

Tome 4

Et Dieu dans tout ça ?

page

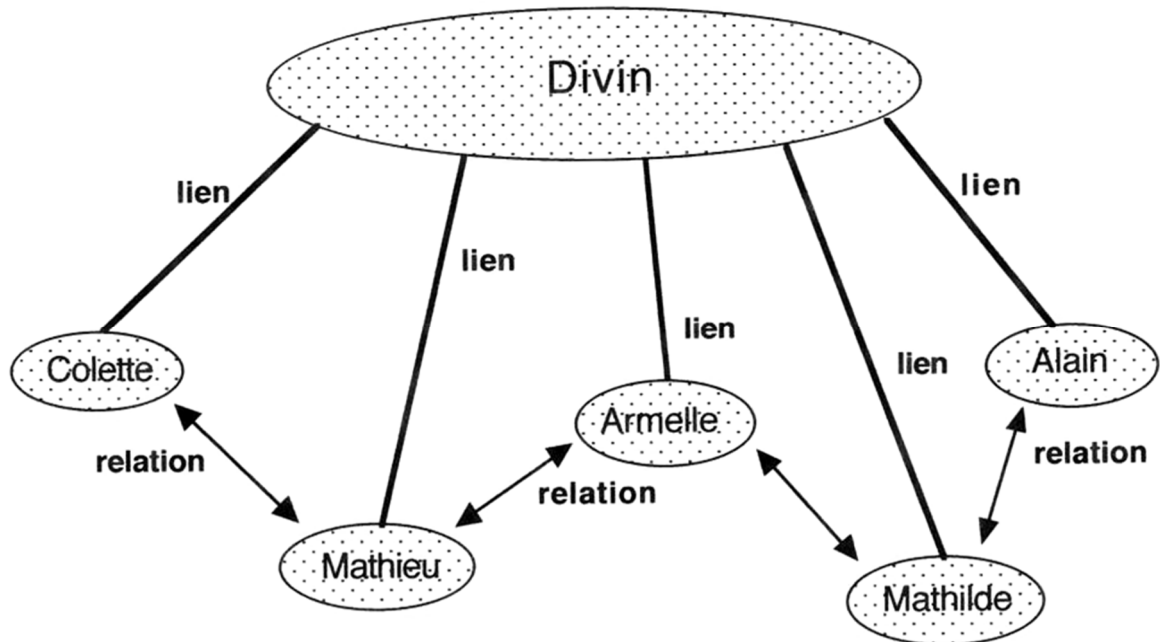
2	Tout est Dieu
3	Monde réel - monde irréel
4	La montagne du Soi
5	Les lois naturelles
9	Tout est physique.
11	Dieu et les religions
13	Suggestions de prières
16	Le symbole
17	La Kabbale
29	Les 7 vérités fondamentales
30	Les portes de l'âme
33	Le chemin
34	L'unité de l'être
37	Solitude et soumission
38	La fracture de l'ego
40	Mes messages personnels
45	L'enseignement des maîtres
52	Petites histoires sages
56	Le chemin spirituel
57	L'évaluation de notre chemin

Tout est Dieu

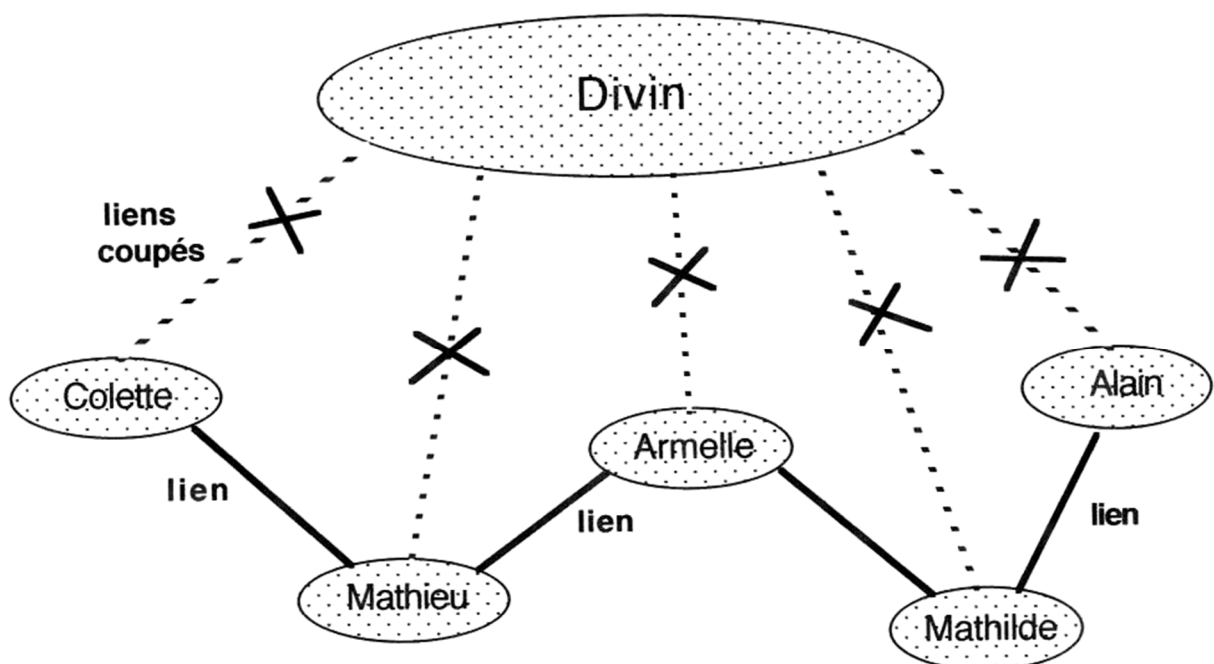
(méditation inspirée)

Tout est Dieu, de l'alpha à l'oméga, tout est Dieu. De notre naissance à notre mort, tout est Dieu. Tout a un sens, rien n'est par hasard, rien n'est une erreur. Tous les éléments de ma vie, de toute vie, sont parfaitement orchestrés, parfaitement utiles, parfaitement indispensables. Que je comprenne ou que je ne comprenne pas le sens de ce qui m'arrive, de ce qui arrive aux autres, à des peuples tout entiers, cela n'a pas d'importance, tout a un sens. Je perçois ce que je peux percevoir et cela suffit. Tout mon chemin est dans l'instant présent, dans ce que je dois faire, dans ce qu'il m'est demandé comme action juste à chaque instant. Je n'ai jamais le choix, mon choix est toujours une apparence. C'est un jeu de mon Dieu personnel pour me tester, encore et encore, à chaque seconde de ma vie. C'est la seule façon que grandisse en moi ma force, mon courage, ma confiance, en moi, en l'autre et en Dieu. Rien n'est gratuit, tout est utile, parfaitement organisé, parfaitement guidé, parfaitement aimé. Tout est conduit par l'amour, l'amour qui fait grandir, l'amour qui fait progresser, moi et l'humanité tout entière. L'amour est omniprésent, c'est le ciment de toute chose et de toute relation. Quand je ne vois pas l'amour partout, c'est d'une grande tristesse, d'une grande pauvreté, d'un grand isolement, d'une grande solitude. Même si je ne vois pas l'amour, même si je ne ressens pas l'amour, il est là, toujours et partout. C'est ce qui nous relie tous, que l'on soit un saint, un christ, ou quelqu'un de très sombre, ou quelqu'un de très négatif. L'amour est avec tous, autour de tous, sans aucune exception. Tout a un sens, qu'on le veuille ou non, qu'on le voit ou ne le voit pas, qu'on le ressent ou ne le ressent pas. De l'alpha à l'oméga, du début à la fin, du premier jour à la mort, l'amour ne nous a pas quitté. Le sens de notre vie, de chaque vie, est un message cadeau pour l'autre, qu'il soit proche ou éloigné de notre entourage immédiat. C'est un grand jeu, tout le monde participe, même ceux qui ne le veulent pas. Ils sont alors utilisés à leur insu, pour montrer les erreurs et les impasses à ceux qui se dirigent vers la lumière, à ceux qui osent vivre leur vraie vie, à ceux qui se lancent avec courage et détermination dans leur chemin tracé par Dieu. 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, sans perdre de vue la règle du jeu. Car c'est avant tout un jeu, où, au final, la récompense est la même pour tout le monde : mourir dans son corps, sortir du jeu, quand notre Dieu le décide, pour nous permettre de jouer dans un autre monde de repos et de paix. Mais chaque chose en son temps, chaque moment à son heure, l'important c'est de vivre à fond le moment présent, d'apprendre à jouir dans son corps de n'importe quel phénomène qui colore notre vie de tous les jours, sans avoir besoin de le qualifier, de dramatique ou de joyeux, d'agréable ou de désagréable, de plaisir ou de souffrance. La vie, c'est jouir de tout, en se respectant, en étant complètement en accord avec ses possibilités du moment, sans frein et sans précipitation. Voilà le chemin du bonheur, de l'alpha à l'oméga, de la naissance à la mort, de la conception au retour à la terre. Vivre tout, sans exception, sans refus, dans la paix, dans l'amour et dans la jouissance. Amen.

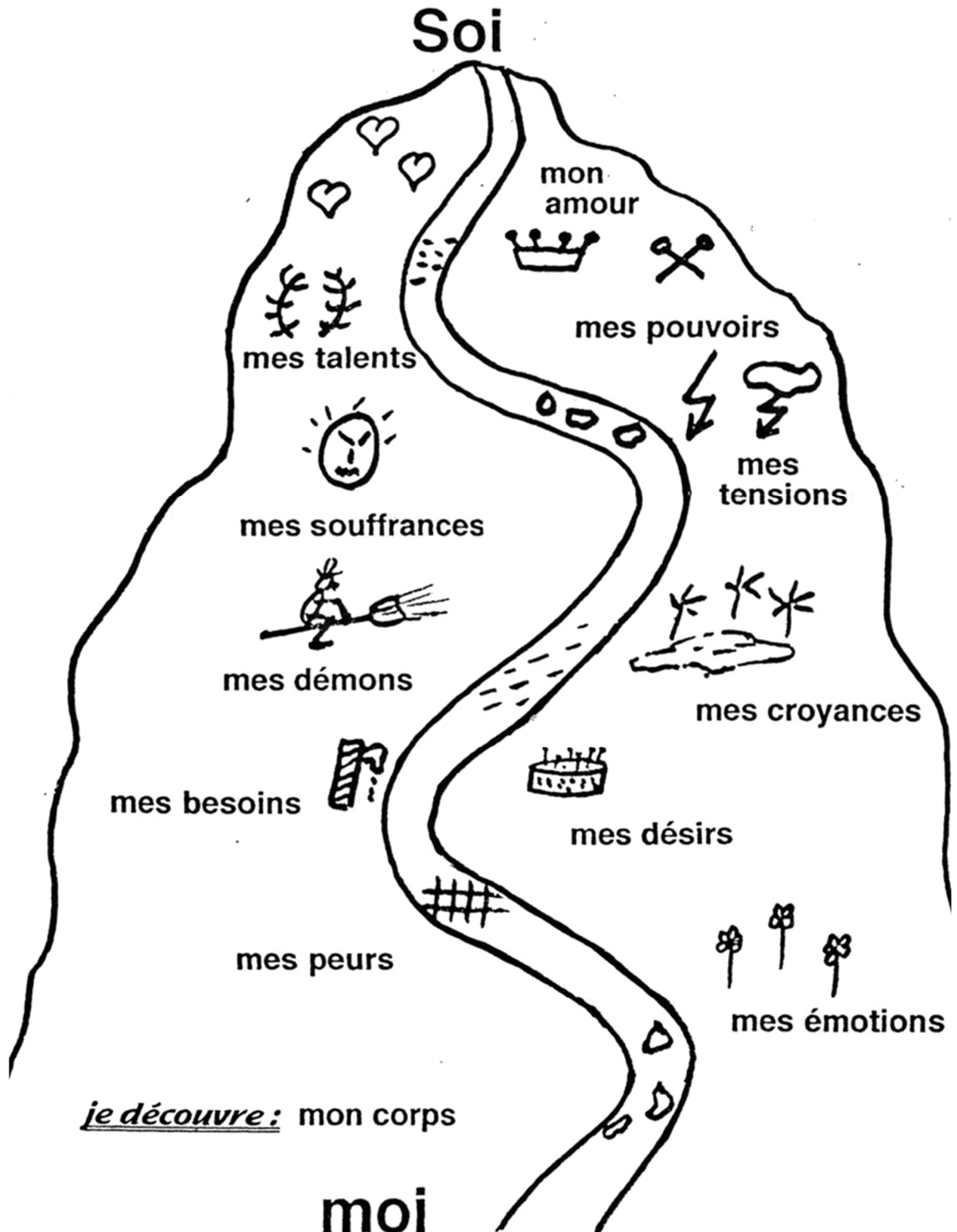
Monde réel



Monde irréel



La montagne du Soi



Les lois naturelles

L'appartenance à un tout, à l'univers :

Il existe un lien subtil entre toutes les composantes de l'univers. Il n'y a pas de hasard. Toutes les "coïncidences" sont significatives, sont à prendre au sérieux et nos différentes rencontres sont là uniquement pour nous aider à grandir dans notre chemin intérieur.

Tout ce qui se passe autour de moi et en moi, mes relations, mes actes, mes conflits intérieurs et extérieurs, mes maladies, mes accidents, mes échecs, ma famille, sont là pour me faire avancer dans la compréhension de ma vie et m'apporter une lumière nécessaire pour mes choix de vie présents et futurs.

L'énergie :

L'énergie est une substance invisible comme l'oxygène de l'air. Elle est indispensable à tout l'univers. Elle circule librement dans tout notre corps et entre tous les éléments de la création. Nous en entendons parler par l'acupuncture, les méridiens, les chakras, le yoga et toutes les sciences orientales. Le véritable nom de cette énergie est Amour.

L'énergie circule librement en moi et autour de moi, mais j'ai (à cause de souffrances de mon enfance, d'émotions, de messages inconscients héréditaires non acceptés) provoqué en moi et autour de moi des blocages, des difficultés de circulation, des tensions. Ces blocages amènent maladies, accidents, conflits intérieurs et extérieurs.

Le besoin de sens à notre vie :

Au-delà de notre désir de survie matérielle et de sécurité, il y a au fond de notre être notre besoin d'éveil de conscience à la réalité qui nous permet de ressentir le lien de notre âme avec chaque élément de l'univers et notre utilité dans ce tout.

Mon pouvoir créateur :

J'ai en moi un pouvoir créateur de ma vie et je ne peux le découvrir que si je défusionne de l'autre et de ma culture, sans rien renier. C'est dans ma solitude, relié à l'univers, que j'existe réellement et que je crée.

Les émotions :

Mes émotions positives ou négatives sont les messages de mon ressenti dont le but est de me révéler mes conflits intérieurs et trouver ce que je dois changer ou faire évoluer en moi ou autour de moi.

Mon chemin de vie :

Dès ma conception, j'ai une possibilité de chemin de vie qui est inscrit en moi. Je suis équilibre et beauté intérieure si je le suis au plus près. Des outils et des pratiques existent qui peuvent m'aider et m'éclairer vers mon programme de vie.

L'amour de l'autre passe par l'amour de soi, et l'amour de soi existe si je suis en accord avec mon chemin de vie qui se confirme par mes réactions dans mon enfance. C'est la seule façon de me mettre en paix avec moi-même, de m'aimer,

d'aimer l'autre et d'aimer la vie. Il suffit d'observer les opportunités qui se présentent à moi sans laisser le mental, guidé par la peur ou le désir, inventer des raisons qui me dévient de mon chemin.

Mon besoin de donner :

Derrière mon besoin de créer, d'agir en toute liberté, je découvre ensuite mon besoin de servir, sans me sacrifier et sans m'écarter de mon chemin de vie.

L'action :

Mon présent est complètement conditionné par mon passé et mon futur ressemblera à un passé qui se répète. Seule une action de changement dans le présent ici et maintenant peut changer mon futur.

L'illusion :

Le monde que j'observe est un monde d'illusions et tout jugement ou critique n'est qu'une projection de mon inconscient.

L'intelligence du cœur :

La vraie intelligence, celle du cœur, du ressenti, ce qui n'a rien à voir avec l'intellect, est présente en tout être humain. A nous de la nourrir en lui donnant la place la plus importante dans notre existence.

Les messages du corps :

Mon corps avec mon ressenti, mes émotions, mes maladies, est le traducteur des messages de mon inconscient et ce qu'il dit est toujours juste pour moi à ce moment et en ce lieu.

La responsabilité :

Je suis responsable de ma vie, de tous mes actes, de toutes mes paroles mais jamais coupable, si au moment précis où je les fais ou les dis, je n'ai pas conscience du mal que je fais. J'apprends à accepter et à aimer les conséquences de tous mes actes.

La loi de cause et effet :

Tous mes actes et mes paroles produisent des conséquences en retour, et je suis responsable des conséquences de mes actes ; bonnes ou mauvaises, je les accepte et je les aime.

C'est en envoyant de l'amour, de la tendresse, de la tolérance, de la compassion aux autres que j'en reçois, mais rarement selon mes attentes. L'univers a le don de me surprendre pour me retourner l'amour que je donne, à condition que je mette tous mes sens en éveil pour le recevoir et de ne pas l'attendre de quelqu'un en particulier.

Si je fais du mal ou du bien, je le reçois en retour par la suite, alors soyons égoïstes, faisons du bien !...

La morale :

Le bien et le mal sont des jugements fabriqués par les morales religieuses ; seul mon ressenti et les conséquences de mes actes m'informent si j'agis en accord et pour le bien de l'univers ; aucun autre être humain ne peut m'apporter de réponses toutes faites.

Mes besoins :

Je prends soin de mes besoins, à différencier de mes désirs, et je n'accepte pas qu'ils soient remis en cause par quelqu'un d'autre que moi-même.

Par exemple, j'ai besoin de liberté, de tendresse, d'être entendu, de ma place, de mon territoire, etc...

Les attentes :

Je ne peux décevoir qui que ce soit, et les autres ne peuvent me décevoir ; seules les attentes, fabriquées par l'ego, peuvent être déçues. Seuls mes enfants ont le droit d'avoir des attentes en rapport à ma responsabilité de parent, pour combler leurs besoins du mieux que je peux, pendant leur enfance.

L'autonomie :

La dépendance à un autre, à une habitude, à un groupe, n'est que la représentation symbolique d'un "cordon mal coupé" avec ma mère, car j'ai tout en moi, dans ma solitude, pour créer ma vie dans une relation harmonieuse avec les autres et la nature. J'ai besoin de rechercher mon autonomie affective, matérielle et financière.

Le miroir :

Quand je critique quelqu'un ou que je l'idéalise, il s'agit d'une partie de moi que je ne veux pas voir et que je n'accepte pas.

La fusion - dé fusion :

La fusion dans un couple ou avec tout autre personne est une expérience divine inoubliable à condition d'en sortir et d'alterner avec sa solitude, sa propre création, sa liberté, forcément différentes de celles de l'autre.

Les anges et les démons :

J'accepte d'être en même temps un être profond, rempli de beauté et de bonté (mon âme), et en même temps une autre partie, dirigée par mes différents inconscients, que l'on appelle l'ombre ou les démons. Si je reconnais et si j'accepte cette partie en moi, je peux la positiver et m'en servir dans mon chemin en la maîtrisant pour créer ma vie en harmonie avec les autres et la nature.

Dans beaucoup de personnes, il y a un voleur d'énergie ; je dois accueillir l'autre sans me laisser dévorer par lui ni le rendre prisonnier de mon énergie.

Mon territoire :

J'ai besoin d'un territoire personnel et intime dès ma plus tendre enfance. Je n'ai pas à tout partager, y compris et surtout avec mes parents, mes enfants, mon conjoint, je le fais seulement si ce partage a un sens pour les aider dans leur chemin d'âme.

Ma place :

Je dois trouver ma place avec les autres, à tout âge. J'ai besoin d'avoir des repères clairs afin de me sentir libre et à ma place, dans mon territoire.

L'inconscient :

J'ai emmagasiné en moi des croyances, des certitudes, des comportements qui me sont imposés par les souffrances non acceptées de mon enfance, mon éducation et tout ce que mes parents m'ont transmis génétiquement de toute l'expérience humaine, de mes ancêtres et aussi par mes vies antérieures. C'est par ma vigilance et l'ouverture de ma conscience que je peux me désolidariser de mon passé qui m'emprisonne.

La perfection :

Il existe au fond de chacun de nous un être bon et parfait. Il est personnel, unique, différent de celui des autres.

La voie du milieu :

Il existe l'acte juste, la voie juste, le choix juste, personnel à chacun, qui est toujours un équilibre entre les extrêmes. Tout ce qui est excessif n'est pas juste.

Le mental :

La pensée, le mental, est une fabrication du corps physique. Notre pensée est créatrice, en bien ou en mal, notre pensée suffit à provoquer des conséquences.

La gravitation :

Comme le soleil attire les planètes ; un groupe, une famille, une passion, un idéal, un leader nous amènent à adopter des croyances communes et à nous déconnecter de notre propre ressenti, c'est l'esprit grégaire, et c'est petit à petit que les divergences existantes sont source de conflits. D'où l'intérêt de la méditation afin de se retrouver soi-même.

L'unité :

Il existe un lien total entre notre corps, notre âme et notre esprit, relié à l'univers entier. Rechercher cette unité en moi est le devoir de mon âme.

L'attraction / répulsion :

Le fonctionnement des êtres humains ordinaires est basé sur l'attraction et la répulsion. Nous attirons énergétiquement ceux dont nous croyons qu'ils vont nous donner ce qui nous manque et nous repoussons ceux qui paraissent ne rien nous apporter. Cet égoïsme est basé sur une montagne d'illusions. Chaque être humain que nous côtoyons est sur notre chemin pour nous apprendre quelque chose et nous libérer d'une illusion, rien n'est dû au hasard.

Le retour à l'équilibre :

Tout l'univers est équilibre.

Nous, les humains, passons notre temps à rompre l'équilibre en nous et dans notre environnement. L'univers se contente de ramener vers l'équilibre tout ce qui nuit à cet équilibre, en nous, dans nos relations et dans notre environnement.

Tout est physique

Dieu, nos pensées, nos émotions, nos désirs, nos peurs, tout est physique.

“Dieu” est une loi physique comme ce que l’on appelle la loi quantique (la loi qui régit les mouvements de la matière et de l’énergie), rien de plus que cela. Mais c’est une loi tellement subtile, inscrite au plus profond de notre conscience, qu’elle est très difficile à comprendre par notre intelligence.

Celle-ci est très limitée par rapport à l’intelligence pure. Nous ne pouvons pas comprendre Dieu avec un raisonnement, nous pouvons simplement l’entendre, le ressentir, années après années, en lâchant petit à petit nos croyances passées venues des enseignements religieux ou culturels qui sont plus souvent nourris par l’infantilisme, la politique et la prise de pouvoir que par le vrai sens de Dieu.

De grands chercheurs ont réussi ce que j’appelle la jonction entre le spirituel et la matière, l’énergie. Ils ont découvert et observé des particules aux vitesses infinies que l’on pourrait observer avant leurs créations, ce qui permet de relier le futur avec le présent et le passé. Le temps n’existe pas pour ces éléments qui composent la base de l’énergie qui sous-tend l’univers, ces particules qu’ils appellent les tachions. Grâce à elles, je suis relié en permanence à toute la création, donc à l’univers tout entier. Je ne fais qu’un avec l’univers passé, présent et futur. Les tachions, ce sont les particules de l’amour inconditionnel.

Nous sommes composés d’atomes. Et, en plus, nos atomes, dans tout notre corps, sont traversés en permanence par des masses immenses de particules énergétiques qui voyagent à des vitesses infiniment plus grandes que celles de la lumière. Ainsi, le temps n’existe plus. Ces “champs d’énergie” se baladent entre tous les humains que nous sommes et entre tous les éléments de la création, ce qui montre bien que toute séparation entre les humains est illusion. Nous n’existons que par rapport aux autres, chacun ayant un sens très subtil dans la vie de l’autre.

Nous ne faisons tous qu’une seule et même énergie qui possède de multiples facettes, composée de toutes les nécessités existantes utiles à sa croissance. Les noirs d’Afrique, les Indiens d’Inde, les asiatiques, les Inuits, les Amérindiens et les occidentaux ne sont que les éléments complémentaires et indispensables de l’élément “Humanité”. Aucune culture, aucune religion ne peut être séparée, écartée ou portée au pinacle ; sinon l’humanité est un être malade, handicapé, coupé en tranches, non conforme à la volonté divine qui le fait être, chaque culture étant excessive dans un domaine et faible dans un autre.

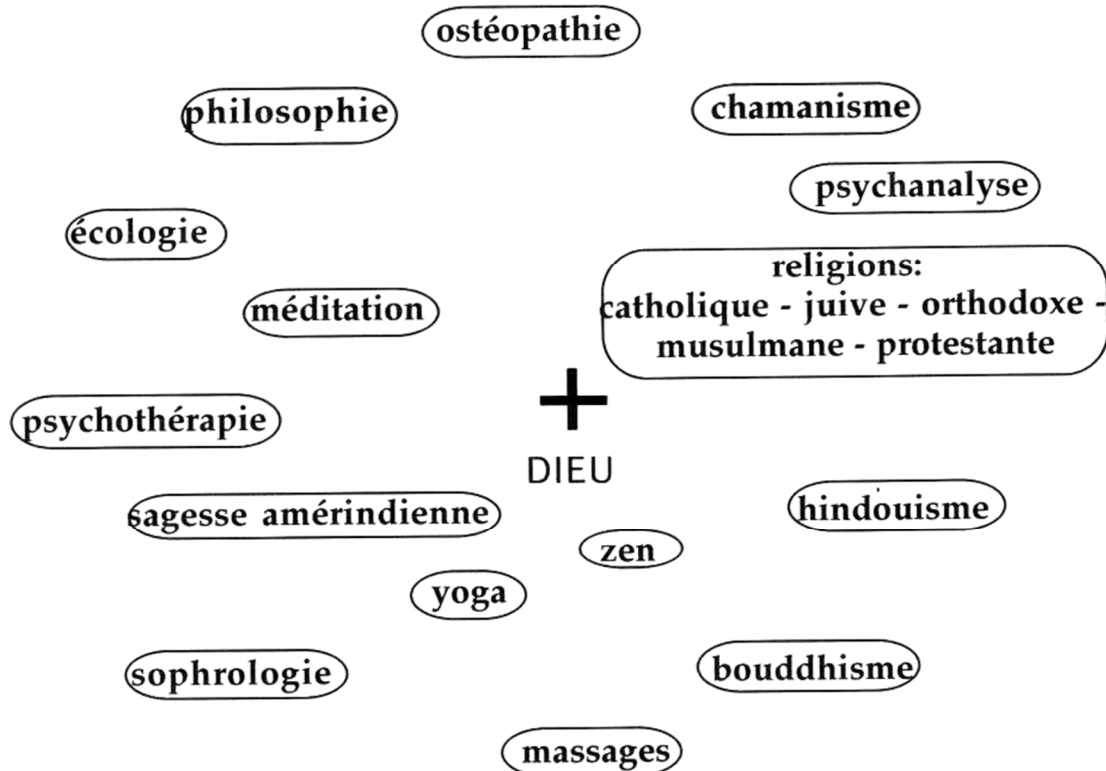
Le vrai être humain est la synthèse, l'équilibre entre tous ces champs énergétiques qui circulent dans le monde, depuis des milliers d'années, et qui sont reliés entre eux à chaque instant par ces énergies subtiles qui suppriment le temps entre l'homme de Cro-Magnon, Jésus, Bouddha, Mahomet, Socrate et chacun d'entre nous

C'est ainsi que, par la méditation, notre conscience peut se relier à la conscience de chaque être humain passé, présent et futur et surtout à la conscience centrale de l'univers entier.

Dans notre chemin de croissance intérieure, nous pouvons retrouver les refus, les blocages et les déviations de ces énergies subtiles, que nous avons créé dans notre enfance, et aussi ceux de notre famille, de notre culture et de notre religion.

Tout chemin spirituel et psychologique nous amène, ou devrait nous amener, à la prise de conscience de toutes ces erreurs de programmation afin de nous aider à retrouver le programme original de notre âme, qui est souvent éloigné des messages qui nous sont proposés dans notre société, notre religion ou notre famille. Ceux-ci sont seulement la synthèse entre toutes les erreurs d'aiguillage de tous les êtres humains depuis des milliers d'années. Nous couper de Dieu, de notre divin, c'est nous séparer de ce programme initial.

Dieu et les religions



Tout est équilibre : la sagesse est donc un point de synthèse, d'équilibre entre toutes les sagesse, religions, cultures, psychologies et expressions corporelles.

Tout ce qui est créé sur terre a son utilité. Si je m'isole en rejetant d'autres spiritualités ou d'autres cultures, je ne suis pas dans la réalité. Mon chemin personnel n'est pas l'univers entier.

Tous ces chemins sont des outils vers notre Dieu, intérieur et extérieur, mais aucun d'entre eux n'est la représentation exacte de ce que nous appelons Dieu. Ils existent pour nous aider au début de notre recherche intérieure, éventuellement avec l'aide d'un maître éveillé ; mais le bout du chemin se trouve dans la solitude la plus totale.

Dans toute religion il y a la loi, l'enseignement et la pratique. La loi est à remettre en permanence en question pour évoluer avec le monde et l'époque dans laquelle on vit. L'enseignement se respecte pour comprendre et évoluer dans nos actes et notre conscience suivant la nécessité de notre chemin spirituel personnel. Mais je dois le vérifier par mes propres expériences et accepter qu'il y ait d'autres enseignements religieux aussi respectables. La pratique est une boîte à outils que je peux expérimenter dans mon ignorance pour, petit à petit, en comprendre le sens et ensuite la faire évoluer pour qu'elle me devienne personnelle et unique.

Dieu veut que l'homme d'aujourd'hui soit complet et c'est possible puisque Dieu le veut. Dieu étant cette force énergétique qui façonne l'univers depuis le Big Bang et bien avant. Ne l'imaginons surtout pas comme un homme de pouvoir, c'est à dire un ego personnifié. Dieu est tout en même temps et ne peut pas être délimité dans une image ou une imagination de l'homme, encore moins dans un homme qui le représenterait, aussi saint ou aussi complet soit-il. Nous ne devons pas confondre un modèle à suivre provisoirement et la représentation de Dieu sur Terre puisque chacun de nous le représente.

L'important n'est pas de le comprendre, mais de l'entendre et suivre simplement le chemin que nous donne notre Dieu intérieur, pendant notre incarnation temporaire sur cette Terre, afin d'être en paix, dans le bonheur, la joie et la simplicité.

Dieu est énergie pure. Si j'arrive à laisser dissoudre la peur qui retient l'énergie dans certaines parties de mon corps, alors Dieu peut passer librement à travers moi.

Dieu
(notre conscience du réel et du simple)



*Dieu est toujours au milieu de toute relation
y compris avec moi-même*

Dans chaque Être humain que je rencontre, je suis en relation avec Dieu. C'est Dieu que j'ai en face de moi dans chaque situation relationnelle. Je dois me demander quelle est la leçon que je dois apprendre dans cet instant. Si je refuse l'épreuve divine de l'instant, je vais en payer le prix. Dieu, c'est une énergie qui donne des épreuves en respectant mes réelles capacités du moment, ce n'est pas une mère protectrice.

C'est en acceptant **TOUT** ce qui se passe en moi, en ne refusant, en ne critiquant et en n'écartant rien de ma conscience "ici et maintenant" que j'éteins petit à petit la puissance de mon ego et que mes actions, mes pensées et mes émotions sont de plus en plus justes.

Tout est à l'intérieur de nous. Tout ce qui se passe à l'extérieur est là pour nous aider à cheminer à l'intérieur de nous.

Nous ne sommes qu'une seule âme comprenant toute la création et je suis un petit bout de cette âme, jamais une âme indépendante. Je ne suis pas plus ni moins que ce magnifique brin d'herbe au milieu du jardin, mais quelle beauté d'être, là, dans ce tapis de verdure où je joue mon rôle, indispensable dans la composition de la nature, du réel, de la vérité.

Il y a la joie d'être juste, en paix avec ce que nous faisons, ça c'est l'Être. La fierté, la peur, le doute, la culpabilité, la honte, la tristesse, le jugement, c'est l'ego.

Suggestions de prières

Prière globale

Que la vie m'éclaire
Que chaque épreuve m'abreuve
Que la joie vienne dans ma souffrance
Que ma pratique soit à chaque instant
Que l'autre soit distinct et lumière
Que mon corps se réveille et se libère
Que le OUI remplace mes refus
Que la foi, la confiance, le lâcher-prise
Et la respiration me soit naturels
Pour qu'enfin la liberté, la structure,
l'amour, la paix et la force m'appartiennent
Que tout cela soit, Merci

Prière à notre guide intérieur

Mon père spirituel, mon guide qui est en moi,
que ton nom soit rempli de lumière,
que j'entende tes demandes, que je me soumette à ces demandes,
dans ma vie de tous les jours, comme dans mes intuitions.
Donne-moi mes épreuves et mes récompenses de ce jour.
Aide-moi à accepter et à aimer la souffrance et la mort.
Donne-moi le courage de m'engager et de vivre des relations vraies.
Pardonne-moi mes erreurs,
comme je pardonne à ceux qui se trompent avec moi.
Aide-moi à prendre ma place, défendre mon territoire,
affirmer mes besoins et accepter mes limites.
Aide-moi à me confronter et à me positionner,
dans la force et la tendresse.
Libère-moi de mon passé familial, religieux, culturel
et avec le sexe opposé.
Libère-moi de tous mes attachements dont celui avec Maman.
Aide-moi à quitter mon besoin de prendre en charge ou de protéger.
Aide-moi à quitter mon besoin d'être pris en charge ou d'être
protégé.
Aide-moi à perdre l'illusion que l'autre m'appartient
ou que j'appartiens à l'autre.
Aide-moi à quitter ce désir d'idéal de moi ou d'idéal de l'autre.
Aide-moi à accepter ce qui "est", à voir la réalité et la vérité de
l'instant.
Et protège-moi de la tension du désir et de l'égarement.
Car c'est de toi seul que je tiens mes pouvoirs, mon chemin,
mes réussites, mes échecs et ma conscience;
avant, maintenant et toujours.
Que tout cela soit ainsi, merci.

Prière à la Terre mère :

**Ma vraie mère, ma terre nourricière où plongent mes racines,
apporte-moi mon énergie, ma force et ma confiance.
Apporte-moi la protection dont j'ai besoin.
Aide-moi à me libérer de mon besoin de reconnaissance,
à m'accepter imparfait et à accepter l'ingratitude.
Libère-moi de mes colères, mes souffrances et mes désirs refoulés.
Libère-moi de toutes mes tensions intérieures,
en acceptant mes émotions immédiatement.
Libère-moi de la peur, du doute, de la culpabilité, du jugement, du refus,
de la colère, de la honte, de l'orgueil, de la jalousie et du désir.
Apporte-moi le pardon en moi et tout autour de moi.
Aide-moi à être conscient à chaque seconde de mon ressenti
et à l'accepter.
Libère-moi du désir et de la pensée autres que de l'instant présent,
en écoutant mon corps tout simplement.
Aide-moi à supprimer mes fuites d'énergie,
en étant libre de mes émotions, de mes désirs et de mes pensées.
Libère-moi de toutes mes frustrations et de toutes mes illusions.
Apprends-moi à donner et à recevoir,
en respectant mes limites et celles des autres.
Aide-moi à relier mon corps, mon âme, mon cœur et mon esprit.
Aide-moi à accepter le vide en moi et la mort de mon ego.
Aide-moi à accepter ma solitude maintenant et toujours.
Permetts-moi d'accepter que tu es ma seule sécurité,
la source de ma joie de vivre,
Et que mon passage dans cette vie est un épisode,
inscrit dans le chemin spirituel de l'humanité.
Que tout cela soit ainsi, merci.**

Le Symbole

Nous vivons dans le symbole, tous nos actes, nos paroles, nos attachements sont symboliques. Nos maladies et nos tensions corporelles ont une signification symbolique, elles sont là pour nous dire quelque chose, nous dire que nous ne sommes pas justes avec nous-mêmes. Elles sont aussi des messages adressés à l'autre ou aux autres.

Nous sommes en permanence en langage symbolique. Quand nous critiquons, nous jugeons, nous mangeons, nous parlons, nous exprimons des messages pour nous et nos proches, différents de ce qu'ils paraissent. Nous restons souvent au niveau des apparences. Quand nous aimons quelque chose ou quelqu'un, nous ne sommes en réalité qu'en train de combler symboliquement un manque ancien.

L'alcool, le tabac, la drogue, la boulimie, l'anorexie, la sexualité compulsive, etc... sont des compensations symboliques.

Nous sommes tellement immergés dans le symbole que nous en avons perdu le sens, la compréhension. Nous avons perdu par conséquent le sens de nos religions. Les rites de nos religions sont évidemment symboliques. Faire un acte religieux ou recevoir un sacrement par tradition, par culture sans en connaître et en comprendre le sens au plus profond de notre âme est un non-sens. C'est même dangereux pour nous et pour l'évolution de l'humanité. Ils sont de simples outils, parfois utiles à notre transformation et parfois néfastes pour notre évolution quand ils créent un attachement infantile.

Schéma représentant l'inconscient de chaque être humain :



Notre inconscient

C'est en commençant par le symbole que l'on peut ouvrir une brèche dans notre inconscient pour commencer la libération de notre âme et de son destin.

La Kabbale

La Kabbale est un outil important pour le chemin vers Soi, car notre parcours est souvent fait d'impasses et d'illusions. Ces messages subtils ont pour but de nous aider à sortir de nos impasses et à reprendre notre parcours intérieur initiatique, dans une direction juste. Chacune des lettres est porteuse d'une puissante énergie transformatrice. Il est important, pour recevoir cette énergie, de nous mettre dans une grande ouverture intérieure, une grande disponibilité, et nous laisser transformer au cœur de notre être.

Ce qui suit est une étude du sens profond de chaque lettre hébraïque, c'est à dire le message caché et original de ce langage subtil et spirituel qui s'adresse beaucoup plus à notre inconscient qu'à notre mental.

Le mot "hébreu" veut dire : celui qui passe la frontière. Le premier homme symbolique dans la bible qui l'a fait, c'est Abraham. C'est celui qui se met en quête de Soi, de l'autre et de l'inconnu. C'est comprendre qu'on ne peut être soi-même tant qu'on reste en soi-même. On commence à guérir quand on se détache de sa personnalité. En réalité il s'agit de se rendre libre de son ego, de sa personnalité, pour laisser éclore son vrai "SOI".

Les 9 premières lettres représentent l'ouverture à soi-même. Les 9 suivantes représentent notre ouverture au monde et aux relations humaines. Les 4 dernières plus les 5 finales, qui sont 5 lettres modifiées, représentent l'aboutissement juste de notre histoire personnelle et le devenir divin de l'espèce humaine. Toutes les lettres s'écrivent du haut vers le bas, c'est le sens de l'incarnation.



Aleph C'est aussi le chiffre 1

Je suis une créature divine, j'appartiens à ce grand tout dont je suis un élément indispensable à son évolution. Je réunis en moi tout ce qui s'oppose et toute l'expérience humaine dans l'humilité absolue. Je suis la source de ma vie et je désire accomplir ma mission dans le simple bonheur d'exister. A partir d'aujourd'hui, j'accepte d'être vrai, d'écouter mon âme et de lâcher les désirs de mon ego, dus à mes blessures psychologiques. Je retourne à ma réalité divine. Ma quête de la vérité devient essentielle et je quitte mes anciens fonctionnements inutiles. Je deviens vrai, honnête, humble avec moi-même et avec les autres. J'accepte mes limites à chaque instant sans jamais renoncer au but. C'est dans mon corps et dans la matière que je fais ce chemin. Je suis dans l'acceptation totale du plan physique.



Beith C'est aussi le chiffre 2

Je me mets en route vers mon unité intérieure en m'ouvrant à l'autre, à l'inconnu, dans la conscience de mon chemin et de l'aide que je peux apporter à ceux qui m'écoutent. Je reconnais la source dans chaque être que je rencontre. J'accueille ma beauté intérieure ainsi que mon corps physique, pour y laisser pénétrer la lumière de vérité. L'amour de Dieu m'accueille dans ma partie la plus sombre et m'encourage à la rencontrer et à l'accepter comme la partie la plus importante de mon chemin. Mon ouverture aux autres, à moi-même et au monde, me conduit à mon véritable destin baigné d'une bénédiction permanente. C'est l'amour du temps présent et de chaque cellule de mon corps qui me guide sans faillir. J'accueille l'autre dans mes corps subtils malgré sa différence.



Guimel c'est aussi le chiffre 3

Je pénètre dans mon désert intérieur, je me dénude de mon ego face aux autres. Je quitte l'univers matriciel. Je rencontre mon passeur, celui qui sera à mes côtés pour me guider dans mon obscurité intérieure. Je suis guidé comme Moïse guidait le peuple hébreu vers la terre promise. Et Jésus fut celui qui rattrapa les brebis égarées. Je m'unie avec mon passeur dans la confiance et l'amour. Je découvre la relation à trois : moi, avec Dieu et avec mon passeur, comme un enfant entre papa et maman. Je découvre la joie du don, en abreuvant les autres à ma source. Je sors de la fusion, car si je fusionne, je ne peux pas être dans la présence, ni dans la relation, ni dans le mouvement dedans / dehors. Je suis dans le sevrage de la maison de mon enfance, de ma mère, de mon ego, de l'identité matricielle, pour faire de moi un être libre. Je ne prends pas ma maison intérieure pour une matrice protectrice.



Daleth c'est aussi le chiffre 4

En ouvrant ma porte intérieure, je rencontre ma partie divine, angélique, qui me guide au plus profond de ma conscience, dans ma solitude la plus totale. Personne au monde n'a accès à cette porte, sauf moi-même. Je fais passer ma relation à la source en priorité, avant toute relation humaine. C'est dans le désespoir de ma solitude que je découvre le feu sacré qui m'unit au feu sacré de l'autre. Que je sois femme ou homme, je deviens androgyne à jamais, et je m'ouvre encore plus à

l'énergie divine dans tout mon corps. Je suis la jonction du ciel et de la terre, du féminin et du masculin, et de tout ce qui est créé. Je réunis en moi les énergies de l'ange, de l'aigle, du lion et du taureau. Je fais don à la source de vie de toute attache et de tout désir personnel, pour permettre à la grâce d'envahir tout mon corps.



Hé c'est aussi le chiffre 5

Je me décide au grand voyage dans les profondeurs de mon âme, de mon corps et de mon esprit. Je pars à la conquête de mon féminin intérieur, que je sois homme ou femme. Je découvre en moi un idéal féminin, qui s'accompagne d'un autre féminin avide de posséder. Les deux sont liés. Je fais de la rencontre avec l'autre, dans la profondeur de l'intimité, l'inévitable chemin de ma quête initiatrice. Je retrouve la lumière du soleil dans les abîmes des ténèbres qui m'habitent, et cela éclaire d'une vérité absolue la nécessité de toutes mes errances. Je découvre dans la nature, et toute la création, la source de la féminité qui accueille et nourrit. Mon corps et ma respiration deviennent le centre de mon attention. Ma présence de chaque instant, à toutes les manifestations physiologiques de mon temple charnel, me remet à l'unisson avec la respiration de la terre et de l'énergie qui y circule. L'alliance avec mon féminin va éclairer et guider mon masculin pour me réaliser dans ma vie.



Vav c'est aussi le chiffre 6

Je suis le fils du père et de la mère divine. Je suis le lien entre ces deux énergies. Je suis « avec », et non pas « contre ». Je découvre les formes cosmiques qui m'habitent et les pouvoirs que cela me donne. Je vois la responsabilité de mes expériences, en donnant ce que j'ai reçu. J'observe mes erreurs commises, sans renoncer à l'expérience, ce qui me fait grandir. Je quitte mon besoin de reconnaissance, en abandonnant tout désir de supprimer les épreuves de ceux qui m'approchent. Mon seul désir est d'accompagner les autres âmes dans leur croissance vers la lumière, sans les prendre en charge. Je n'ai plus besoin d'être compris. Je ne réponds plus aux demandes de l'ego de l'autre ou de mon ego lié à des frustrations anciennes. Je ressens mon axe central, dans ma colonne vertébrale, qui m'unit à Dieu père / mère, ainsi qu'avec mon masculin et mon féminin. Je vois dans chaque être humain l'être divin qui cherche à éclore. En le reconnaissant en chacun, je permets aux autres de naître à la vraie vie.



Zain c'est aussi le chiffre 7

L'épée de grâce, qui est en moi, m'encourage à rentrer dans le combat contre tout le négatif qui dirige mon corps et ma vie. C'est cette force en moi qui relie et réconcilie les opposés : le masculin et le féminin, la terre et le ciel. Par sa force, elle contribue à faire reculer ma peur. Je remets en cause l'ordre établi, je suis un guerrier spirituel. Mon épée intérieure n'est plus contre l'autre mais seulement contre l'envahissement de l'autre. Je rencontre la mort et je l'accepte. La paix me gagne dans l'acceptation de mon destin. Je découvre la valeur de mon corps, que je choisis d'unifier à mon âme. C'est mon devoir de le sauver. La résurrection de mon corps, libre de mon passé, devient possible si j'en accepte les épreuves et la souffrance. Je peux ressentir l'immortalité de mon corps libéré des scories anciennes. Le septième jour m'apparaît dans le lointain, c'est la réunion dans mon corps de toutes les forces qui le composent dans l'unité absolue, en miroir de Dieu. L'amour venant de la source m'envahit, me réunit et me guérit.



Heith c'est aussi le chiffre 8

Je trouve la force de ma motivation pour me confronter aux obstacles de mon chemin que je croyais insurmontables. Je vais droit dans l'obstacle avec la confiance en l'énergie subtile qui me guide. L'urgence du combat, pour aider le monde à se libérer de ses souffrances, me donne le courage et la détermination. Mes résistances, nourries par la peur, se dressent devant moi. Mais le doute et l'orgueil s'effacent, au profit du devoir divin ; ce double obstacle, n'est là que pour me permettre de développer ma puissance créatrice et mon amour. La justesse de mon but, m'apparaît dans la conscience universelle qui nous relie tous. Mon immense effort, dans l'unité subtile du mouvement de la vie, me permet de franchir tous les obstacles.



Teith c'est aussi le chiffre 9

C'est ma réalisation, c'est la reliance de ma force féminine à Dieu. Mon féminin est éclairé et guidé par Dieu, mon ego capitule. C'est la plénitude de mon féminin, c'est mon accueil de l'autre et de la différence. Ma créativité se met au service de l'univers entier, libérée du poids de mon inconscient et de l'inconscient collectif. Mes désirs inassouvis, d'enfant frustré, se rétractent et laissent la place à mes désirs d'essence divine. Je suis au service de l'amour inconditionnel. Mon libre-arbitre, ma

conscience, s'éclaire dans la justesse de mes choix, car j'accepte de payer le prix de mon évolution. J'accepte clairement la souffrance et la mort de mon corps physique. Mon corps peut ainsi renaître à l'éternité de l'instant, dans une délivrance physique et énergétique. La guérison, par la conscience de l'esprit, me donne la force du lion dans ce chemin, qui devient de plus en plus exigeant et de plus en plus joyeux.



Yod c'est aussi le nombre 10

Dans la simplicité et l'ordinaire de ma vie quotidienne, je découvre l'âme de chaque être dans chacune de mes rencontres. La différence, au lieu de m'effrayer, m'enrichit à chaque partage relationnel. C'est la réunion de toutes nos différences qui devient la flamme créatrice de la terre, comme Jérusalem accueille toutes les religions. Le sang, versé par Jésus et tous les humains, devient une offrande pour mon chemin grâce à ma gratitude, libre de toute émotion. Cette liberté intérieure me permet de réunir en moi Jésus et Juda, qui sont tous deux de simples serviteurs de Dieu. Mon âme, guidée par ma conscience, vient à bout de mon mental, le disperse et permet à la lumière de se répandre dans tout mon corps. Je m'affirme dans le mouvement de la vie. Mon énergie sexuelle se libère de mes pulsions compensatrices, pour prendre toute sa force, humble, au service de Dieu. Je deviens la signature de Dieu et je reconnais en chacun un christ en devenir.



Kaf final :

Kaf ce sont aussi les nombres 11 et 20

Le découragement me guette. L'immobilité, que je crois rassurante, menace mon chemin vers le soleil. Je laisse la lumière et la chaleur solaire baigner toutes mes cellules. Quand je me trompe, mon corps me donne le signal d'alarme par la souffrance physique. La lumière solaire seule peut me sortir de cette impasse. Le temple, formé par mon corps, s'illumine, reprend espoir et courage pour m'ouvrir à l'inconnu, au renouveau. Je lâche mes accusations envers autrui pour me responsabiliser dans tout ce qui m'arrive. Je reçois la puissance de la grâce, dans la matière de mon corps physique, pour corriger mes vieilles mémoires négatives et mes programmes intérieurs erronés qui en découlent. Chaque atome de mon corps mute vers la lumière. Je découvre la différence entre la vraie lumière, qui nourrit l'amour de source divine, et le faux amour de rassemblements humains caritatifs nourrit par l'orgueil et le remord. Je me différencie des leaders qui prônent le don ou la réforme, au lieu du chemin de conscience individuel, libéré de toute culpabilité et de toute honte. L'ouverture des paumes de mes mains alternativement vers le ciel et vers la terre, avec les pieds profondément ancrés dans le sol, me permet de recevoir l'énergie vibratoire venant de la terre, du soleil et de l'univers entier. Je me sou mets totalement à la volonté divine et je me libère ainsi de la volonté des autres. Je peux

recevoir et donner dans la justesse de ma vie, de mes véritables besoins et de ceux des autres.

Kaf final : Dans l'aboutissement de mon chemin, je suis complètement libre de toute influence subtile venant de l'énergie de l'autre. Mon indépendance énergétique est totale, mon âme est nourrie exclusivement par la terre et le soleil.



Lamed ce sont aussi les nombres 12 et 30

Je me libère du fardeau de mon passé pour n'être qu'un fils (ou fille) de la lumière. Je suis confronté au piège de confondre la vérité divine et la volonté émotionnelle de mon ego. C'est mon corps physique qui m'informe de mes erreurs. Je choisis de grandir au risque de me perdre dans les plans subtils de mon inconscient. Le courage et l'amour véritable m'aide à continuer mon chemin vers la pure lumière. Je suis relié avec tous les êtres de vérité, malgré l'originalité de ma mission spécifique. Je fais partie du plan vibratoire christique qui prend forme maintenant avec l'ère du verseau. Je reste vigilant, afin d'éviter le piège de l'orgueil, qui me guette de plus en plus au fur et à mesure de mon chemin. C'est l'acceptation totale, sans aucune restriction, de mon passé qui rend disponible mon énergie pour me situer dans la justesse et l'amour. C'est dans une filiation spirituelle initiatique que je trouve mon humilité et ma gratitude.



Mem final :

Mem ce sont aussi les nombres 13 et 40

C'est le grand retour dans le ventre de ma mère humaine, en acceptant toute la partie négative de l'humanité, et d'elle-même, qu'elle m'a transmise. Je découvre à quel point elle était éloignée de la vérité et, en même temps, l'utilité de ses messages erronés pour effectuer mon propre chemin de vie, au service de Dieu le père. Je retrouve, au-delà de mes souffrances, dans ma relation avec ma mère, la mère divine qui est aussi en elle. C'est-à-dire la partie féminine de Dieu qui me sécurise, me nourrit et me remet sur mon chemin. Je ne triche plus avec mon histoire, j'accepte une à une toutes mes colères d'enfant, et surtout celles que je me suis interdit. Je découvre l'emprisonnement intérieur dans lequel ces refus m'ont conduit, mais aussi mes dons personnels, consécutifs à ces refus. Je m'inscris totalement dans ma filiation humaine que j'ai librement choisie, bien avant ma conception. Mon amour pour mes parents et tous mes ancêtres devient total, mais mon âme reste séparée et solitaire face au karma de ma famille. C'est uniquement au niveau de l'esprit et de l'amour que je reste relié, avec une gratitude infinie, envers ma lignée. Chacun a la possibilité de choisir sa vie humaine, éveillée ou noyée dans le magma humain collectif, libre ou non du jugement et de la culpabilité. Je ressens l'amour total et infini de la grande mère divine, à jamais inscrit dans

chaque cellule de mon corps. J'accepte son énergie pour garder courage et foi en ma vie, et ne jamais me croire arrivé au bout du chemin. C'est le soutien de la mère divine qui me permet d'accueillir l'esprit saint, messenger de Dieu le père.

Mem final : Dans l'aboutissement de mon chemin, je ne fais plus qu'un (ou une) avec la mère divine, la terre et toute la création.



Noun final :

Noun ce sont aussi les nombres 14 et 50

Je ne peux exister, dans mon identité et dans mon unité, qu'avec la confrontation et l'acceptation de mon ombre, de ce que je juge de négatif en moi, jusqu'au plan le plus subtil de mon inconscient. Je découvre mon fonctionnement négatif et destructeur dans mes relations aux autres et à toute la création. J'accepte de me remettre en question à chaque seconde, et de transformer mes actes et mes paroles, dus à la peur de ma solitude humaine. J'accepte que mes résistances au changement me mènent parfois jusqu'à la maladie, la perte, la séparation et même la mort. Je ne me laisse pas décourager par la laideur que je découvre en moi. J'accepte d'en regarder les dons qui en découlent, et je la remercie. J'accepte d'aimer mon corps avec toutes ses pulsions, que je lâche au fur et à mesure de mon discernement. J'accepte de quitter le piédestal sur lequel je me suis mis, mais aussi de retrouver la confiance en moi. Je reste tourné vers la lumière, sans m'attacher au but à atteindre. Je suis conscient de la justesse de mon chemin, qui est sans aucune erreur, et je ne me laisse pas ballotter au gré des événements. Je reste conscient et responsable de tout ce qui m'arrive. En libérant mon énergie créatrice et mon désir, je m'attache à suivre la volonté de Dieu, en conscience de la réalité et de l'autre. Je suis dans un amour adulte et libéré de tout attachement.

Noun final : Dans l'aboutissement de mon chemin, je suis totalement seul et unique pour la réalisation de mon œuvre sur terre.



Samech ce sont aussi les nombres 15 et 60

Dans mon chemin, je suis soutenu et guidé en permanence par l'amour de Dieu, l'amour du père. Cette force d'amour est infinie. Même si j'oublie sa présence en moi, elle est toujours là pour me remettre sur mon chemin. C'est mon ouverture ou ma fermeture à cette force qui détermine la quantité de souffrances dans mes épreuves. L'arc en ciel, la réunion de toutes les couleurs dans mon corps, est l'alliance avec Dieu. C'est le mariage de la matière et de l'esprit. Toutes mes actions sont dirigées vers l'obéissance au père céleste. La grâce divine m'accompagne, si je la demande, dans la mesure où je n'y mets aucune condition humaine, dictée par la peur. L'autre est toujours envoyé par Dieu pour me positionner, dans l'épreuve

actuelle de mon chemin, toujours à ma portée, avec un libre choix, qui m'amène parfois vers des erreurs nécessaires pour comprendre et grandir. Je peux corriger, à chaque instant de ma vie, les erreurs de l'humanité encore présentes dans mon corps. La révolte face à mes épreuves me dévie de la source divine et de la grâce. Ce n'est que dans l'action nouvelle et le mouvement que la grâce peut agir. Les obstacles sont là pour me renforcer dans mon évolution. Ma confiance en Dieu est tournée vers le haut et vers le bas, c'est l'équilibre de ces deux forces énergétiques qui me donne ma puissance réalisatrice et créatrice.



Ayin ce sont aussi les nombres 16 et 70

Je prends conscience de mon troisième œil, situé au milieu du front. C'est le réceptacle de mon intuition, nourrie exclusivement de la source divine, sans être pollué par mon histoire et celle de mes ancêtres. Je vois au-delà des apparences. Je vois à travers la conscience universelle humaine, illuminée par la conscience de l'univers entier. C'est une vision de synthèse, sans commentaire, sans la moindre possibilité de discussion, ni de compromis. La lumière y est pure et sans choix pour la situation présente, sans être influencée par mes expériences passées ou mes projets. L'amour de la lumière, et la lumière dans l'amour, me guident pour tous mes actes, je ne cherche plus le bénéfice d'un confort personnel. C'est la coupe qui reçoit les messages divins, la coupe du Graal. C'est une intelligence pure, au-delà de toute réflexion ou raisonnement du mental. Cette perception arrive quand mon corps est en paix et que mes pensées s'apaisent pour laisser la place à l'intuition. C'est en me connectant à la terre, à la réalité qui m'entoure, que cette perception prend réellement sa forme divine. C'est l'union des plans terrestres et subtils qui donne la juste lumière, guidant ainsi mon chemin et mes actes. C'est dans une acceptation totale de ma vie, de ma souffrance et même de ma mort, que l'union des deux forces, d'en bas et d'en haut, éclaire avec justesse le message que je reçois. C'est la couleur pourpre qui accueille dans mon corps les vérités qui viennent d'en haut. Ma pensée créatrice intuitive doit être libre de mon ego, sans quoi les conséquences seraient négatives et même parfois dramatiques. Je m'entraîne jour après jour afin de libérer ce canal, dans la prière et la méditation.



Phé final :

Phé c'est aussi les nombres 17 et 80

C'est par ma bouche que peut sortir le verbe, la parole divine venant de Dieu lui-même, c'est-à-dire la source de toutes les sources. Le centre d'énergie, au niveau de ma gorge, est le réceptacle du verbe, de la parole juste et sacrée, qui vient éclairer chaque situation et chaque rencontre. C'est mon énergie vitale, ma Kundalini, qui

part du sacrum et qui remonte librement les chakras jusqu'à la gorge, qui permet au verbe divin de passer par ma bouche, d'où l'importance de libérer mes canaux énergétiques reliant tous mes centres d'énergie. J'apprends à reconnaître le verbe qui sort de ma propre bouche, et aussi de celle des gens que je rencontre. J'apprends à m'écouter, et j'ose reconnaître mes actes non conformes à cette parole. L'énergie sexuelle est l'énergie du verbe, déviée de son ascension vers la gorge. J'accepte là où j'en suis dans ma libération intérieure avec humilité, mais je garde le désir de n'être qu'un canal de pure lumière, qui s'exprime par ma bouche, libéré de tous mes désirs infantiles et égoïstes guidés par la peur. Le véritable verbe est libre de tout le psychisme humain accumulé depuis des milliers d'années. C'est la mort de mes désirs humains, liés à des besoins insatisfaits, qui permet au verbe de se purifier encore et encore. J'ai besoin de dire tout ce que je n'ai pas encore osé dire dans ma vie, et de voir tout ce que j'ai entendu de fausses vérités, afin de purifier ma parole pour l'offrir à la pure lumière. Ma parole est créatrice, qu'elle soit juste ou non juste, elle attire des conséquences positives ou négatives selon le cas. Ma bouche est sacrée, la nourriture physique, que je lui donne, doit correspondre uniquement aux demandes de mon corps, libre de toutes consignes, même d'instances spirituelles. C'est ma conscience qui me guide, en acceptant de modifier ma nourriture, si je le sens juste pour mon corps. Le verbe, qui émane de ma bouche, est utile pour la préparation d'un nouveau monde lointain, qui réunira tous les hommes par la lumière et l'amour. La femme, en particulier, a un profond travail de confiance en son verbe créateur féminin, surtout si elle n'a pas reçu la reconnaissance et la confiance de son père. Ma foi et mon courage, dans la parole venant de la source, suffisent à libérer progressivement mes messages des conséquences de mes blessures anciennes et de celles de mes ancêtres.

Phé final : Dans l'aboutissement de mon chemin, le message venant de mon corps est complètement purifié, il se confond avec celui de Dieu, ils ne font plus qu'un.



Tsadé final :

Tsadé c'est aussi les nombres 18 et 90

Je décide de vivre ma vraie vie, celle qui est inscrite dans mon âme. Je m'ouvre complètement, dans ma vie terrestre. Pour ce faire, je quitte la matrice, je m'en éloigne, pour trouver en moi l'être androgyne, présent en chacun de nous, homme ou femme. Je comprends que la justice humaine n'est pas la justice divine, et que toutes les disharmonies et les injustices de l'humanité ne sont que des réactions d'ajustement aux égarements humains. Chaque pensée ou action collective qui a pour objet de se séparer des autres humains, en se croyant supérieur ou inférieur, provoque en contrepartie une énergie négative, qui se manifeste par un cataclysme, une dictature, une guerre, une famine, une épidémie ou tout autre message venant de la source divine, pour nous avertir de nous reprendre, et revenir dans l'axe de la loi de Dieu, à l'opposé de tout isolement individuel ou collectif. Mon ancrage sur terre, éclairé par la lumière angélique, me permet de voir et de ressentir cette loi divine. J'accepte également, que chaque mort humaine, est un message cadeau pour l'humanité, car l'âme a choisi complètement son destin. Il est temps, à l'heure

de l'ère du verseau, de changer la relation entre les hommes et les femmes. Chacun et chacune devant apporter à l'autre, sans possession d'aucune sorte, l'énergie opposée visant à notre équilibre androgyne, à l'image de Dieu père / mère. C'est de cet équilibre physique, que peut naître en moi la force créatrice alimentée par la Kundalini, le serpent énergétique qui monte dans mon corps pour rejoindre la lumière divine du soleil. L'homme est nourri de l'énergie lunaire de la femme, et la femme est nourrie par l'énergie solaire de l'homme. C'est cette confrontation des deux opposés qui me ramène à l'unité, c'est-à-dire au rassemblement paisible de mes différentes énergies contradictoires. La force d'amour, non possessive, a le pouvoir de rétablir cet équilibre dans nos relations et en chacun de nous. Mon besoin véritable n'est pas le corps physique de l'autre, mais son amour énergétique, issu de ses corps subtil, éclairé par la lumière du soleil.

Tsadé final : Dans l'aboutissement de mon chemin, mes paroles et mes actions deviennent justesse et justice absolues, au service de l'humanité entière.



Qôf ce sont aussi les nombres 19 et 100

C'est la lumière qui éclaire mes profondeurs. Je vois tous mes comportements négatifs, mais qui prennent sens par la lumière, la conscience, et je comprends que tous mes « défauts » ne sont là que pour me donner le choix, soit de les subir, soit de les transmuter, en me servant des dons qu'ils m'ont permis de développer. Mes talents, issus de mes blessures, se mettent au service de Dieu et de l'amour. Je capitule dans mes désirs infantiles, et j'admets enfin les manques ou les trop pleins de mon enfance et de mes ancêtres. Je comprends la nécessité d'être testé par Dieu, dans mes épreuves, pour donner toute leur valeur à mes actes d'amour. C'est ma conscience d'être aimé et guidé par la lumière, tout autour de moi, qui me permet d'accepter de regarder avec compassion au fond de ma psyché. Je comprends que je suis, comme l'humanité entière, un amalgame entre pureté et noirceur, et je l'accepte avec amour. J'ose m'engager avec honnêteté au fond de mon labyrinthe intérieur, pour en découvrir le moindre recoin. Jésus est venu pour me dire de faire ce chemin, qui fera de moi un christ, quand tout mon psychisme négatif sera transmuté vers la lumière, jusqu'à nettoyer le noyau de chacune de mes cellules. C'est cette alchimie spirituelle qui me délivre de mon karma. Trois phases jalonnent cette évolution : - l'œuvre au noir, qui met en valeur toutes mes déviances, et me permet de les transmuter

- l'œuvre au blanc, qui me permet de restituer le fruit de mes expériences, à ceux qui veulent s'engager sur ce chemin, et à eux seuls.

- L'œuvre au pourpre, qui me ramène à la vie terrestre ordinaire, baigné à jamais par la conscience absolue de l'unité et de l'obéissance à Dieu père / mère.

Le piège qui me guette, est d'aller trop vite, sans que l'étape précédente ne soit terminée. L'énergie des lettres hébraïques est là pour me ramener à la réalité. C'est l'amour que je donne à mon corps, et à tout ce qui le compose (et non pas à son

apparence), qui permet ma résurrection physique, dans la pleine lumière et la vibration d'amour.



Reich ce sont aussi les nombres 20 et 200

Je découvre le chemin de ma simplicité, de ma pauvreté intérieure, au-delà de mon mental, de tous les repères nouveaux ou anciens que je me suis fabriqué. Le vide en moi crée la place, la disponibilité à recevoir, c'est la vraie humilité. Plus j'avance dans mon chemin, plus l'orgueil me guette d'une manière de plus en plus subtile. L'orgueil recouvre, en moi, tout ce qui est peur et souffrance. Je lâche tout besoin de sécurité et de reconnaissance. Je ne suis plus influencé par le regard des autres, seul le regard de Dieu, de ma conscience sur moi, est primordial. Mes émotions, et donc mes refus de souffrances anciennes, ne peuvent remonter dans mon corps qu'après le vide de mes pensées, de mes croyances et de mes attachements. Je lâche le contrôle, j'accepte émotions et souffrances à chaque instant. Quand mon ego cherche à s'approprier mon chemin, c'est l'orgueil spirituel, et il se communique à tous ceux qui réclament mon aide. Je dois quitter toute recherche d'idéal de perfection en moi et en l'autre, je n'idéalise personne, ni maître, ni prophète, ni idole ; chacun reste un humain, donc noir et blanc, seules la conscience et la responsabilité évoluent. Tout jugement, sur moi ou sur une autre personne, est un signe d'orgueil, y compris juger l'orgueil lui-même, car chaque orgueil cache une souffrance. Cette humilité spirituelle m'impose de ne rien posséder, pas même mon propre corps, il appartient à Dieu. Tout m'est uniquement prêté provisoirement : argent, enfants, famille, amitiés, etc... Mon devoir est de respecter ce qui m'est offert en le mettant uniquement au service de l'amour et de l'unité avec Dieu. Même mes talents ne m'appartiennent pas, je dois les utiliser au mieux, dans une énergie de service. L'amour conscient, adulte et responsable devient ma seule véritable richesse.



Schin ce sont aussi les nombres 21 et 300

Je redécouvre le feu qui est en moi, le feu, l'énergie du désir qui vient d'en haut et qui vient d'en bas pour s'unir au service de Dieu. Celui d'en haut, c'est la grâce, l'esprit saint qui me traverse comme les apôtres à la pentecôte. Celui d'en bas, c'est la Kundalini, l'énergie sexuelle, la pulsion physique qui me pousse à agir. Je dois rétablir le contact entre ces deux énergies, sans les nier, sans les étouffer, sans les sacrifier à qui que ce soit d'humain. J'ai souvent dévié le feu d'en bas pour le mettre au service de mon ego, de mes désirs infantiles et égoïstes. Mes pulsions sexuelles en sont le meilleur exemple. Je relie maintenant mon énergie sexuelle au feu d'en haut, qui me guide sur mon chemin. Ma jouissance physique demeure, mais je n'ai

plus besoin de posséder un être du sexe opposé (ou de lui appartenir) pour la satisfaire. Je découvre ma liberté intérieure, et je laisse à chacun la sienne. Je m'engage avec des êtres humains, pour satisfaire les demandes de Dieu, dans l'amour, libéré de toutes contraintes artificielles humaines fabriquées par les religions, les traditions ou les cultures. Mon désir, d'unir le feu de la terre et le feu du ciel, réveille mon ego, qui va lutter dans mon corps pour résister à ce choix. Je garde ma foi, ma force et mon courage dans ce chemin, que j'ai choisi de manière irréversible. Je lâche prise, j'abandonne tout désir de contrôle, de reconnaissance, de protection et de sécurité.



Tav ce sont aussi les nombres 22 et 400

Je suis complètement libre de mes choix, et cette liberté je l'offre à mon âme. Je comprends que tout ce qui m'arrive, je l'ai créé, donc à moi de créer la vie qui me correspond, celle qui me rend heureux, et non pas celle qui est facile ou celle qui m'évite de souffrir. Je n'ai plus qu'un seul but : la quête de ma réalité divine, inscrite dans la matière. Je suis dans le monde, je ne fuis pas dans l'isolement, ni dans la course folle. J'existe simplement dans mes limites du moment. Je deviens de plus en plus sincère, avec moi-même et avec les autres, dans la mesure où ils sont prêts à m'entendre ou à me recevoir. Ma quête est mon but. Mon bonheur est dans mon chemin, et non pas au bout du chemin. Ma détermination sincère d'être de plus en plus authentique, et de chercher ma réalité, suffit à me satisfaire. J'ai pu voir, en un instant de lumière, la totalité de mon chemin, mais ce n'est que la vision du chemin que je dois accomplir dans la matière de mon corps physique. Tout ce qui ne m'appartient pas, en moi, doit mourir : mes anciennes habitudes, mes réflexes, mes attachements et mes repères. C'est dans l'instant présent que je vis mon destin, libre du passé et du futur. Je demande à ma lumière de me guider chaque fois que je m'égare dans mon labyrinthe intérieur. Mes illusions tombent les unes après les autres, avec leur lot de souffrances qui leur sont associées. Je ressens la lourdeur du labyrinthe de l'humanité toute entière. En libérant mon corps de toutes les formes-pensées erronées, je contribue à la libération des autres êtres humains. Je ne cherche plus à me rassurer de mes peurs en regardant la peur des autres. Mes mensonges personnels sont nourris par la collectivité, je me désolidarise donc de tout le psychisme humain. Je quitte toute identification à un autre ou à un rôle. Je contribue, par ma libération, à celle de la terre toute entière, qui souffre du poids des actions et des pensées humaines. C'est en purifiant mes pensées que je permets, à chaque cellule de mon corps, de recevoir la lumière divine, pour m'amener naturellement vers la santé physique, émotionnelle et mentale. Chaque fois que je me sens perdu, j'appelle à moi, par la prière, la vérité lumineuse qui me guide. Je deviens libre pour me consacrer à l'œuvre de Dieu, qui passe par mon corps. Je me positionne simplement, à chaque instant, dans ma vie de tous les jours.

Les 7 vérités fondamentales

- Nous sommes venu sur terre pour évoluer, pour grandir, pendant toute notre vie. La peur nous paralyse et nous aveugle. Les obstacles sont des épreuves pour nous fortifier, nous tester et ouvrir notre cœur.
- La souffrance, totalement acceptée et aimée, est le seul chemin vers le bonheur. Chaque souffrance est là pour nous montrer une nouvelle porte à franchir vers l'acceptation et la responsabilité dans notre destin.
- La paix, la joie intérieure, à chaque instant, est la volonté de Dieu en chaque être humain. Les éléments extérieurs de notre vie sont des cadeaux pour apprendre la distance, l'impermanence, le lâcher-prise, la présence, la différence, le détachement, le juste milieu, la non-identification et la solitude de l'être.
- Notre chemin est unique et seul. Nos épreuves sont personnelles et ne se partagent pas. Chaque destin est différent, notre besoin d'être compris ou de croire comprendre une autre personne est une illusion.
- L'amour de soi et de l'autre, de chaque autre, est le seul secret à découvrir, la seule clé nécessaire pour accomplir sa vie, fondée sur les quatre vérités ci-dessus.
- Comme les étoiles s'éloignent les unes des autres et du centre de la galaxie, nous devons nous éloigner inexorablement de notre culture, de notre passé, sans les renier, sans les oublier, simplement en être libre.
- Tout est équilibre, la recherche du juste milieu, du point central entre les extrêmes, est la voie royale vers Dieu. Comme un balancier, nos expériences excessives sont simplement nécessaires pour découvrir nos illusions et nous ramener vers la sagesse du centre de notre vie, ce centre qui est unique pour chaque âme, donc libre de toute comparaison, de toute culpabilité et de toute honte.

Les portes de l'âme

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

Porte 1 : l'humilité

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

Porte 2 : l'amour de la souffrance

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

Porte 3 : la confiance

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

Porte 4 : la créativité

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

Porte 5 : l'acceptation de la mort

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

Porte 6 : la non dépendance énergétique

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

Porte 7 : être authentique

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

Porte 8 : le doute

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

Porte 9 : l'abandon de mes défenses

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

Porte 10 : seul et solidaire

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

Porte 11 : le vide de mes pensées

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

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

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

Porte 13 : L'obéissance à Dieu

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

Porte 14 : la jouissance

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

Porte 15 : ma respiration libre

Je laisse la liberté totale à ma respiration, libre de toute technique et de toute influence des événements extérieurs et intérieurs à mon corps. Ma respiration libre est ma priorité de chaque instant.

Porte 16 : le lâcher-prise absolu

Je lâche prise dans tout mon corps face à toute tension intérieure, à toute contrainte imposée, à tout idéal loin de mes limites actuelles. C'est-à-dire que mon envie correspond de plus en plus à mon chemin, à mon destin, en harmonie avec la volonté de Dieu.

Porte 17 : non désir et non peur

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

Porte 18 : le temps

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

Porte 19 : la force

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

Porte 20 : la liberté totale

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

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

Le chemin

(méditation guidée)

C'est un chemin, un chemin que vous faites à l'intérieur de vous, vous n'êtes pas arrivés, vous êtes en chemin. Sans l'humilité, sans la réceptivité, vous ne pouvez prétendre être sur ce chemin. Ce n'est pas de la soumission aveugle, c'est de l'ouverture humble. Ce chemin est à l'intérieur de votre corps ; c'est à l'intérieur de votre corps que tout se passe, l'extérieur n'est là que pour expérimenter, pour oser, pour donner et pour recevoir. Mais, c'est dans votre corps que vous recevez les messages qui vous sont utiles, nécessaires et indispensables pour faire ce chemin. Ce qui vous arrive à l'extérieur, n'est là que pour vous informer, vous guider, vous éveiller, vous mettre en garde, par rapport à ce que vous vivez à l'intérieur. Le monde qui vous entoure n'est que la conséquence de votre monde intérieur. Chaque fois que vous vous sentez victime, chaque fois que vous croyez que les gens sont là pour vous embêter, vous oubliez cette vérité fondamentale que tout ce qui est à l'extérieur n'est là que pour vous guider, vous montrer vos impasses, vos erreurs ; ou au contraire une porte nouvelle, un couloir nouveau, un paysage nouveau, qui s'ouvrent à votre expérience personnelle. Combien de gens ne savent pas profiter de toutes ces nouvelles opportunités, qui, sans arrêt, vous sont présentées sous différentes formes, pour vous aider à sortir de vos mensonges intérieurs, pour vous aider à aller vers la vraie vie, avec ses règles, ses lois divines incontournables, que vous ne pouvez pas modifier, que vous n'avez pas le droit de modifier. Ces lois sont divines, elles ne sont pas humaines ; ne confondez pas les lois humaines et les lois divines. Les lois humaines ne sont que les conséquences de tous les esprits tortueux qui nous ont précédé sur cette terre, les lois divines sont immuables, inchangeables, les mêmes pour tout le monde. Elles sont simples, quand nous cessons de vouloir les remettre en question, quand nous cessons de vouloir faire nos propres lois, quand nous cessons d'obéir à des lois d'autres êtres humains qui ne sont pas guidés par leur source divine. Parfois, les lois humaines correspondent plus ou moins à des lois divines, à nous de faire le tri, à nous de vérifier dans notre profondeur, dans notre source intérieure, infiniment profonde, ce qui est de source divine et ce qui ne l'est pas. C'est notre chemin, à chacun et à chacune, à chaque seconde, de vérifier d'où vient notre pensée, d'où vient notre désir, d'où vient notre peur ; pour, sans arrêt, se purifier, se laver de tout ce qui n'est pas de notre source personnelle reliée à la grande source.

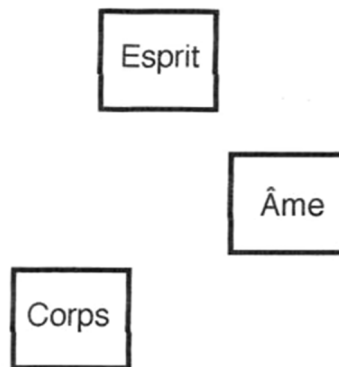
Tout ce qui se passe dans mon corps, tout ce qui se passe dans mon entourage, n'est que là pour m'aider à me purifier, à me laver, pour me remettre en mouvement vers l'unité, l'unité de l'être ; pour que mon corps, mon âme, mon esprit et la source des sources ne fassent plus qu'un à l'intérieur de mon corps. Pour cela, je dois observer là où il y a conflit, là où il y a questionnement du mental, là où il y a émotion, là où il y a douleur physique, là où il y a tension ; pour lâcher, lâcher et encore lâcher ce qui cache ma source, tout ce qui cache mon véritable chemin de vie, pour que la matière de mon corps puisse rejoindre et s'unifier à la lumière, la lumière qui vient d'en haut, la lumière qui vient du soleil, la lumière qui vient du père, la lumière qui vient de Dieu. C'est cette unité, complètement soumise aux lois divines, qui me donne à jamais le bonheur absolu et permanent, la joie d'exister, la joie d'être missionner par l'univers dans une humilité absolue.

Là, seul, est le chemin, le reste n'est qu'égarements d'âmes perdues, cherchant en vain le guide ou la guide qui les aiderait par un coup de baguette magique à échapper à leur destin. C'est le monde des illusions dans lequel baigne la plupart des humains. A chacun et à chacune de retrouver sa propre route, dans sa responsabilité d'être humain.

Fais ce que tu veux, fais ce que tu sens, fais ce que tu peux.

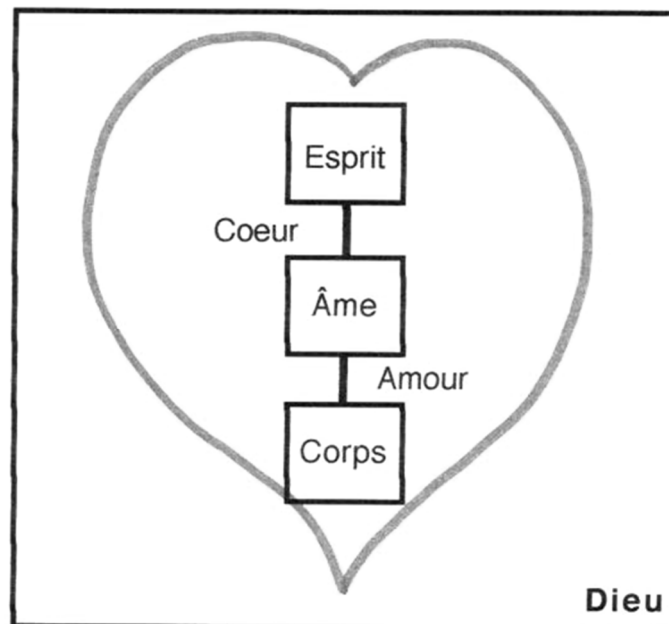
L'unité de l'être

Homme ou Femme prisonnier de lui-même :



L'esprit, l'âme et le corps sont désaxés, en perte d'équilibre naturel et divin.

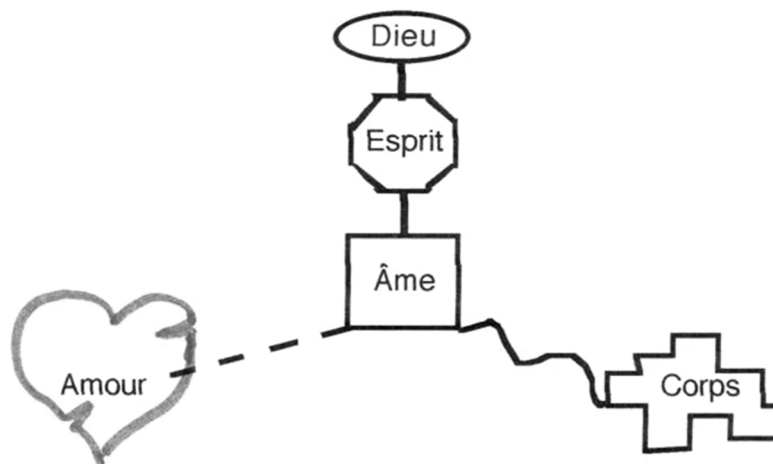
Être humain libre de lui-même :



Si vous voulez être libre, ne mettez aucun cadre à l'intérieur de vous-même mais seulement à l'extérieur dans vos relations.

La soumission à Dieu, c'est à dire au cadre établi par l'énergie "Dieu", est le seul bonheur véritable et permanent. A ne pas confondre avec un esclavage, une soumission forcée qui nous serait imposée sans conscience. Seule la conscience et l'amour nous relie à l'énergie Dieu.

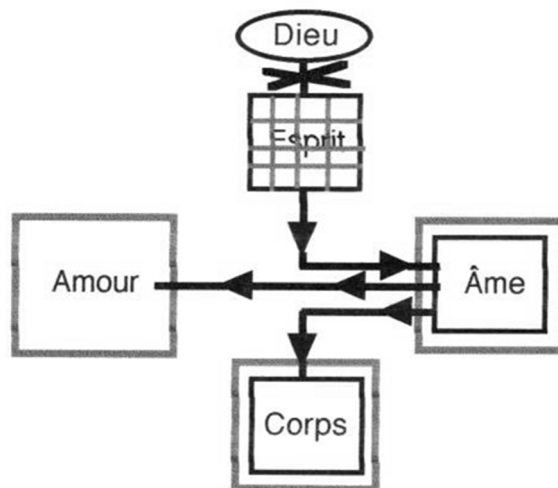
Les personnalités psychotiques (environ 1/3 de la population occidentale) :



Le contact avec Dieu est préservé mais l'esprit est limité, amputé, l'amour est complètement perturbé, blessé et blessant tandis que le corps est coupé, contrôlé, afin de ne pas ressentir ce qui pourrait déranger cette construction de l'être abracadabrante.

Les psychotiques se **disent** souvent heureux mais, au fond d'eux-mêmes, ils savent bien que c'est faux.

Les personnalités névrotiques (environ 2/3 de la population occidentale) :



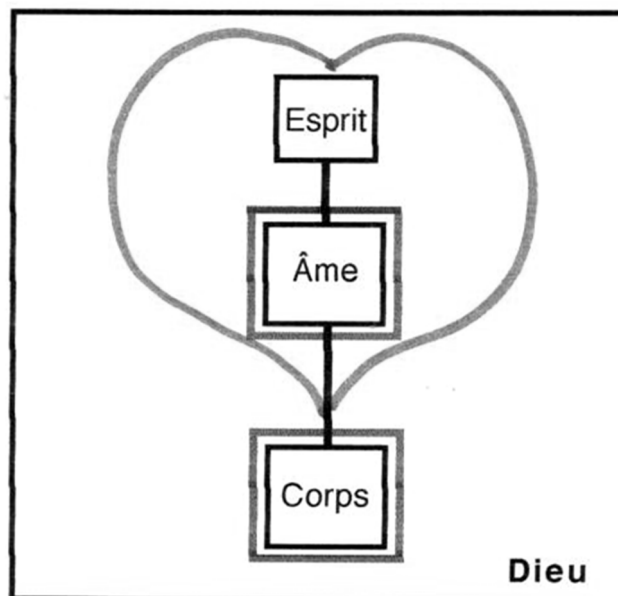
Le contact avec Dieu est coupé, c'est l'esprit emprisonné, éduqué, qui dirige l'âme selon des croyances reçues par la famille et la culture. L'âme est encadrée et disciplinée. Le corps et le cœur obéissent à des règles humaines arbitraires.

Les névrosés se **croient** souvent heureux mais en réalité il s'agit d'un bonheur relatif et fluctuant.

Bien entendu, il existe tous les degrés de psychose et tous les degrés de névrose. Par ailleurs, un chemin spirituel et une psychothérapie modifie la structure existante.

Les religieux avancés :

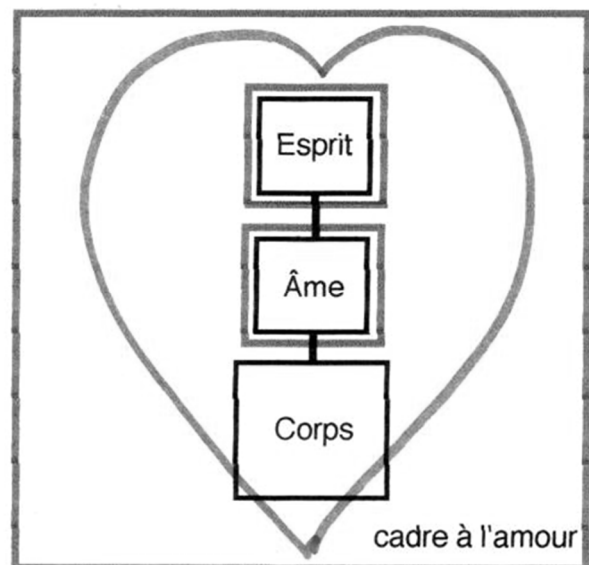
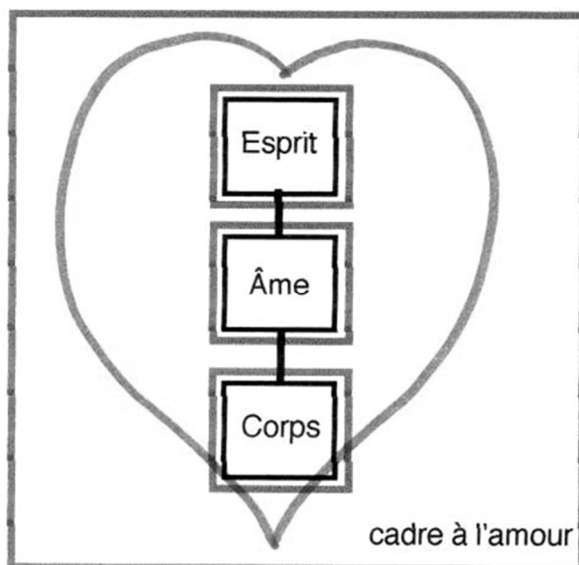
(mais prisonniers de leurs croyances et de leurs règles)



L'esprit est limité aux dogmes de la religion mais libre dans cette limite. L'âme et le corps sont encadrés. Le corps est particulièrement encadré et discipliné dans les religions judéo-chrétiennes.

Les thérapeutes avancés :

Les somatothérapeutes, magnétiseurs, énergéticiens, kinésiolesques, etc... :



L'esprit et l'âme sont encadrés. Et le cadre naturel de soumission à l'énergie divine, qui régit le monde, est remplacé par un cadre et des lois humaines qui régissent l'amour.

Solitude et soumission

(méditation guidée)

Oui, oui à ma solitude à l'intérieur de moi, non à ma solitude à l'extérieur de moi. Je fais la différence entre mon monde intérieur et mon monde extérieur. Oui, je suis le seul ou la seule qui peut véritablement m'aimer, qui peut véritablement me guérir. Je deviens libre de l'attente qui comblerait mon vide intérieur, mais je suis à l'extérieur de moi pour donner, pour recevoir, pour expérimenter, pour vivre. Oui à ma solitude à l'intérieur de moi, non à ma solitude à l'extérieur de moi. Je suis sur terre pour faire quelque chose de ma vie, pas pour donner ce que les autres me demandent, pas pour compenser le manque de ceux qui m'entourent, mais pour donner, donner, donner et encore donner, ce que mon âme a choisi de donner dans cette incarnation, ce que mon Dieu personnel me demande de donner, ce que le Dieu de chaque personne que je rencontre me demande de lui donner. Au bout de mon chemin intérieur, je ne devrais plus souffrir physiquement, émotionnellement ou énergétiquement en répondant à ces demandes de Dieu. Ces souffrances, ces manifestations corporelles, ne sont alimentées que par mes luttes intérieures, mes luttes pour ne pas suivre cette loi de Dieu. Mon corps physique personnel est fait pour vivre ce que j'ai à vivre, si je respecte les demandes de Dieu, et uniquement les demandes de Dieu. Mon corps est obligatoirement en accord, obligatoirement capable de donner dans l'instant ce qui m'est demandé, tout le reste n'est que refus, n'est que lutte, n'est qu'enfantillage. Oui à ma solitude à l'intérieur de moi, non à ma solitude à l'extérieur de moi. Les autres ont besoin de moi, pas pour ce qu'ils me demandent avec leur langage, avec leur énergie infantile, mais pour ce que leur âme hurle vers moi. C'est le seul chemin vers mon bonheur véritable, c'est le seul chemin qui me met en paix. Ce n'est pas un chemin facile, ce n'est pas un chemin sans douleur, mais c'est le chemin qui m'est demandé à moi tout seul, à moi toute seule, différent, complètement différent de celui d'un autre ou d'une autre, unique, dans ma solitude intérieure. Mais je ne suis jamais seul quand je suis avec ce qui me guide, ce qui me dit là où je dois aller, dans une obéissance humble, absolue, sans limite. Je dois simplement demander en moi à chaque seconde, avec ma conscience d'aujourd'hui : que dois-je faire ou ne pas faire ? Que dois-je dire ou ne pas dire ? Et je fais ou je ne fais pas ; je dis ou je ne dis pas, sans laisser le mental faire des commentaires, sans laisser ma peur intervenir, sans laisser mon besoin de posséder, de détruire, de dominer se mettre en place. Je n'ai pas le choix, rien n'est à moi, ni ma vie, ni celle des autres. J'obéis dans le bonheur absolu d'être dans mon vrai chemin. Oui à ma solitude intérieure, non à ma solitude extérieure.

La fracture de l'ego

La majorité des chercheurs de vérité, des personnes engagées sincèrement dans un chemin de conscience de Soi, n'arrive pas à ce stade. Pourtant, ce n'est que le début du chemin, ce chemin qui gravit la montagne du Soi vers la liberté de l'âme.

Le premier échec, c'est de rester dans un fonctionnement intérieur construit dans notre enfance, en réaction aux conflits intérieurs, aux souffrances occasionnées par nos relations dans notre famille et avec notre entourage. Nous croyons être cela : « Je suis ceci ou cela », « j'aime ça », « je n'aime pas ça », « mon signe zodiacal est comme cela, c'est ma nature ! » Tout cela n'est que notre personnalité, ce n'est même pas l'ego.

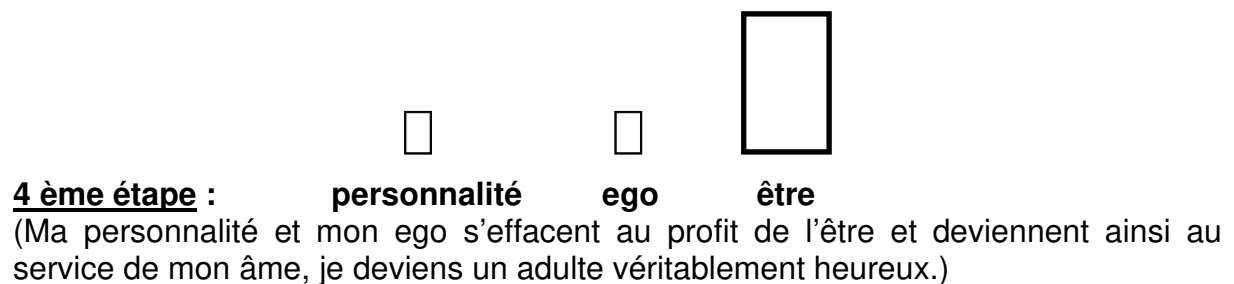
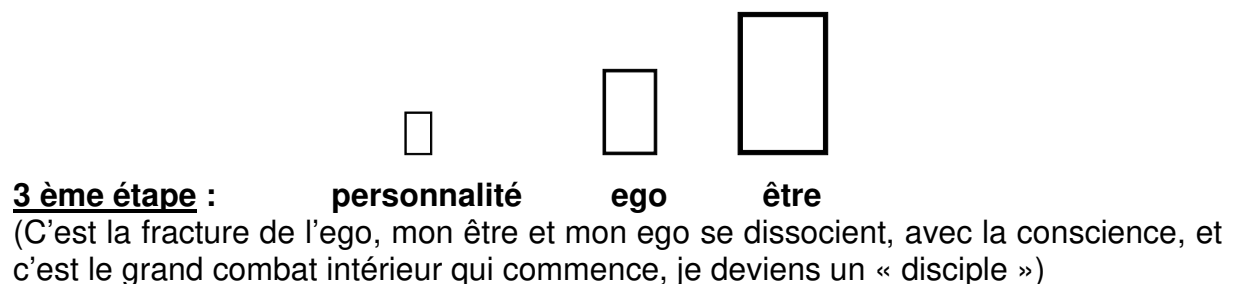
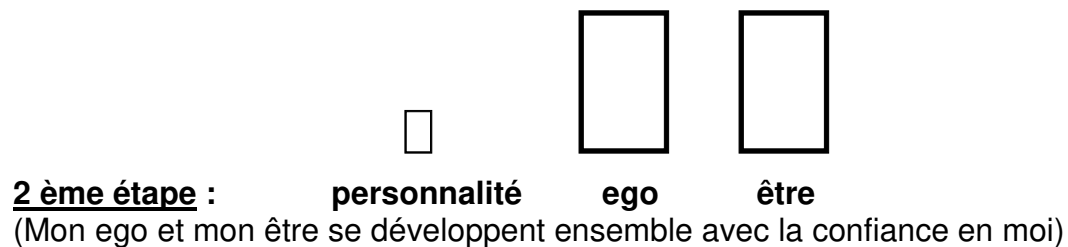
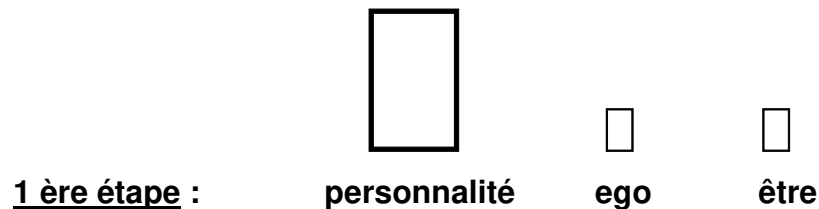
Le deuxième stade est celui de la liberté du désir. Je prends conscience que mon être, dirigé par mon âme subtile et profonde, a d'autres désirs beaucoup plus dérangeants, qui remettent en cause toutes les stratégies inconscientes que j'ai fabriquées dans mon enfance. C'est : « Je veux vivre ma vie, je veux vivre dans la vie ! » Et là, à ce moment, l'ego se réveille, veut tout, le réel et l'irréel, le possible et l'impossible. J'ose me laisser emmener vers mes désirs les plus fous. Je laisse la possibilité à mon ego de s'exprimer. C'est à ce moment que, pour mon entourage, je peux donner l'impression d'avoir « disjoncté ». Cette partie du chemin nécessaire n'est pourtant que la marche d'approche.

En effet, tous mes désirs (que je gardais enfouis sous mes peurs) cachent des illusions. C'est seulement quand j'ai eu mon compte de souffrances, dues à l'accumulation de mes désillusions, que l'ego peut se fracturer. Je capitule dans les bras de Dieu. Je n'y comprends plus rien, j'accepte de mourir, d'être anéanti, d'être fou. C'est dans cette capitulation que l'humilité peut jaillir, que mon ego comprend qu'il a besoin d'aide, d'être guidé par un maître, un accompagnant qui est déjà passé par là, et par mon maître intérieur.

C'est à ce moment-là qu'un nouveau piège se présente à moi : les fausses thérapies. Tous les faux « gourous » de la terre sont là pour trouver des proies. Leur message est simple : « Avec moi, tu ne souffriras plus et tu baigneras dans l'amour. » Alors que notre véritable chemin a un prix à payer très fort, bien au-delà des souffrances égoïstes et colériques que j'ai connu jusqu'à ce jour.

Je dois ouvrir les yeux pour voir et surtout entendre ce vrai maître, ce guide qui m'attend depuis longtemps, à l'intérieur et à l'extérieur de moi, qui attend avec patience cette fracture de mon ego. Et là, le véritable chemin peut commencer. Ces accompagnateurs vont guider mes pas comme pour un aveugle, sans jamais me prendre en charge, sans jamais m'éviter la moindre épreuve. Au contraire, ils me préparent à l'épreuve suivante de mon destin, donc aux souffrances de cette épreuve, ces souffrances qu'ils ne partagent pas avec moi. Ils restent sereins, ils ou elles ont eu leurs propres épreuves, leurs propres souffrances au moment opportun. La fracture de l'ego, c'est aussi l'acceptation de ce décalage entre mon accompagnateur et moi. Je souffre et lui ou elle ne souffre pas. Le véritable accompagnateur se résume par ces trois qualités : amour infini, exigence infinie et patience infinie.

C'est mon courage, et l'amour de celui ou celle qui me guide, qui me montre l'évidence de mon chemin intérieur. Cette vie facile et simple, que je cherchais, disparaît à jamais. Je m'engage véritablement dans ma vie, seule possibilité du véritable bonheur. Une lutte s'engage alors dans mon corps entre mon ego et mon être jusqu'à la capitulation en moi de tout désir ne correspondant pas à mon chemin divin. Alors, celui-ci, peut enfin s'exprimer avec toutes ses possibilités dans une jouissance physique permanente.



(Chaque passage peut être très douloureux surtout de la 2 ème à la 3 ème étape.)

Je ne suis plus ce que je crois être (ma personnalité), je ne suis plus ce que je veux être (mon ego), je suis ce que je suis (mon âme).

Mes messages personnels

L'être :

Je ne suis pas ce que je crois être (ma personnalité), je ne suis pas ce que je veux être (mon ego), je suis ce que je suis (mon âme).

Tout est projection, tout ce que vous percevez du monde et des autres, n'est que la représentation de votre monde intérieur.

Comme toute espèce créée, l'homme est à un carrefour de l'existence, nous pouvons disparaître ou muter et nous transformer de l'intérieur, c'est à dire nous éveiller à notre conscience pour évoluer avec le monde qui change et que, nous-mêmes, nous avons participé à modifier.

Si nous remplaçons la notion de bien et de mal par le juste, le vrai et son contraire, l'erreur, le faux, le non vrai ; tout s'éclaire, tout prend sens pour nous faire grandir et évoluer dans le bonheur tout simple d'exister.

Nous sommes des handicapés psychiques, psychologiques et spirituels ; arrêtons de jouer avec ceux qui se croient valides.

Le psychique c'est la connaissance, la pensée juste ; le psychologique c'est nos blessures, nos déformations relationnelles ; le spirituel c'est notre lien à l'univers, à Dieu, au sens de la vie et au sens de notre vie.

Nous ne voulons pas voir le monde tel qu'il est. Nous voudrions le réinventer selon nos désirs et nos peurs dus à nos souffrances non acceptées.

Tout être humain est par essence naturellement bon, sans exception, à condition qu'il connaisse et désactive son système de défense, de croyances, de peurs et de désirs.

Le chemin intérieur :

Dans mes combats intérieurs, je reste neutre et distant, je n'alimente pas par mes pensées et je rentre en compassion pour ce que je vis dans mon corps.

La confiance en moi ne doit pas dépendre de la faiblesse ou de la force de l'autre.

Il y a tout dans le monde mais non dans un monde. Ma culture et ma religion ne sont pas suffisantes pour mon chemin.

Tout est à l'intérieur de nous, non à l'extérieur. Tout ce qui se passe à l'extérieur est pour nous aider à cheminer à l'intérieur de nous.

Nous recherchons symboliquement à l'extérieur ce que nous devons chercher à l'intérieur.

Le chemin, c'est avant tout découvrir et lâcher petit à petit notre système de défenses comme la fuite, la dépendance, la fusion, le contrôle, le masochisme ou la rigidité.

Mon système de défenses, en tant qu'adulte, 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.

J'accepte mon inconscient, il fait partie de moi, mais ce n'est pas mon être profond, ce n'est pas mon âme.

Je discerne ce qui est vrai de ce qui est non vrai, dicté par mes pensées et mes émotions.

Le chemin de la vérité c'est mettre en doute mon ego, mes croyances, mon monde intérieur.

Les sensations et le corps :

Je relâche ma tension physique, mon émotion, ma pensée car elles s'alimentent entre elles.

Je ne suis pas ma pensée, mon émotion, ma tension, mon mal-être ; je suis celui qui observe sa pensée, son émotion, sa tension, son mal-être.

Je suis à l'écoute de tout ce qui se passe dans mon corps à chaque seconde et je l'accepte comme message de mon inconscient.

Nous sommes tous différents mais semblables dans nos émotions.

Obéir à notre corps, libre de notre mental, c'est obéir à Dieu.

La relation, le territoire :

Je ne peux jamais décevoir qui que ce soit et personne ne peut me décevoir, seules les attentes (fabriquées par l'ego) peuvent être déçues.

Si je compare, si je juge et si je suis dans l'attente, je suis dans mon monde, hors du monde réel et donc très éloigné du monde de l'autre.

Demander c'est demander, insister c'est manipuler, ne pas demander c'est fuir.

Ne confondons pas l'attachement et l'engagement, l'un est destructeur, l'autre est de source divine.

Fuir, abandonner, trahir c'est la peur ; quitter, se confronter et s'engager c'est divin.

C'est parce que je suis capable de quitter et de me confronter que je suis capable de m'engager.

Je me confronte simplement, tendrement et sans méfiance mais en conscience de ce qui se passe.

Dans notre relation de couple, notre conjoint est prioritaire mais pas exclusif.

Dans ma famille, je n'accepte pas n'importe quoi, je fais respecter mes besoins.

Je suis tout en même temps, seul le cadre change à chaque instant et avec lui, mon rôle dans ce cadre.

Si je prends le pouvoir dans un groupe, que ce soit par nécessité et non par peur.

La prudence, la joie intérieure et le plaisir sont signe d'une relation vraie.

Entendre vraiment les confidences intimes et sincères d'un autre être humain avec ses échecs, ses hontes, ses doutes et ses découvertes intérieures m'ouvre au monde réel.

Les besoins

Grâce à la connaissance, l'agressivité s'efface au bénéfice du respect.

Pour aider un être humain à grandir, c'est la tendresse maternelle et la liberté paternelle et non pas la froideur paternelle et la contrainte maternelle. Et, ensuite, petit à petit, amener l'exigence paternelle et la distance maternelle.

La tension du désir n'existe que parce que mes besoins ne sont pas comblés.

Je me sou mets à la vie, à mon chemin, mais je reste dans l'exigence de mes besoins.

C'est l'anodin qui est important et l'important qui est anodin.

La pensée :

Comparer, juger et attendre sont les trois pièges de notre pensée.

Je pense, je dis et je fais la même chose.

Ma pensée est créatrice, en positif ou en négatif, pour moi et ceux qui m'entourent.

L'absence de pensée, c'est dire OUI à ce qui est.

L'action :

La prise de conscience n'est que le départ du chemin, le chemin c'est l'action. Sans action nouvelle, sans prise de décision nouvelle, le chemin n'est même pas commencé.

Dans toute situation, nous avons quatre choix :

1) s'enfuir - 2) être spectateur - 3) s'engager et se positionner – 4) mettre de la distance lucide.

C'est en acceptant par avance de pouvoir me tromper, en toute humilité, que j'ose suivre mon intuition et mon ressenti à chaque seconde, même si le sens ne m'apparaît que plus tard.

J'accepte toutes les conséquences de mes actions et de mes pensées. C'est la meilleure façon de grandir et d'être libre, sans morale apprise et sans jugement, donc seul avec ma conscience.

La peur, le désir :

Notre relation à l'argent est la cristallisation de nos peurs, de nos souffrances intérieures, exactement comme le sexe et le pouvoir.

Pourquoi avons-nous si peur de mourir ? Parce que nous avons oublié de vivre.

Ma peur de la mort, c'est ma peur de disparaître avant d'avoir vécu ma vraie vie dans la paix, la joie et la confiance.

Je ne lutte pas contre la peur, je ne la domine pas, mais j'apprends à vivre avec.

Au-delà de la peur vient le désir et après le désir vient l'extinction du désir.

Le stress, c'est le mélange de la peur et du désir.

Dans une recherche spirituelle, le but des désirs est de les épuiser, de les vider de leur contenu afin de perdre toutes nos illusions et non pas de les alimenter en permanence.

La colère :

La colère n'est pas la violence. La colère juste et tranquille est une réaction à une violation de mon territoire.

La violence est une colère d'enfant, refoulée, qui explose à un autre moment de ma vie.

La souffrance :

C'est mon mental qui rend ma souffrance intolérable, si j'accepte et si j'aime ma souffrance, elle cesse d'être insupportable.

C'est la souffrance qui a fait évoluer l'homme, c'est en retrouvant ses souffrances que l'homme retrouve son origine spirituelle, son appartenance à l'univers.

J'ose rentrer dans ma souffrance, je ne résiste pas à ma souffrance, je la laisse m'envahir pour pouvoir l'accepter et qu'elle puisse se dissoudre ; sinon elle s'incruste en moi, dans mon corps et dans mon inconscient.

Le but n'est pas de justifier notre souffrance mais de l'accepter.

L'ego, c'est une technique pour ne pas souffrir.

Je ne triche pas avec ma souffrance, je l'accepte, je l'avoue, je l'exprime, non pas en victime mais pour la sortir de mon corps, par la parole ou par l'écrit afin de m'en rendre libre.

Le pardon, la culpabilité :

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 »

Il s'agit d'arracher la culpabilité de notre corps comme on arrache une dent ou un arbre, avec toutes ses racines, définitivement, afin qu'elle ne puisse jamais repousser.

C'est la culpabilité qui nous apprend à tout contrôler en nous et autour de nous ; de peur que nous ne fassions une action, que nous n'ayons une pensée ou un sentiment dans lesquels nous nous sentions coupables.

La paranoïa, c'est l'autre facette de la culpabilité.

Le pardon est la plus douce des caresses.

Dieu, l'amour, l'intuition, la sagesse :

Croire en Dieu, c'est croire en nos intuitions en nous rendant compte combien elles nous ont guidés toute notre vie, même en nous amenant des épreuves. Notre Dieu personnel est le rassemblement de nos intuitions.

C'est l'amour de soi, de notre âme, de notre corps, qu'il faudrait rechercher, pas l'amour de ce que l'on fait ou de ce que l'on dit.

Je ne peux satisfaire aucun être humain, seule mon âme libérée peut être satisfaite, donc en paix.

Nous sommes tous un abîme et rien de l'extérieur ne peut le combler ; seul Dieu, l'amour de Dieu, l'amour de l'univers et de tous les êtres peut le combler.

Un cadre extérieur "OUI" pour vivre et me confronter avec les humains, mais un cadre intérieur "NON" pour laisser Dieu agir en moi.

Le message d'un maître est juste pour tout le monde. Le chemin préconisé par un maître n'est pas juste pour tout le monde.

Je ne confonds pas le chemin, la voie, l'ascèse, la pratique avec le message et encore moins avec l'homme qui le transmet.

La sagesse, elle est partout autour de nous mais nous ne voulons pas l'entendre, la voir, la sentir.

Je dis : "mon Dieu, aide-moi à **me** pardonner" et surtout pas : "mon Dieu, pardonne-moi comme s'il était extérieur à moi.

Seul l'amour inconditionnel aide à guérir nos blessures psychologiques.

L'amour de soi, l'amour de l'autre, l'amour de Dieu, c'est la même chose.

La confiance en soi, la confiance en l'autre, la confiance en Dieu, c'est la même chose.

Si je prie Dieu, je prie pour moi et je prie pour l'autre. Si je prie pour moi, je prie Dieu et je prie pour l'autre. Si je prie pour l'autre, je prie pour moi et je prie Dieu.

Ce qui existe est nécessaire, sinon cela n'existerait pas.

La vraie religion, c'est la pratique, le sens, mais pas les croyances.

La méditation, c'est l'effacement ; la prière, c'est l'action soumise.

La Foi (et non les croyances) nous ouvre les yeux, nous ouvre le cœur et nous ouvre le corps à nos sensations.

C'est grâce à la prière que toutes nos crispations intérieures inconscientes se relâchent et laissent passer les messages divins vers notre conscience.

**C'est parce que je m'accepte très ordinaire
que je deviens extraordinaire.**

et

Il n'y a personne d'autre que moi qui m'empêche d'être heureux.

L'enseignement des maîtres

La voie de la sagesse

J'ai voulu, en citant certains maîtres connus et moins connus, montrer l'utilité de leur enseignement et que la voie spirituelle passe par la connaissance extérieure pour aboutir à la connaissance intérieure.

Les citations que j'ai choisies sont parfois une synthèse des messages que ces maîtres enseignent et elles correspondent toujours à ce que j'ai pu vérifier moi-même au cours de mon chemin.

KRISHNAMURTI

- Le passé est complètement contenu dans le présent, il conditionne toutes nos actions et nos pensées dans le présent. Notre futur est complètement conditionné par un présent qui se répète si nous ne changeons rien à notre présent. Donc notre passé et notre futur sont entièrement contenus dans notre présent et seule une action de changement dans le présent peut modifier notre futur.
- L'écoute de l'autre et de soi-même est primordiale pour un véritable chemin de libération et seule la méditation sous toutes ses formes peut nous y préparer.
- Pour résoudre nos problèmes, nous devons décharger le cerveau afin d'avoir une conscience lucide.
- Nous sommes tous différents extérieurement mais nous sommes tous égaux intérieurement.
- L'autre est un miroir pour nous faire avancer dans notre connaissance.
- Le savoir est un obstacle, vous êtes perdus si vous dépendez des autres pour vous comprendre.
- Si je suis libre, je suis dans l'amour.
- Les mots sont toujours différents de ce qu'ils représentent
- Seul le fait est objectif. Les opinions, les préjugés et les croyances ne le sont pas.
- Nous sommes notre propre lumière, le chemin se termine totalement seul, à ne pas confondre avec l'isolement égocentrique qui est une fausse voie de sécurité. La vraie sécurité est à l'intérieur de nous-mêmes. Nous n'avons pas besoin d'un système de défenses.
- Toutes nos pensées sont nourries par notre mémoire.

- Nos refus de comprendre sont la conséquence de notre peur.
- L'illumination, c'est la décrispation du cerveau.
- L'intelligence, c'est découvrir ce qui est faux après l'avoir observé.
- La comparaison, c'est de la violence.
- Les pensées existent avec une notion de temps (passé ou futur). L'amour est sans pensée et sans temps. Nous ne devons pas enregistrer pour rester disponibles à nos sensations présentes.

LE DALAÏ-LAMA

- On peut atteindre le bonheur par l'exercice de l'esprit. Le but de la vie, c'est le bonheur.
- C'est l'état d'esprit, plus que les événements extérieurs, qui détermine le bonheur. C'est notre capacité à nous satisfaire de ce que nous avons.
- Transformer la perception que l'on a de soi-même, à travers l'apprentissage et la connaissance, voilà qui peut avoir un impact très réel dans la relation avec l'autre au quotidien.
- La nature humaine est essentiellement bonne et compatissante. Nous devons comprendre la valeur de la compassion et la cultiver.
- Savoir transformer notre attitude devant la souffrance, pour mieux la tolérer, voilà qui peut grandement nous aider à neutraliser la tristesse, l'insatisfaction ou le mécontentement.
- Souvent, nous aggravons notre douleur et notre souffrance en prenant les choses trop à cœur.
- Notre souffrance constitue l'élément le plus fondamental que nous partageons avec les autres, le ciment qui nous lie à toutes les créatures vivantes.
- La vie est changement, apprendre, c'est la première étape. L'étape suivante, ce sera la conviction, la détermination. La conviction de la nécessité du changement se transforme en détermination, puis la détermination en action. Un autre élément, l'effort, est essentiel.
- Le sentiment de l'urgence du changement est un élément clé. Chaque instant est précieux et nous devons en user au mieux.
- À force de se familiariser avec certaines nouvelles habitudes, nous pouvons tout à fait instaurer de nouveaux modes de comportement.
- Nos états d'esprit positifs peuvent agir comme antidotes à nos tendances négatives et à nos états d'esprit fauteurs d'illusions.
- Quand une situation me met dans l'anxiété, si cette situation ou ce problème sont tels que je ne puis y remédier, alors cela ne sert à rien de s'en soucier ; et s'il existe une solution ou une issue, ce n'est pas la peine de se laisser submerger. L'action adéquate, c'est la recherche de la solution.

- S'il y a une solution, cela ne sert à rien de s'inquiéter. S'il n'y a pas de solution, s'inquiéter est tout aussi inutile.
- La motivation sincère agit comme antidote pour résorber la peur et l'anxiété.
- Plus on est motivé par l'altruisme, moins on a peur face aux circonstances les plus anxiogènes.
- L'honnêteté, c'est l'antidote à la mauvaise opinion de soi-même ou à l'excès de confiance en soi.
- Être honnête avec soi ou envers les autres sur l'étendue de nos capacités, sur ce que l'on est ou non capable de faire, doit suffire à neutraliser le manque de confiance en soi.
- Aussi longtemps que nous sommes conscients de ce don merveilleux qu'est l'intelligence humaine et de la capacité de développer notre détermination pour en faire un usage positif, alors, en un sens nous possédons la santé mentale intérieure. Une force intérieure qui est la conscience de détenir ce grand potentiel humain.
- La vraie spiritualité est une attitude mentale que nous pouvons pratiquer à tout moment.

ARNAUD DESJARDINS

- Le chemin, c'est le relâchement complet de toutes les tensions physiques, émotionnelles et mentales.
- La libération (être libre) c'est la libération définitive de tous les désirs et de toutes les peurs. Ce ne sont plus les désirs qui dirigent notre vie, ce ne sont plus nos peurs qui dirigent notre vie. Mais on ne peut pas tuer les désirs, on peut seulement les transformer, les placer à un autre niveau. Ils ne sont plus la réparation de souffrances ou de conflits intérieurs venant de notre petite enfance ou même avant, c'est-à-dire de tout l'inconscient collectif qui remonte à l'origine de l'homme.
- La libération ne sera jamais le fruit de la frustration et de la mutilation forcée.
- Il n'y a pas de différence entre le désir d'être libre, le respect de la vérité et le souci de l'action juste.
- Je reste vigilant à chaque étape où je grandis car l'ego récupère toujours tout.
- L'action génère énormément de confiance et d'énergie.
- Toute l'expérience de la libération se fait à l'intérieur de son propre corps.
- Il faut sacrifier sa souffrance.
- Il faut se déséduquer pour pouvoir se rééduquer.
- J'ai un désir : je vérifie si cela peut me nuire ou nuire à l'autre et sinon, pourquoi pas ?
- Le principal, c'est de s'aimer soi-même.

- Le sage dit : “J’ai fait ce que j’avais à faire, j’ai donné ce que j’avais à donner, j’ai reçu ce que j’avais à recevoir”.
- Prendre sa vraie valeur entre médiocrité et immensité.
- La vigilance est importante pour sortir de mon animal qui veut s’emparer de ce qu’il convoite, fuir ou attaquer pour détruire l’adversaire.
- Je ne peux vraiment aimer que quand je n’ai plus besoin d’être aimé.
- Tout mal-être est la conséquence d’un refus en nous.
- Ce qui se passe en moi, ici et maintenant, je vois, je reconnais, j’accepte et je lâche (je n’alimente pas).
- Je suis dans la paix, l’amour et la joie avec ce que je suis et non pas avec ce que je voudrais être.

Nos outils :

- Le “mantra”, Aum, Amen, OUI : je mets ma confiance en Dieu, en la vie, en la vérité qui me guide.
- Ce qui se passe ici et maintenant.
- L’autre est différent.
- Tout l’univers avec moi est Un et pas deux.
- Pas ce qui devrait être mais ce qui est. Voir la réalité telle qu’elle est.
- Suivre l’exemple même de Jésus et de sa passion : l’abandon, la trahison, l’humiliation, l’extrême solitude en acceptant dans l’amour toutes ces étapes.
- Nous voir nous-mêmes tels que nous sommes réellement.
- L’amour de la vérité,
- Je pense, je dis et je fais la même chose.
- La méditation. Le silence intérieur et extérieur.

ANDREW COHEN

- Nous n’avons pas besoin de courage, car nous n’avons pas le choix, les amoureux sentent qu’ils n’ont pas le choix.
- Si nous n’agissons pas, nous souffrons de notre manque de courage et du monde de compromis dans lequel nous nous condamnons à vivre.
- Tout le monde veut s’éveiller, se libérer de son passé, de ses souffrances, de ses attachements mais personne ne veut changer, personne ne veut payer le prix.
- La peur : quand nous voulons, plus que tout et sans aucun doute, être libres, la peur n’est plus un obstacle. Elle n’a plus le pouvoir de nous intimider.
- Le Dieu de l’amour ou le Dieu de la peur, à vous de choisir !

SWAMI PRAJNANPAD

- La vigilance est l'ascèse même qui vous conduira au but.
- Il n'y a pas d'issue en dehors de l'acceptation.
- Est-ce que vous voulez être sage ou avoir l'air sage ?
- Pouvez-vous accepter que le pire du pire est en vous, et que le meilleur du meilleur est en vous ?
- Pour faire, il faut un agissant. Pour agir consciemment, il faut quelqu'un qui soit là.
- D'abord l'agissant, ensuite les actes. Avant toute action, vérifiez celui qui agit.
- Quoi, pourquoi, pour quoi (dans quel but), comment ?
- Intérieurement : activement passif, extérieurement : passivement actif.
- Ne confondez pas la réaction avec l'action.
- L'action parfaite, pour vous, est celle qui contribuera à votre bonheur du moment, dans le lieu et dans les circonstances où vous vous trouvez.
- Vivre consciemment.
- Soyez audacieux. Ce que vous avez à faire, faites-le maintenant.
- C'est un mensonge de dire : « Je dois mais je ne peux pas ».
- Vous n'êtes nulle part. Vous êtes une non entité. C'est un statut d'esclave.
- Soyez ce que vous paraissez être, faites ce que vous paraissez faire.
- L'émotion est un luxe inutile. Emporté par votre aveuglement émotionnel, vous êtes descendu au-dessous du niveau humain.
(Il ne s'agit pas de refouler ses émotions, mais de les accepter en totalité, pour qu'elles puissent épuiser leur énergie).*
- Souvenez-vous toujours de ceci : personne ne fait jamais le mal (au fond de sa conscience), en aucune condition, en aucune circonstance.

Dans la relation au maître, il y a 6 étapes : non-existence → combat → humilité → gratitude → dévotion → amour.

Dans un chemin spirituel authentique, d'abord il n'y a personne, ensuite c'est moi, moi, moi ! Puis moi et les autres, puis les autres et moi et enfin les autres seulement.

OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

- Avant que nous soyons capables de comprendre, de sentir que Dieu, le Créateur de tous les mondes, est le seul à qui nous puissions nous fier absolument, nous faisons des expériences heureuses ou malheureuses, grâce auxquelles nous nous instruisons.

- Comment pouvait-on parler de Dieu, cet Être qui dépasse tout entendement, à des peuples primitifs qui n'avaient aucune notion de la vie intérieure ? Il fallait utiliser un langage qu'ils puissent comprendre, donc donner à ce Dieu des traits de caractère humains, en insistant, bien sûr, sur sa puissance, sur sa grandeur.
- En déclarant que Jésus était né d'une vierge par l'opération du Saint-Esprit, la religion chrétienne a considérablement compliqué et obscurci la question de la sexualité.
- Il ne faut pas rejeter l'héritage que nous ont légué les grands esprits du passé, il faut au contraire le méditer, s'en imprégner. Mais cela ne signifie pas que nous devons nous conformer dans tous les détails à leur philosophie. Ce qu'il faut conserver, ce sont les principes, car ils sont éternels. Quant aux formes, qui suivent la loi de la vie, elles peuvent, et même elles doivent changer.
- Quand vous souffrez, ne priez pas le Seigneur de vous ôter cette souffrance. Comme elle ne vous a pas été donnée pour rien, Il ne vous l'ôtera pas, Il attendra que vous ayez appris ce que vous devez en apprendre.
- Mettez-vous au travail avec conviction, sans vous préoccuper du temps qu'il vous faudra pour réaliser votre idéal divin.
- Seuls les vrais adultes savent découvrir ce qui se cache de riche et de profond dans chaque épreuve, dans chaque amertume, alors que les joies et les plaisirs prolongés ne servent qu'à chloroformer l'être humain, le maintenir dans les faiblesses et l'éloigner de la vérité.
- Prier ne consiste pas à faire des réclamations au Seigneur pour qu'il satisfasse nos désirs et facilite notre existence. La vraie prière est une respiration de l'âme qui se déploie dans les régions célestes, et cette respiration agit non seulement sur nos corps psychiques et spirituels, mais aussi sur notre corps physique.
- Si vous aimez un être qui est plus pur, plus intelligent, plus noble que vous, automatiquement des échanges se font, et c'est vous qui en bénéficiez, qui vous élevez ; sa lumière, ses vertus s'installent en vous. Évidemment, pas tout de suite ; mais peu à peu vous commencez à lui ressembler.
- Ce sont le plus souvent leurs faiblesses physiques ou psychiques, leurs besoins inférieurs, leurs passions qui déterminent les opinions des humains. Et c'est malheureusement vrai aussi pour les écrivains, les penseurs, les artistes.

SELIM AÏSSEL

- Les idées sont nécessaires puis vient un moment où la connaissance livresque ne suffit plus.
- Ce qui sauve, ce n'est pas la foi mais le doute qui fait chercher.
- On ne peut pas enseigner la vérité à quelqu'un, on ne peut que l'aider à la trouver.
- la liberté n'est pas le chaos du laisser-aller et de la velléité, elle est le résultat d'une discipline et d'une humilité.

- Les relations humaines basées sur la violence et les blessures réciproques conduisent à la même chose dans le monde : le terrorisme et l'asservissement des peuples. C'est aussi ce à quoi conduit l'identification à votre race, à votre religion à votre pays.
- Sans le contact avec le réel, vous n'êtes rien, votre vie n'a pas de sens.
- La loi du succès n'est pas le talent mais la persévérance. Le monde est plein de gens talentueux qui ne réussissent rien.
- Un être « réel » possède la perception de qui vous êtes, en même temps qu'il est habité par la connaissance de vos limites et par la compassion devant la condition humaine. N'oubliez pas un seul instant qu'une évolution spirituelle soit possible pour celui qui n'est pas en contact avec un Eveillé vivant.
- Tous les chemins peuvent mener à la libération... A condition de les quitter.
- Votre corps n'est pas seulement votre corps : il s'agit de le relier à quelque chose de supérieur, sinon il est automatiquement au service de quelque chose d'inférieur.
- Les pensées sont des esprits. Vous ne laissez pas n'importe quel corps entrer dans votre lit, ne laissez pas n'importe quelle pensée entrer dans votre tête.

Bien entendu, tous les vrais maîtres pourraient dire des messages similaires. Quand on a accès à la source, la vérité est unique.

Il y a beaucoup d'autres maîtres sur notre terre dont la plupart sont inconnus ; et les citations que j'ai choisies ne sont là que pour vous inciter à les découvrir et surtout à les rencontrer ; car la présence d'un maître à nos côtés, ne serait-ce qu'un moment, est une expérience inoubliable qui laisse des traces indélébiles en nous.

Pour reconnaître un vrai maître, il suffit d'observer et de sentir si celui-ci est libre de l'argent, du sexe, du pouvoir et du besoin de reconnaissance, donc de tout attachement matériel, physique et humain. Ce qui ne signifie aucunement le renoncement, la privation ; cela dépend de son chemin personnel.

Je conclus avec une citation de Colette Portelance, psychothérapeute canadienne :

“L’homme a besoin de maîtres à différentes époques de sa vie pour se connaître et pour découvrir son propre chemin. Toutefois, lorsqu’il se nie pour suivre le maître et sa pensée, lorsqu’il introjecte des valeurs et des croyances sans vérifier si elles sont ou non en accord avec lui-même, il devient un automate, qui agit sur commande, comme une marionnette.”

Petites histoires sages

Un jour, un éminent professeur de philosophie rend visite à un sage pour l'interroger sur Dieu, la méditation, mille autres choses. A peine lui a-t-il dit bonjour qu'il lui parle à n'en plus finir de toutes les philosophies, du bien, du mal, de la vie...

- *"Vous venez de loin. Permettez-moi de vous servir du thé.", suggère le sage.*

Le professeur poursuit ses questions sur la mort, l'enfer, le purgatoire, Dieu, les anges déchus, le Nirvana, Mahomet, Bouddha...

- *"Encore un peu de patience", dit le sage. "Qui sait, la tasse de thé résoudra peut-être vos questions ?"*

Alors, le professeur pensa qu'il perdait son temps. Ce moine était bien bizarre : comment la réponse à des questions spirituelles pourrait-elle se trouver au fond d'un bol de thé ?

Le sage versa le thé dans la tasse de son visiteur. Le liquide bientôt déborda, se répandit dans la soucoupe mais le sage continuait de verser.

- *"Arrêtez !", s'écria le professeur. "Ne voyez-vous pas que la tasse est pleine ?"*

- *"Vous êtes comme cette tasse de thé, enseigna le sage. Votre esprit est plein d'interrogations, il n'y a plus la moindre place pour recevoir une réponse de ma part. Dès que vous êtes entré, le flot de vos questions a inondé mon logis. Rentrez chez vous, videz votre coupe et revenez quand vous aurez ménagé un peu d'espace en vous-même." (Osho Rajneesh)*

Deux moines parlent spirituel en marchant le long d'un chemin. Une femme vient voir l'un d'entre eux et lui demande de faire l'amour avec lui ; après un moment de réflexion, il la suit, fait l'amour avec elle dans le fourré et revient vers l'autre moine au bout de quelques minutes. Puis il continue sa conversation initiale en marchant. Au bout de dix minutes, l'autre, n'y tenant plus, lui demande :

- "Comment as-tu pu faire cela ?"

- "Quoi ?" répond-il, surpris.

- "L'amour avec cette femme ?"

- "Ah ! Tu y penses encore ! Moi, je l'ai oubliée depuis longtemps."

Un candidat disciple va voir un sage soufi et lui demande d'être son maître. Le soufi lui répond :

D'accord si tu es capable de ne me poser aucune question sur ce que je fais.

Le nouveau disciple accepte et ils partent ensemble à travers la campagne.

Première rencontre : Ils sont au bord d'une rivière qu'ils doivent traverser et un passeur très gentil leur propose son bateau. Mais au milieu de la rivière, le sage fait un trou au fond du bateau. Ils arrivent tout juste à l'autre rive mais le bateau est inutilisable au grand étonnement du disciple. Et, malgré la colère du passeur, ils reprennent leur chemin.

Deuxième rencontre : A l'entrée du village, ils sont accueillis par des jets de pierre et, malgré cet accueil, le soufi, calmement, reconstruit un mur qui s'était écroulé. Ensuite, ils reprennent leur chemin sans aucun commentaire.

Troisième rencontre : Dans un autre village, ils sont très bien accueillis et invités chez le chef du village ; puis, à la fin du repas, le sage, le disciple et le fils du chef de village vont faire une promenade et là, le sage tue le fils du chef et, toujours sans commentaire, ils reprennent la route.

A ce moment, le disciple craque et, rompant avec la promesse qu'il a faite, demande au maître : pourquoi ? Alors, le soufi lui répond :

- "Tu ne seras pas mon disciple mais je vais t'expliquer : Une armée ennemie doit traverser cette rivière demain. Ils ne pourront pas se servir du bateau, donc ils ne traverseront pas la rivière ; quant au passeur, il réparera très vite son bateau.

Le mur appartient à un adolescent qui vient de perdre ses parents, c'est pour maintenir les chèvres en place que j'ai reconstruit ce mur, le temps qu'il grandisse et qu'il soit capable de s'en occuper.

Le fils du chef était un rebelle, il devait tuer son père et cela aurait amené le chaos dans son village."

Un étranger arrive à Athènes et demande à Diogène qui se trouve à l'entrée de la ville :

- Quel genre d'habitants y a-t-il dans cette cité ?

- Et dans votre ville à vous ? Répond Diogène.

- Ils sont désagréables, méchants et pervers.

- Eh bien, à Athènes, ils sont pareils : méchants et pervers.

Plus tard, un deuxième étranger s'approche de Diogène et lui pose la même question et Diogène répond :

- Et dans votre ville à vous ?

- Ils sont sympathiques, bienveillants, agréables à vivre.

- Eh bien, à Athènes, sachez qu'ils sont de même : sympathiques et bienveillants.

Deux personnes doivent choisir entre deux chemins, le premier est beau, vert et fleuri, le deuxième est avec des gros rochers à escalader.

L'un d'entre eux choisit le premier chemin magnifique mais, plus il avance, plus il devient difficile, plein d'obstacles, de ronces, cela l'amène dans un endroit affreux et invivable, il ne peut plus avancer.

L'autre personne choisit le deuxième, et passé les premiers gros rochers, les suivants sont de plus en plus petits et au bout du chemin, il arrive dans une vallée paradisiaque.

Un enfant revient à la maison avec une égratignure au front et des bleus sur les bras, il pleure très fort, de quoi ameuter tout le quartier, et se plaint à sa maman. La mère, inquiète et scandalisée, lui demande qui lui a fait cela, pour qu'elle puisse aller porter plainte et venger son enfant. L'enfant répond entre deux sanglots :

- Je ne sais pas son nom et je ne sais pas où il habite.

- Mais comment allons-nous faire pour le retrouver ?

- Ce n'est pas grave, maman, j'ai son oreille dans mon sac, on pourra le reconnaître.

Une mouche sur un éléphant mange avec lassitude les petits débris qui se trouvent dans les plis de la peau et sa vie lui paraît bien monotone.

Puis, un jour, elle décide de s'éloigner car elle ne connaît qu'un morceau de peau grise et sale.

A sa grande surprise, elle découvre que ce morceau gris appartient à un magnifique animal, un seigneur de la forêt.

La mouche prend le temps de découvrir combien elle est utile à cet éléphant pour le débarrasser des vermines qui pourraient le rendre malade.

Alors, elle revient sur la peau de l'animal et, depuis ce jour-là, elle redouble d'ardeur et elle découvre la joie, sa tâche devient magnifique et l'éléphant son ami.

Un homme, très religieux, vit dans une maison au bord de la rivière mais cette zone est inondable et, un jour, un violent orage s'abat sur la région, un orage très exceptionnel.

Le maire vient lui dire que les eaux de la rivière montent très fort et que sa maison va être inondée. Cet homme se dit que Dieu est avec lui et qu'il ne peut rien lui arriver de grave, il décide donc de rester dans sa maison.

Puis l'eau monte et atteint le rez-de-chaussée et ce sont les gendarmes qui viennent lui demander d'évacuer.

L'homme reste dans sa maison et se dit qu'il est protégé, il décide de monter au premier étage.

L'eau monte encore jusqu'au premier et là, les pompiers viennent en barque le chercher, mais il refuse. Il se sait protégé et décide de monter sur le toit. Un hélicoptère de la gendarmerie vient au-dessus de la maison et on lui tend une corde. Il refuse toujours. Puis l'eau monte toujours et il se noie.

En arrivant au paradis, il demande à Dieu : "Pourquoi m'as-tu abandonné ?" et Dieu lui répond :

- "Comment ! Je t'ai envoyé le maire, les gendarmes, les pompiers et l'hélico et tu trouves que je t'ai abandonné ?"

Un incendie se déclare dans une maison.

A ce moment toute la famille est réunie dans le jardin et ils voient leur maison s'embraser très vite.

Tout d'un coup le père s'aperçoit qu'il manque le petit dernier et alors il se précipite vers la maison et là, il aperçoit son enfant apeuré à la fenêtre du premier étage qui crie papa ! papa ! Le père se met sous la fenêtre et dit : "Je suis là, saute !".

L'enfant répond : 'Mais, papa, je ne te vois pas, il y a trop de fumée !

Le père répond : "Cela n'a pas d'importance, moi je te vois, cela suffit, saute !".

Il était une fois un prêtre de grande renommée qui vivait dans un monastère éloigné, dans la montagne, et beaucoup de prêtres venaient de loin pour le questionner sur le sens des textes de l'église ; sa grande sagesse faisait qu'il éclairait beaucoup de ses collègues. Ce prêtre avait une particularité, il passait son temps dans le jardin du monastère à cultiver et à soigner les fleurs et les légumes. Un jour, un moine qui avait remarqué qu'il ne priait pas, n'allait pas à la messe, ni aux différents offices de la journée et ne lisait pas la bible, lui fit cette remarque : "Si vous étiez un bon catholique pratiquant, vous iriez à la messe, vous la célébreriez et vous liriez votre bréviaire. Comment peut-on se dire un vrai prêtre catholique sans pratiquer et en restant dans son jardin ?" Le prêtre, après un instant de silence, lui répondit : "Demandez-moi d'abord si je suis catholique..." Et il reprit tranquillement son occupation en laissant le moine à ses réflexions.

Cette dernière histoire peut paraître très provocatrice mais elle m'a été très utile afin de différencier la religion de l'église, qui, elle, n'est que le transmetteur, donc avec les limites et les imperfections des hommes et des femmes qui la compose.

Un jeune prêtre, fraîchement nommé, reçoit dans son confessionnal une dame qui s'accuse du péché d'avoir fait une fellation à un homme. Le prêtre, très embarrassé pour donner une pénitence à cette femme, sort de son confessionnal et, interpellant un jeune garçon qui se trouvait dans l'église, lui demande : "Va voir monsieur le curé dans la sacristie et demande-lui combien ça coûte pour une fellation et viens me le dire aussitôt !" L'enfant part voir le vieux curé qui a beaucoup d'expérience et revient ensuite auprès du jeune prêtre qui lui dit : "Alors ?". Le jeune garçon répond : "Il m'a répondu : "trois carambars !"

Le chemin spirituel

BUT :

- Trouver le sens et la direction de ma vie.
- Retrouver ma véritable identité et mon unité.
- Rejoindre le tout (animal, végétal, minéral, cosmique).

Moyens :

- Retrouver l'accès au symbolisme, comme le message du Christ.
- Épurer mon être en retrouvant mes racines et mes blessures.
- Rencontrer la source qui me fait être.

5 critères essentiels (pour une vraie démarche spirituelle) :

- Le désir, la motivation.
- Comprendre les traditions spirituelles et les messages des maîtres.
- Pratiquer la méditation, la prière et la libération de mon corps.
- Transformer ma vie quotidienne et mes relations aux autres.
- Faire référence à une personne extérieure à moi (maître, thérapeute transpersonnel, être éveillé).

Étapes à franchir :

- M'enraciner dans ma propre histoire en conscience de la réalité.
- Quitter mon être indifférencié en moi (esprit grégaire - copier les autres).
- Découvrir mes conditionnements, mes croyances, mes mythes, mes forme-pensées (personnels, familiaux, religieux, culturels).
- Découvrir les origines de mes souffrances.
- Me mettre en mouvement dans "l'ici et maintenant".
- Découvrir la relation que j'ai avec moi-même.
- Découvrir les manques et les trop-pleins de mon enfance.
- Découvrir comment je relationne avec l'autre.
- Décoller de mon histoire.

L'évaluation de notre chemin

Prenons le temps régulièrement de reconnaître honnêtement là où nous en sommes dans notre évolution intérieure, dans les différents domaines :

Le donner et le recevoir
La chaleur, la tendresse
Non prise en charge des autres
Mon ressenti corporel
Mes émotions libérées et acceptées
L'altérité (l'autre est différent de moi)
L'ambivalence en moi et en l'autre (la lumière et l'ombre)
L'équilibre et la circulation énergétique
Respect de mes limites
Prendre ma place
Accepter mes besoins
Défendre mon territoire
Relations vraies
Engagement, action
Acceptation paisible de l'échec
Abandon de mes croyances non vérifiées par mes propres expériences
La confiance en moi et en l'autre
Libération de mon agressivité
Libération de ma culpabilité et du jugement
Libération de ma honte et de mon orgueil
Le pardon, la non rancœur
Le non attachement émotionnel, différent de l'engagement
Acceptation et amour de ma solitude
Acceptation et amour de mon passé
Acceptation et amour de mon corps
Libération de mes dépendances et de mes compensations
Acceptation de mon chemin personnel et unique
Acceptation de ce qui est
Libération de mon besoin de reconnaissance
Grâce, intuition, médiumnité
Présence
Séparation de mon destin et de celui des autres
Lâcher prise
Acceptation et amour de la souffrance
Acceptation et amour de la peur
Effet miroir (projection de mon inconscient sur les autres)
Loi de cause à effet (responsabilité de mes actes et de mes paroles)
Réunification dans mon corps de mes centres énergétiques
Capitulation des désirs de mon ego en acceptant ma réalité
Apaisement de mon mental
Ma gratitude envers les autres et la vie en général
La vacuité (acceptation du vide en moi)
Être dans l'instant présent
L'abandon de l'idéal de moi et de l'autre