

Pour une véritable pratique :

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 crisper 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**

La méditation

Objectif :

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

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

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

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

Méditation en étant actif :

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

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

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

A table, faites du repas un rituel : sentez, regardez, dégustez par petites bouchées, utilisez tous vos sens, appréciez les différents saveurs, textures et couleurs, laissez fondre les aliments dans votre bouche en les malaxant longuement, laissez vos papilles être régalingées, dans un état de plénitude mais aussi de gratitude pour celui (ou celle) qui a cuisiné (surtout si c'est vous !) et ceux qui ont cultivé ces aliments.

Méditation inactive :

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

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

La pratique :

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

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

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

Quelques idées de méditation :

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

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

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

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

Les 24 essentiels du chemin vers Soi

LA SOUFFRANCE

émotionnelle, physique, mentale et spirituelle.

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

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

L'AMOUR DE LA FRUSTRATION

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

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

LES LIMITES

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

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

CHACUN SON MONDE

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

La plupart du temps, nous projetons notre monde, notre façon de fonctionner sur l'autre et nous sommes étonnés qu'il ou elle ne réponde pas à nos attentes, au lieu de nous réjouir profondément dès que son

comportement comble une de nos attentes. Car c'est pourtant un véritable miracle quand cela arrive, sans l'exiger, sans utiliser le moindre pouvoir sur l'autre.

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

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

LA CONFRONTATION

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

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

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

LA DISTANCE

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

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

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

LA RESPIRATION

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

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

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

LE CONTACT AVEC LA TERRE

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

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

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

L'INTUITION ET LE RESENTI

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 recaler 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.

Les outils du chemin vers soi

Aucune voie ne peut sérieusement nous aider dans ce voyage sans une "pratique" de tous les jours. Il s'agit bien d'un entraînement quotidien avec des méthodes, des exercices adaptés à chacun et à chaque

moment de notre évolution vers la conscience.

QUELQUES TECHNIQUES SIMPLES :

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

D'AUTRES TECHNIQUES NÉCESSITANT UNE AIDE, UNE FORMATION, UN APPRENTISSAGE :

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

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

QUELQUES EXERCICES SIMPLES DE TOUS LES JOURS :

La douche consciente :

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

L'expérience quotidienne du toucher de toutes les parties de notre corps en le savonnant, en le massant, en le caressant, est un chemin facile, efficace et pratique pour grandir.

Le contact de notre main avec chaque centimètre de peau nous amène la conscience dans chaque région de notre corps et, par conséquent, dans tous les endroits où nous avons refoulé des souffrances. Nous

masser les pieds et les caresser nous ramène à la réalité et au contact avec notre terre mère.

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

Le mouvement fou :

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

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

La présence dans son corps en contact avec le sol :

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

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

Le bonjour conscient

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

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

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

Le manger conscient

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

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

Se masser ou se faire masser les pieds ou le visage

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

Le nettoyage intérieur du matin et du soir

Autre que l'utilité de la douche avec de l'eau, une prière, le matin au saut du lit et une autre, juste avant de se coucher, en contemplant les étoiles, sont des rituels qui favorisent le nettoyage de notre inconscient.

Cela nous prépare efficacement pour la journée qui commence ou pour une nuit paisible et réparatrice.

La “grâce” matinée

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

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

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

La pratique de tous les jours

- À chaque seconde, je vérifie si je n'ai pas de tension à lâcher dans mon corps, une douleur à accepter en lui laissant prendre toute la place dont elle a besoin, même et surtout quand je suis en contact avec quelqu'un.
- Je vérifie en permanence si ma respiration est calme et sereine, dans un va et vient simple, sans effort. La conscience de ma respiration est centrée dans mon ventre et se développe dans tout mon corps, même au milieu de grandes souffrances, même dans l'action, même au milieu de la foule. Et je reste conscient du contact de mes pieds avec le sol.
- Est-ce que je suis dans mes limites ou hors de mes limites ? Est-ce que je respecte et fais respecter mon territoire ? Est-ce que je prends ma place ? Est-ce que je respecte mes besoins ? Est-ce que j'accepte que les autres fassent de même ?
- Est-ce que je reste conscient de ma difficulté essentielle, de ma blessure fondamentale avec laquelle je ne peux pas tricher, de mon âge affectif ? Est-ce que j'accepte la blessure de ceux qui sont avec moi ? Je la devine par leurs attitudes et leurs paroles, sans jugement, sans vouloir les changer, les aider de force ou les conseiller ; simplement en osant parler de mes propres expériences et de mes ressentis corporels.
- Est-ce que je reste conscient à chaque seconde de la circulation d'énergie dans mon corps et autour de moi en relation avec les autres et avec le lieu où je me trouve ?
- Est-ce que je reste conscient de la moindre émotion en moi et en l'autre ? Est-ce que je l'accepte sans lutter, sans effort qui aurait simplement pour but de la détruire ou de la nier ?
- Est-ce que je rentre dans l'action nouvelle ? Est-ce que “ j'ose ”, avec mes peurs (que j'accepte), en respectant tout ce qui précède sur ce document ? Est-ce que j'accepte la réalité et toutes les conséquences de mes actes, avec une responsabilité d'être humain adulte ?
- Est-ce que j'accepte, à chaque seconde, ce qui m'arrive, ce que l'autre me dit et chaque rencontre comme un message de Dieu, c'est à dire au-delà de toute parole humaine et de toute demande humaine ?
- Est-ce que je m'engage dans mon chemin de vie, guidé uniquement par mes intuitions ? Est-ce que je m'engage avec l'autre dans des relations sincères, authentiques ? Est-ce que je m'engage dans une vie de couple, dans l'expérience de l'intimité, sans attendre une relation idéale ou de type “coup de foudre” qui ne serait le plus souvent qu'illusions d'enfants frustrés ?

- Est-ce que je résiste à ma souffrance ? Dans ce cas, cette souffrance se répétera sans cesse jusqu'à l'acceptation totale. J'ai besoin de dire OUI à ma souffrance, sans restriction, sans dissimulation, sans compensation (ce serait, dans ce cas, une dépendance afin de l'oublier, comme avec la cigarette, la nourriture, la drogue, la musique, la télé, l'alcool et bien d'autres !) en acceptant aussi là où j'en suis aujourd'hui.
- Est-ce que j'accepte, est-ce que je laisse venir toute sensation nouvelle dans mon corps, sans peur de l'inconnu ? Est-ce que je fais confiance en mon divin, en mon chemin intérieur qui m'amène dans mon corps des libérations d'énergie qui peuvent m'étonner, me déstabiliser ou me dérouter ?
- Est-ce que j'accepte d'aller dans le vide, dans le rien, dans le non attachement (aux personnes, aux objets, à mes désirs et à mes pensées) ? Est-ce que j'accepte de ne pas être soumis aux désirs de l'autre, ni noyé dans son désir ?
- Est-ce que j'accepte de mourir aujourd'hui ? Est-ce que j'accepte de devenir fou aujourd'hui ? Est-ce que j'accepte la souffrance à cet instant ?

Aimer

Méditer Prier

Accepter Expérimenter

RESPIRER - BOIRE

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

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

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

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

Je prends conscience de mon corps

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

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