

Les 24 essentiels du chemin vers Soi

LA SOUFFRANCE

émotionnelle, physique, mentale et spirituelle.

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

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

L'AMOUR DE LA FRUSTRATION

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

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

LES LIMITES

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

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

CHACUN SON MONDE

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

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

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

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

LA CONFRONTATION

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

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

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

LA DISTANCE

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

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

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

LA RESPIRATION

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

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

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

LE CONTACT AVEC LA TERRE

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

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

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

L'INTUITION ET LE RESSENTI

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

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

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

L'OUVERTURE

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

C'est une très grande difficulté de s'ouvrir à la différence. Combien d'entre nous sommes persuadés d'avoir raison dans nos jugements, nos revendications et nos choix de vie. Alors que s'intéresser de façon neutre et empathique au fonctionnement des autres cultures, des

autres communautés socio-culturelles ou tout simplement de l'autre sexe peut nous permettre de nous déloger de nos croyances sclérosantes et nous faire franchir une étape vers la liberté et la véritable joie de vivre.

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

LE DISCERNEMENT

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

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

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

LE CHEMIN, PAS LE BUT

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

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

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

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

LE MENTAL

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

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

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

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

LA PEUR

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

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

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

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

LES ÉPREUVES

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

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

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

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

L'EXPÉRIENCE DU DÉSIR

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

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

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

LA RESPONSABILITÉ

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

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

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

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

L'AMOUR DE MON CORPS

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

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

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

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

L'EGO

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

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

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

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

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

LE LÂCHER-PRISE

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

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

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

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

LA PRIÈRE

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

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

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

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

LA MÉDITATION

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

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

L'INSTANT PRÉSENT

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

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

LE SUBTIL

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

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

J'ACCEPTE tout avec AMOUR.