

Extraits tome 2 « L'ouverture à soi et à l'autre »

être

C'est être :

Présent

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

Séparé

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

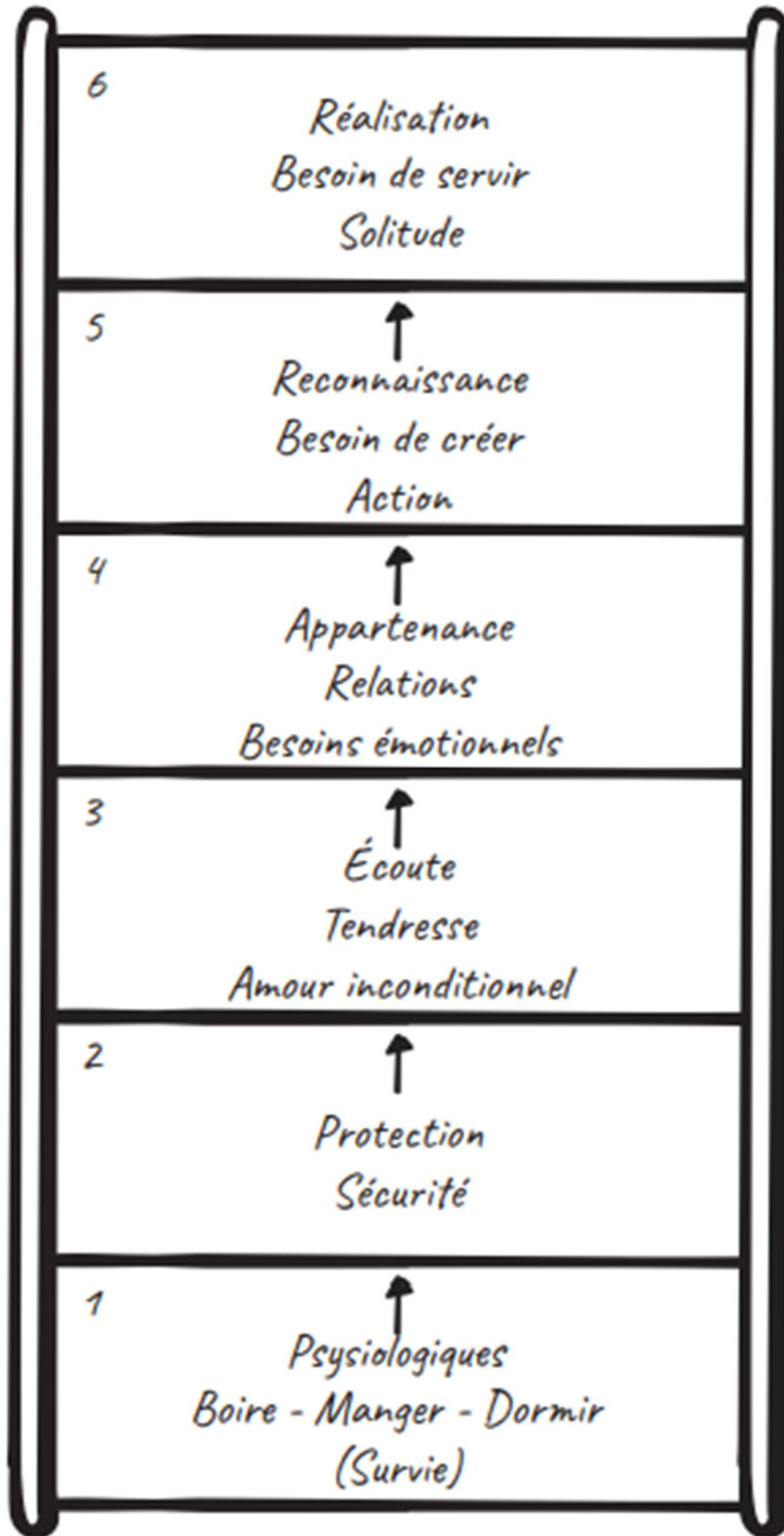
Confiant

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

En affirmant mes limites

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

Échelle des besoins



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

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

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

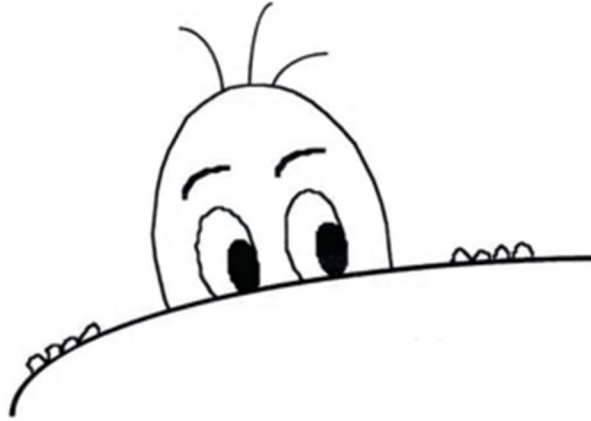
3. Apprendre à recevoir et à donner de la tendresse, et pas avec n'im- porte qui. Ne pas servir de poubelle émotionnelle et ne pas polluer les autres avec une énergie de victime irresponsable.

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

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

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

La peur



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

- La peur d'être seul

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

- La peur de vivre

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

- La peur de mourir

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

- La peur de l'autre

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

- La peur de souffrir

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

- La peur d'être malade

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

- La peur de ne pas être compris

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

- La peur de ne pas être aimé

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

- La peur de ne servir à rien

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

- La peur de ne pas être accepté

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

- La peur d'être abandonné

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

- La peur d'être trahi

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

- La peur d'être humilié

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

- La peur de l'injustice

Le monde est injuste, pourquoi voulez-vous qu'il soit juste ? C'est une utopie de l'homme. La justice est impossible. J'accepte cela et je défends ma place et mon territoire du mieux que je peux, sans souffrir de mes échecs et sans me réjouir de mes réussites. J'accepte dans la paix et c'est tout.

- La peur du manque

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

- La peur de ne pas être parfait

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

- La peur d'être fou

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

- La peur d'avoir peur

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

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

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

L'intuition

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

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

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

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

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

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

Les portes à franchir

