans une fermeté remplie de tendresse et d'amour inconditionnel.

**La dualité :**

Tout est UN et pas DEUX. Si je crois que mon histoire est indépendante de celles des autres, je me trompe. Tout est relié dans ce monde, tout est interdépendant. Tous mes comportements conscients et inconscients ont tous un sens pour les personnes que je rencontre, rien n'est un hasard. Je suis responsable de la moitié seulement de la relation, l'autre, avec son histoire, est responsable de l'autre moitié dans un équilibre parfait. Accuser l'autre ou me culpabiliser dénote de cette dualité. Je reste responsable de la conséquence de mes actes et de mes pensées mais non coupable des actions dues à mon ignorance, à mon inconscience.

**L'attente du miracle :**

C'est un comportement infantile. Si je fais des efforts pour grandir en rentrant dans mes peurs, il est possible que j'observe des conséquences qui paraissent miraculeuses mais ce ne sont, en fait, que les effets correspondants à des causes que j'ai moi-même provoquées. Ce ne sont que des choses ordinaires et fréquentes dans un chemin spirituel engagé et sincère. Attendre le miracle comme un dû magique est une source de désillusion à plus ou moins long terme.

**Le romantisme :**

C'est l'illusion et la fuite de la réalité par tous les névrosés. Cela nous fait du bien, certes, mais c'est provisoire, comme un pansement sur une plaie. Le retour à la réalité sera encore plus douloureux. Ce n'est qu'un rêve éveillé et cela n'a rien à voir avec la réelle beauté de la nature, de l'univers et de tous les éléments qui le composent ; à condition d'accepter le monde tel qu'il est, et non pas à travers nos désirs d'enfants frustrés.

**Le mysticisme :**

Les merveilles de notre chemin spirituel peuvent nous faire prendre des vessies pour des lanternes. Nous découvrons un monde dans notre solitude intérieure qui nous emmène au-delà de toute existence terrestre. Mais vouloir rester dans cet isolement douillet et protecteur nous prive de vivre réellement notre vie, notre chemin, au contact des autres, en osant rentrer dans nos souffrances, nos peurs, nos désirs. Car c'est cela le vrai chemin spirituel.

### **Se tromper entre le spirituel et le psychologique :**

Nous nous trompons souvent entre le travail spirituel et le travail psychologique. Nous recherchons la transcendance pour échapper à la souffrance de notre enfance au lieu d'oser regarder en face nos colères et nos désirs refoulés. Seul un travail psychologique peut les révéler.

Ou, au contraire, nous tournons en rond dans des stages psychologiques et maternant, en revivant sans cesse nos émotions, au lieu de chercher dans la verticalité, la transcendance, le divin en nous et le "tout autre" dont parlent toutes les spiritualités.

### **Rester au niveau mental :**

Nous avons compris les messages que nous recevons mais nous ne les avons pas expérimentés au niveau émotionnel, énergétique ou corporel. Ce sont d'autres étapes à vivre, à ressentir. Il est important pour cela de ramener la conscience de sa respiration dans son ventre ou dans ses pieds et de ne pas oublier qu'un chemin a deux axes : le vertical dans la transcendance et l'horizontal dans la réalité quotidienne.

### **Rester au niveau émotionnel :**

Que ce soit au début de notre chemin, ou après de longues années, suivant notre structure psychologique, nous sommes confrontés, et souvent noyés, dans nos émotions. C'est un passage obligé pour les accepter une à une en respirant profondément dedans ; ensuite, si l'acceptation est totale et sincère, elles s'épuisent d'elles-mêmes, sans les refouler, sans les nier.

La pensée précède l'émotion, il y a toujours une croyance ou un refus caché derrière une émotion. La prise de conscience de l'origine de nos émotions nous aide à nous en libérer.

### **Rester dans les schémas de notre passé :**

Un travail de psychothérapie en groupe ou individuel est bien souvent nécessaire pour débloquer des systèmes relationnels anciens qui se répètent et que l'on prend souvent pour une fatalité.

### **Tourner en rond dans les peurs ou dans les désirs :**

Notre chemin spirituel et psychologique nous révèle nos désirs, cachés derrière nos peurs, que nous avons refoulés. Le but de notre travail intérieur est de les reconnaître en rentrant dans l'action et les expériences, mais pas de rester bloqué dans cette étape toute notre vie. La frustration nous révèle notre réalité.

### **Ne pas passer à l'action :**

L'action est seule libératrice, la prise de conscience ne suffit pas.

### **La dépendance, la fusion :**

La dépendance par soumission ou par prise en charge de quelqu'un n'est que l'illusion de la liberté, par peur de la solitude qui, elle, est le bout du chemin. Si je

fusionne avec mon conjoint, un de mes parents ou un maître, c'est que je refuse de me confronter à la peur de la solitude humaine et du vide intérieur.

### **Prendre en charge les autres :**

C'est croire à ma toute puissance sur la vie des autres et à ma supériorité qui n'est, en fait, qu'une illusion, afin de me rassurer dans mes angoisses et mes doutes refoulés.

### **Vouloir sauver le monde :**

Je découvre dans mon chemin spirituel le pouvoir immense que j'ai en moi, et je crois que ma seule volonté suffira à sauver, de leurs mensonges, tous les êtres humains que je rencontre. J'oublie que chacun de nous a le pouvoir de se détruire ou de se sauver. Je ne peux que montrer l'exemple, en étant juste avec moi-même, le reste ne m'appartient pas.

### **L'isolement :**

En découvrant les choses merveilleuses que je ressens au début de mon chemin, je peux être tenté de rester isolé du monde des humains "ordinaires". Si cette étape est nécessaire pour approfondir ma conscience, y rester est une fuite qui cache ma peur des autres.

### **Le jugement, la culpabilité :**

Si je me juge ou si je juge les autres, je vais prendre des comportements pour paraître bien, mais cela n'a rien à voir avec l'acceptation de mon identité et la confiance en moi, qui sont très différents de l'ego de façade que je me suis fabriqué.

### **Ne pas respecter son rythme :**

Si je veux aller plus vite que mes prises de conscience me le permettent ou traîner les pieds en me faisant mater dans un ashram ou par un thérapeute trop gentil, je suis dans le refus de mon rythme qui est guidé par mon être essentiel.

### **Attendre la solution d'une aide extérieure :**

Croire à la solution miracle sans effort et chercher un être qui va me guérir comme un médecin, ce ne serait que provisoire ! Trouver mon équilibre avec un guide, entre soumission et liberté est une étape qui doit m'amener à l'autonomie, seule garantie de ma vraie liberté.

# Que faire avec une émotion ?... un mal-être ou une douleur physique ?

- 1) Je respire profondément et tranquillement dans l'ensemble de mon corps.
- 2) J'accepte que j'ai une émotion, un mal-être ou une douleur physique.
- 3) Je fais la différence entre les émotions : colère - peur - joie - tristesse - dégoût - honte - culpabilité - attachement ...  
Attention ! Une émotion peut en cacher une autre.
- 4) J'accepte l'impermanence de cette manifestation : elle n'existait pas avant et elle n'existera plus dans le futur.
- 5) Je regarde dans mon histoire les situations similaires qui ont produit le même symptôme.
- 6) J'accepte de ne pas comprendre si aucun message ne vient de mon inconscient.
- 7) J'accepte cette sensation comme faisant partie de moi provisoirement mais ce n'est pas moi.
- 8) J'accepte ma responsabilité dans ce qui m'arrive.
- 9) J'e lâche toute culpabilité en moi et en l'autre, j'accepte mes limites du moment.
- 10) J'accepte de laisser s'accomplir jusqu'à l'extinction cette manifestation, je ne m'y accroche pas, je ne lui donne pas plus d'importance que la réalité du moment.
- 11) J'essaie de retrouver derrière l'émotion, le mal-être ou la douleur, la joie permanente de mon être.
- 12) Je change ce que je peux réellement changer en moi, dans mon comportement et dans mon environnement.
- 13) Je dis merci à l'univers pour cette épreuve qui me fait grandir et je me pardonne de mes limites actuelles en les acceptant avec amour.

# Le chemin psychologique

## **BUT :**

- Découvrir qui j'ai été, qui je suis, qui je ne serai pas.
- Découvrir ce que les autres m'ont fait subir et ce que j'ai accepté de subir.
- Prendre conscience de mon corps, de ma respiration.
- Recontacter l'animal en moi (le juste et le blessé) pour l'amener vers le spirituel.
- L'écoute de mon émotionnel, pour comprendre mes blessures.
- Grandir en moi et avec l'autre.
- Me mettre face à moi.
- Retrouver l'essentiel, l'essence de moi-même, ce qui est naturel, spontané en moi.
- Me libérer de l'empreinte familiale et culturelle.

## **Étapes à franchir :**

- Prendre conscience de mon corps, de ma respiration.
- Prendre conscience de mon ressenti, de mes émotions.
- Revivre mes blessures passées avec ce qui se passe "ici et maintenant".
- Oser rentrer dans mon ressenti, ma peur, ma colère, ma tristesse, ma joie, respirer avec, être avec.
- Ressentir tout ce que j'ai désensibilisé en moi dans mon enfance, en laissant mes émotions prendre toute leur place aujourd'hui.
- Oser vivre la révolte de ce qui m'énerve en moi.
- Oser vivre ce que j'aime en moi.
- Découvrir les étapes de l'acceptation, du pardon à soi et à l'autre jusqu'à l'amour inconditionnel, dans tout mon corps, dans chaque cellule, sans aller trop vite, je dois d'abord revivre la charge affective et émotionnelle.
- Après l'acceptation profonde et totale, je découvre le vrai amour, l'ouverture du cœur.

# Méditation

**Objectif :** Lâcher nos tensions dans notre corps, la pensée est une tension, sans chercher à lutter contre. Méditer nous permet de rentrer en contact avec notre être intérieur, la partie sereine, paisible, parfaite de nous-mêmes. Nous sommes à l'écoute de notre ressenti et des sensations de notre corps, véritables messages de l'inconscient. Nous entrons dans une paix joyeuse en utilisant le moins d'énergie possible.

Pour méditer, le plus simple est de s'asseoir dans un endroit calme, le dos droit, sans forcer la posture, soit au sol jambes croisées, soit sur une chaise les pieds à plat au sol, les mains reposant sur nos cuisses et, pourquoi pas, allongé, en acceptant éventuellement de s'endormir. Puis se mettre dans une écoute neutre de tout ce qui se passe dans notre corps, sans jugement, sans nier, sans lutter, sans résister. Tout accueillir avec tendresse et laisser parfois notre inconscient faire un travail de libération de nos mémoires anciennes, cela peut parfois être très inconfortable. Prendre conscience de notre respiration en la rendant la plus libre et la plus profonde possible, permet à notre corps de se détendre et de ne plus lutter.

La méditation, c'est aussi un moment de silence, afin de ramener le mental à la tranquillité d'un lac de montagne pour pouvoir entendre simplement, sans analyser, sans comparer, sans juger, de nouveaux messages qui peuvent nous guider, grâce à nos énergies subtiles, dans notre chemin de vie actuel.

Il existe beaucoup de différentes façons pour méditer. L'essentiel est de trouver celle qui nous convient et de multiplier les expériences.

## **Méditation en étant actif :**

Où nous en avons envie : en marchant dans la rue ou dans la nature, en faisant la cuisine, en prenant notre douche, en mangeant notre repas ou en buvant notre thé... L'idée est de transformer un acte qu'on fait sans réfléchir en acte effectué en pleine conscience, pour nous détendre mais aussi pour ressentir plus de sensations corporelles.

Il s'agit juste d'être pleinement présent à ce qu'on est en train de faire, de se centrer. Vous êtes sous la douche ? Oubliez tout ce qui vous préoccupe et éveillez vos sens aux gouttes d'eau chaudes sur votre peau, au parfum et à la douceur de la mousse, à la relation intime de vos mains avec votre corps. Faites-en une expérience sensorielle et jouissive, en mettant votre esprit de côté.

Vous épluchez des légumes ? Touchez-les, appréciez leur contact, l'odeur qui s'en dégage quand vous les coupez, ne pensez à rien d'autre et faites les choses lentement, avec soin, sans laisser vos pensées dériver sur autre chose que vos gestes, en ouverture de vos cinq sens (voir, sentir, goûter, entendre, toucher). C'est la même chose en bricolant ou pour toute activité physique.

A table, faites du repas un rituel : sentez, regardez, dégustez par petites bouchées, utilisez tous vos sens, appréciez les différents saveurs, textures et couleurs, laissez

fondre les aliments dans votre bouche en les malaxant longuement, laissez vos papilles être régalingées, dans un état de plénitude mais aussi de gratitude pour celui (ou celle) qui a cuisiné (surtout si c'est vous !) et ceux qui ont cultivé ces aliments.

### **Méditation inactive :**

Dans un coin calme de votre domicile, que vous pouvez arranger (coussin ou tabouret de méditation, bougie ou bâton d'encens, objet ou image qui vous inspire) et aussi dans la nature, pour se reconnecter pleinement aux éléments.

Vous pouvez tamiser la lumière, mettre un léger fond musical doux et paisible (bruits de nature, chants d'oiseaux, gongs...) mais rien n'est obligatoire.

En pratique :

Assis, trouvez votre position de confort. Vous pouvez fermer les yeux (même incomplètement) ou les garder ouverts, selon vos besoins du moment, faites les différentes expériences. Commencez par quelques respirations complètes et profondes, pour détendre tout le corps. Puis, sans pensée ni objectif particulier, laissez-vous entrer en vous-mêmes, faites le vide le plus possible, soyez présent aux sensations et pensées qui pourraient survenir, puis laissez-les partir, tranquillement, comme des nuages dans le ciel.

Respirez librement, sans effort ni contrainte... N'ayez aucun objectif précis, sauf celui d'être pleinement en contact avec vous-même.

Vous pouvez poser votre esprit sur chaque zone de votre corps une à une pour en ressentir les tensions et les apaiser par votre esprit, que vous soyez allongé ou assis.

### **Quelques idées de méditation :**

- promenades dans la nature ou nous asseoir et l'entendre vivre
- assis le dos droit dans notre lit
- en groupe de méditation ou dans un Dojo en Za zen
- assis à table une minute avant de manger seul ou en famille
- à la tombée de la nuit dans un endroit calme et silencieux
- dans notre baignoire ou allongé par terre
- en arrosant notre jardin ou la nuit sous les étoiles
- au bord d'un lac, d'une rivière calme, dans un bateau silencieux
- etc.

Et bien d'autres solutions en laissant aller notre imagination, en essayant aussi de changer de technique pour ne pas nous "accrocher" à l'une ou à l'autre, sans oublier les principes essentiels de la méditation, comme la respiration par exemple.

L'objectif est de faire le silence en nous et autour de nous afin d'agrandir notre conscience à nous-même et au monde qui nous entoure. C'est une façon pratique et essentielle vers l'ouverture de notre cœur pour nous-mêmes et pour les autres.

Le but ultime étant de ne plus être l'esclave de notre personnalité, pour qu'elle devienne notre serviteur, au service de notre âme et de nos véritables besoins.

# Les 24 essentiels du chemin vers Soi

## La souffrance

émotionnelle, physique, mentale et spirituelle.

Je prends la souffrance comme un cadeau. C'est mon refus de l'accepter et ma résistance qui l'alimentent et ainsi la font durer. Ce sont mes souffrances intérieures naturelles et spontanées, ce ne sont pas des souffrances que je m'inflige par une discipline exagérée ou par quelqu'un qui me l'impose par son pouvoir et sa séduction. La souffrance est là pour m'envoyer un message de changement dans mes comportements, mes pensées, mes désirs et mes besoins.

Accepter la souffrance comme un cadeau ne veut pas dire la supporter, la nier, la refouler ou la couper dans son corps, mais bien l'accepter en totalité. "Je souffre mais je suis complètement serein et en paix à l'intérieur de moi". La souffrance peut être émotionnelle, mentale ou physique.

## L'amour de la frustration

J'accepte la frustration dans l'amour, c'est la première étape pour grandir et la dernière. Je dis OUI à ce qui est et non pas à ce qui devrait être. Je suis en accord et en paix avec chaque situation de ma vie. C'est bien-sûr un objectif de chaque jour. L'important c'est de progresser petit à petit en acceptant les émotions du passé qui vont remonter, parfois avec violence. Ce sont nos frustrations anciennes que nous avons besoin d'accepter et d'aimer aujourd'hui pour cheminer vers le bonheur et la joie de vivre authentique.

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

## Les limites

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



Quand l'ego commence à prendre sa place, nos désirs se libèrent et se bousculent pour exister, c'est le "Je" qui se construit. Les conséquences de nos actes ainsi que nos limites corporelles, émotionnelles et mentales nous ramènent au véritable chemin de notre âme, en toute humilité.

## **Chacun son monde**

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

La plupart du temps, nous projetons notre monde, notre façon de fonctionner sur l'autre et nous sommes étonnés qu'il ou elle ne réponde pas à nos attentes, au lieu de nous réjouir profondément dès que son comportement comble une de nos attentes. Car c'est pourtant un véritable miracle quand cela arrive, sans l'exiger, sans utiliser le moindre pouvoir sur l'autre.

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

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

## **La confrontation**

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

La confrontation n'a rien d'agressif, il s'agit seulement de s'observer dans la relation de l'instant, avec toute personne que je rencontre. C'est dans la relation que je peux véritablement savoir où j'en suis dans mon évolution spirituelle et psychologique. L'autre n'est là que pour déloger de mon inconscient ce qui est infantile, immature ou pervers. Croire que l'autre est responsable de mon mal-être est bien souvent une illusion de l'enfance qui resurgit.

La confrontation, ce n'est pas un échange d'idées, c'est l'observation à l'intérieur de soi des émotions, des sentiments, des ressentis physiques et des pensées pendant le déroulement de chaque moment relationnel.

## **La distance**

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

C'est l'impermanence dans l'intimité de toute relation. C'est normal que l'harmonie d'une relation varie sans cesse, l'important c'est de ne pas croire à l'échec d'une relation quand la distance affective s'installe et de ne pas croire à une relation idyllique en permanence.

Mettre une certaine distance physique et intime quand la relation le demande permet de prendre la vie pour ce qu'elle est, et non pas ce que nos désirs infantiles souhaitent.

## **La respiration**

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

Observer ma respiration, en particulier quand je suis emporté par une émotion, un mal-être, une pensée ou un jugement, me ramène à ma paix intérieure. C'est un médicament universel que l'on doit apprendre à utiliser le plus souvent possible.

Bien respirer en profondeur est un remède qui aide à sortir des tensions corporelles chroniques et qui, avec une activité physique régulière, évite au corps des mauvaises postures et des dysfonctionnements profonds.

## **Le contact avec la terre**

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

Avec la conscience de ma respiration, c'est ma sécurité dans l'instant pour me ramener à ce qui est, ici et maintenant, dans mon corps, et dans ma relation aux autres, au lieu de projeter un monde autour de moi qui n'existe pas.

C'est aussi un moyen de vérifier mes véritables limites, sans jugement, et aussi libre du jugement d'autrui.

## **L'intuition et le ressenti**

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

Le mental se base sur des raisonnements ou sur des expériences passées, alors que l'intuition et le ressenti trouvent leur source dans les parties les plus subtiles de notre être.

Être libre des lois humaines ne veut pas dire le non-respect des lois et des règles de notre société, cela veut simplement dire que toutes nos habitudes de pensées et d'actions sont remises en question chaque jour, à chaque instant. C'est être libre des traditions et des habitudes familiales, en s'ouvrant à d'autres expériences, libre de tout jugement de valeur.

## **L'ouverture**

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

C'est une très grande difficulté de s'ouvrir à la différence. Combien d'entre nous sommes persuadés d'avoir raison dans nos jugements, nos revendications et nos choix de vie. Alors que s'intéresser de façon neutre et empathique au fonctionnement des autres cultures, des autres communautés socio-culturelles ou tout simplement de l'autre sexe peut nous permettre de nous déloger de nos croyances sclérosantes et nous faire franchir une étape vers la liberté et la véritable joie de vivre.

L'ouverture du cœur est l'antidote à la dépression, à la maladie, à l'isolement et à la paranoïa.

## **Le discernement**

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

C'est peut-être une des plus grandes difficultés de notre chemin. En observant ma vie et celle des personnes que je rencontre, je vois à quel point il est difficile de faire des choix justes pour notre vie personnelle.

Dans le domaine psychologique et surtout dans le domaine spirituel c'est très étonnant d'observer combien les êtres humains se précipitent sur ce qui leur paraît facile, confortable ou réjouissant, sans se rendre compte qu'ils se précipitent vers des souffrances et des emprisonnements bien souvent jusqu'à la fin de leur incarnation actuelle.

## **Le chemin, pas le but**

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

Toutes nos stratégies pour ne pas se sentir seul nous amènent dans des impasses où règne le monde des illusions. Il n'est pas possible de tout partager, et surtout pas avec n'importe qui. Ce qui ne nous empêche pas de garder comme un trésor en soi les moments d'intimité ou de complicité que nous avons eus.

Notre liberté passe par la distance avec tous les conseils et les enseignements que nous avons reçus. La méditation nous permet de faire le tri de ce qui est juste pour nous afin de nous recalcr dans notre véritable destin.

C'est essentiel de voir le but (la sagesse, la joie de vivre, le bonheur), sans s'attacher à cet objectif. C'est la vie dans le présent qui doit avoir toute notre attention, pour changer ce que nous pouvons changer et accepter avec amour ce que nous ne pouvons pas changer.

## **Le mental**

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

C'est surtout lâcher la dictature du mental qui croit tout savoir et tout avoir compris. Sur internet, il n'est pas rare de lire des interprétations très déformées des enseignements spirituels. Le mental s'arrange pour tout récupérer et l'arranger à sa convenance.

La vraie conscience, qui se développe au cours des années d'un vrai chemin spirituel, vient déloger petit à petit nos croyances, et c'est à chaque fois bien douloureux.

Les émotions du passé qui surgissent viennent remettre en cause nos certitudes en nous ramenant à l'origine de nos croyances, construites à travers nos expériences, nos rencontres et notre éducation.

## **La peur**

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

Avoir peur, c'est humain, l'important c'est de faire le tri entre les peurs justifiées par un véritable danger, ce qui nous permet de trouver des solutions pour nous éloigner de ce danger, et les peurs dictées par notre mental et nos émotions.

Dans ce cas-là il est préférable de bien ressentir cette peur et ses manifestations physiques, de respirer profondément dedans, d'avoir de la tendresse pour cette peur, mais de ne pas la laisser dicter nos actions, c'est-à-dire agir avec courage, libre de nos réactions habituelles et de notre mental.

La peur est parfois un simple avertisseur pour nous dire que nous dépassons nos limites, ou tout simplement que ce n'est pas notre destin. C'est tout l'art de faire les choix utiles et justes pour nous, sans honte et sans culpabilité.

## **Les épreuves**

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

C'est le oui à la vie, le oui à notre vie, le oui à nos épreuves, le oui à tout ce que l'on reçoit. C'est ce « OUI » qui change tout, qui nous amène vers le seul bonheur qui existe, réel, celui de jouer sa vie, celui de risquer sa vie avec justesse et humilité.

La vie, c'est jouir de tout, en se respectant, en étant complètement en accord avec ses possibilités du moment. C'est vivre tout, sans exception, sans refus, dans la paix, dans l'amour et dans la jouissance

Quand je quitte le sentiment de victime qui est en moi, je trouve ce qui est juste pour moi, sans avoir besoin de me justifier ou de me comparer.

## **L'expérience du désir**

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

Il n'est pas possible d'aller vers sa réalisation intérieure, son éveil, sa conscience du Soi, sans oser réaliser nos désirs qui surgissent de façon inattendue au cours de notre voie spirituelle. Une vie sans risque n'est pas une vie.

Par contre, derrière chaque désir se cache une frustration, c'est l'ensemble de nos frustrations qui nous montre notre vrai destin. Chaque échec est là pour nous remettre dans notre vraie vie.

## **La responsabilité**

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

Je suis différent des autres, si j'ai honte ou si je me culpabilise, c'est que je crois que j'aurais pu faire autrement. Ma conscience d'aujourd'hui n'est pas celle d'hier. Mon état émotionnel, mental et physique était cela dans mon passé, et il n'aurait pas pu en être autrement.

Par contre, chaque action, chaque parole et chaque pensée que je crée ont des effets en moi et autour de moi. C'est en observant ces conséquences que je comprends ce qui est juste et ce qui ne l'est pas, pour moi et pour mon chemin de vie, vers ma paix intérieure et mon bonheur. C'est ainsi que je crée ma vraie vie.

Parfois la culpabilité ou la honte sont de fausses excuses pour ne pas progresser, pour ne pas grandir, pour ne pas évoluer. J'accepte que j'en suis là aujourd'hui, l'acceptation et l'amour de mes limites est le préambule indispensable à toute progression.

## **L'amour de mon corps**

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

Aimer son corps, c'est le ressentir, le regarder, le caresser, le sentir, comme on s'occupe d'un bébé qui vient de naître. C'est notre corps jusqu'à notre mort. En prendre soin, le respecter dans ses limites et dans ses besoins est notre mission divine.

C'est faux de croire que l'on ne peut pas aimer un corps déformé, meurtri, malade ou souffrant. L'amour est au-dessus de tout jugement, de tout mental, il est une simple énergie.

Aucune personne, aucune médecine, aucune tradition, ne peut savoir mieux que moi ce que mon corps a besoin. La méditation est la source de la connaissance de mes besoins réels.

## **L'ego**

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

L'ego c'est toutes nos stratégies pour quitter notre destin, c'est-à-dire la source de notre bonheur véritable. Bien sûr que notre travail est d'améliorer notre destin mais pas en le fuyant, en l'ignorant ou en le déformant.

L'important dans notre chemin de vie est d'avoir en premier un ego fort, clair et bien structuré pour ensuite laisser le lâcher prise faire son travail à chaque nouvelle illusion.

Chaque étape est indispensable, vouloir sauver le monde ou des personnes qui nous sont cher est un désir infantile venant de nos frustrations de la petite enfance.

Tout idéalisme, quel qu'il soit, est de l'ego, le monde ne peut s'améliorer que progressivement. Notre but doit rester seulement un but dans notre esprit, sans jugement et libre de tout attachement avec qui ou quoi que ce soit.

## **Le lâcher-prise**

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

Petit à petit, la volonté se remplace par le désir de progresser vers la conscience de notre véritable destin. La volonté peut être utilisée pour des pratiques visant à l'unité corps – âme – esprit, sans vouloir être un héros des temps moderne.

Le lâcher-prise demande un effort de vigilance pour ressentir là où il y a tension, dans le corps, dans les désirs, dans les croyances et dans la respiration.

Bien souvent, dans ce chemin, nous remplaçons nos croyances par d'autres croyances, soi-disant plus spirituelles, sans les avoir vérifiées au fin fond de notre conscience et de nos propres expériences. Cette solution de facilité bien infantile nous éloigne de notre Soi et nous égare de notre vraie vie. Une croyance est une tension mentale.

## **La prière**

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

Les prières religieuses ont cet objectif, malheureusement elles sont bien souvent orientées vers un certain sectarisme et même parfois colorées d'une volonté d'isolement, en niant la spiritualité des autres cultures, jusqu'à vouloir les détruire.

La prière passe dans notre inconscient, en laissant nos énergies subtiles faire un travail hors de notre contrôle. Bien entendu, il faut avant tout avoir la foi, en lâchant notre peur, notre désir et notre mental.

Le silence, le temps, la méditation, la solitude sont des accompagnements bien utiles à notre prière.

## **La méditation**

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

Méditer est une observation neutre de tout ce qui se passe dans notre corps physique et dans tous nos corps subtils (émotionnel, mental, intuitif, énergétique, spirituel et relationnel).

## **L'instant présent**

Le passé est contenu dans le présent puisque c'est lui qui dirige nos pensées, nos actes, nos émotions et notre destin. Le futur est contenu aussi dans notre présent puisque nos lâcher-prises, notre évolution dans nos comportements, nos prières, nos acceptations avec amour, dans le présent, change définitivement une partie de notre futur.

Mon maître disait une phrase qui peut paraître banale : « Ce que vous avez à faire, faites-le maintenant ! ». Pourtant elle cache un message profond et subtil qu'il m'a fallu des années pour l'intégrer.

## **Le subtil**

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

Pour s'ouvrir au subtil, il faut s'ouvrir, c'est une lapalissade que pourtant bien des engagés sur une voie spirituelle ignorent. S'ouvrir c'est ne s'accrocher à rien, à aucune croyance, à aucune religion, à aucune personne, à aucun dogme. En s'ouvrant au subtil, on s'ouvre à nos guides intérieurs, à des vibrations plus fines, au divin, à condition de n'avoir aucun a priori puisque le subtil de chacune et chacun est différent. Notre destin est une suite de surprises que l'on apprend à aimer.

**J'ACCEPTÉ tout avec AMOUR.**