

*Sabine Becker*

# La Noble Tâche



## Précis de Permathérapie

Prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre



« La finalité de cet ouvrage, tu dois la montrer, elle n'est pas que la paix, c'en est une conséquence.

La finalité est l'abandon à l'Amour qui est la force de reliance, de réunion de tout ce qui existe dans toutes les dimensions, dans toute la création.

C'est vivre la spiritualité de l'Amour.

Même si tes sens physiques ne te permettent pas d'accéder actuellement aux autres dimensions de la réalité, reste en présence de l'abandon à l'Amour.

Embrasse-le pleinement, c'est-à-dire tout le temps, à chaque instant. »

G. P.

Cet ouvrage comporte des clés de compréhension et de pratiques visant à développer l'amour du Soi en toute circonstance.

Mais aussi, l'amour de l'Autre et de la Terre.

Version initiale février 2017

Version réactualisée janvier 2018

Nouvelle édition février 2020

## Sommaire

<b>Introduction</b> - L'école de la Terre pour apprendre à mieux aimer	p. 5
<b>Préambule</b> - La permathérapie comme dynamique de régénérescence	p. 7
I - Apprendre à s'informer est tout un art	p.11
II - Comment suis-je arrivée à la compréhension de qui je suis	p.14
III - Pour mieux aimer, le mental doit se connaître	p. 22
IV - Le monde est vibratoire	p. 29
V - Nous sommes les créateurs de notre réalité, en conscience ou non	p. 33
VI - Nous déclenchons les sources de nos souffrances	p. 43
VII - Les plus grandes découvertes que l'on puisse faire sont à propos de soi	p. 60
VIII - La création de notre futur	p. 67
IX - C'est en cultivant les vertus qu'on devient vertueux	p. 71
X – Entretien d'embauche de MM. Mental et Ego	p.104
XI - S'affranchir enfin des concepts limitants pour grandir en conscience	p.111
XII - Prendre soin de l'Autre, c'est l'aimer sans condition	p.113
XIII - Soigner la Terre, c'est aussi soigner l'Homme	p.118
<b>Webographie</b>	p.130
<b>Remerciements</b>	p.130

## INTRODUCTION

### Et si la terre était une école pour apprendre à mieux aimer ?

Imaginez que nous soyons à l'école tout au long de notre vie, ici sur Terre. Mais pour apprendre quoi ? Non pas seulement des centaines de données et d'informations venant du passé ou proposant des conjectures futures. Non, cette école de la Terre est un moment qui nous est offert pour apprendre à aimer, à mieux aimer, et apprendre à mieux se connaître et à savoir qui nous sommes nous y aidera grandement. Pour ce faire, il est fort utile d'apprendre aussi à mieux « nous utiliser » si vous me permettez cette expression, et nous verrons comment. Cela nous demande de travailler sur Soi, comme un jardinier travaille sa terre dans la durée et voit les fruits des soins prodigués.

Ce travail sur Soi, je l'ai dénommé « La Noble Tâche » car nous y sommes tous invités, par n'importe quelle voie, et il y en a de nombreuses.

Il vous est proposé ici de créer une dynamique vertueuse par la mise en œuvre de tout un processus qui fait l'objet de cet ouvrage. Cette dynamique vertueuse repose sur la **PERMATHÉRAPIE**. Elle consiste à prendre soin de Soi, tout autant que de l'Autre et de la Terre. Prendre soin de Soi ne consiste pas à rechercher uniquement son bien-être, mais à aller au fond de soi pour en extraire ce qui nous empêche de vivre en harmonie, en paix, en amour pur, celui non entaché de passions, de vouloir pour l'autre, et d'émotions perturbatrices.

Soi comporte une majuscule, il représente la partie supérieure de notre être, celle qui sait, qui possède l'intelligence d'ordre supérieur, celle qui est en harmonie avec les lois supérieures.

Dans cet ouvrage, les volets « prendre soin de l'Autre » et « prendre soin de la Terre » seront vus à partir du travail sur Soi, c'est-à-dire lorsque celui-ci aura produit ses effets, il s'agira alors d'observer en conscience, sa posture intérieure vis-à-vis de l'Autre et vis-à-vis de la Terre.

L'Autre, ce sont mes proches, mes amis, mes voisins, des inconnus, l'humanité, mais aussi les animaux. Il porte alors une majuscule.

La Terre est vue dans sa globalité : le sol, l'environnement, la nature, les végétaux, les minéraux, l'air, l'eau et même tout ce qui n'est pas visible à nos yeux.



*Le jardin expérimental réalisé à Montcalm, dans le Gard, sur un ancien terrain de tennis, a eu un rôle pédagogique et thérapeutique. Il a été conçu à partir de déchets organiques, sur du béton, dans un travail collectif d'apprentissage : il a été possible de vaincre son ignorance, ses peurs, en se joignant à un groupe d'autres personnes pour travailler ensemble à une œuvre commune, à partir d'ingrédients offerts par la nature. Le résultat fut là : 100 kg de légumes en 100 jours.*

## Préambule

### La permathérapie comme dynamique de régénérescence

La permathérapie est une pratique permanente personnelle visant à prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre. J'ai imaginé ce mot qui porte des concepts qui se marient bien, à partir des mots permaculture et orthithérapie.

**La permaculture.** Elle est plus qu'une manière totalement naturelle de cultiver, elle est un changement de paradigme : c'est prendre soin de l'homme, prendre soin de la terre et répartir les ressources équitablement. C'est une culture permanente qui vise à développer l'autonomie des communautés humaines des territoires dans le respect du vivant. Qui plus est, elle nous conduit à utiliser ce que nous avons sous la main, à s'adapter au terrain et à considérer les déchets biologiques, organiques, comme de la ressource et non plus comme un problème : en somme, faire du problème la solution et du déchet, la ressource. La permaculture nous invite à observer et à penser globalement, à tenir compte de l'environnement et des ressources locales, à nous adapter au terrain et à nos capacités : on fait avec ce que l'on a et on le répartit équitablement.

**L'orthithérapie** est pratiquée par des thérapeutes dans des établissements sanitaires, c'est une méthode de soin qui utilise le pouvoir des plantes pour aider les personnes à guérir dans leur tête et dans leur corps.

**La thérapie** est un ensemble d'approches et de méthodes permettant d'accompagner les personnes en demande, afin de prévenir, traiter, soigner ou soulager un mal-être, un dysfonctionnement, une maladie. La thérapie nous amène à considérer la personne souffrante dans sa globalité. On parle alors de soins holistiques car l'accompagnement porte sur les plans à la fois physique, émotionnel, mental et spirituel, ainsi que sur l'environnement dans lequel cette personne vit. Le but de la thérapie est de donner à la personne les clés de son autonomie lui permettant de reprendre en main les rênes de sa vie.

### Quel lien entre la permaculture et la thérapie ?

Lorsque nous nous sentons mal, que nous sommes en proie à des peurs, des doutes, des colères, des frustrations, des croyances figées, cela aura pour conséquence

qu'inévitablement, à un moment ou à un autre, nous ne nous traiterons pas bien, ni soi-même, ni l'Autre, ni la Terre. Si nous décidons de prendre soin de soi, alors nous nous rendrions compte, c'est-à-dire que nous prendrions conscience que nous avons besoin de respirer de l'air sain, de boire de l'eau pure, de manger de la nourriture fraîche dont nous connaissons l'origine, produite localement.

Nous nous ouvririons à de nouveaux ressentis et perceptions donnant envie de respecter son environnement tout autant que soi. Nous prendrions conscience de l'état actuel de la planète engendré par le mode de production purement artificielle de la nourriture végétale et animale. Mettre les mains dans la terre a un effet thérapeutique indéniable d'autant plus si le mode de culture est respectueux du vivant, ce qu'apportent notamment les techniques d'agriculture régénérative.

L'introduction des potagers en ville, dans les hôpitaux, les prisons, les écoles, les maisons de retraites, les quartiers HLM apporte beaucoup de joie, recrée des liens sociaux, apporte rétablissement personnel et espoir.

Alors viendra naturellement la connexion avec la puissance de la Vie, et nous sortirons alors d'un long endormissement.

### **Concrètement, qu'est-ce que la permathérapie?**

C'est une thérapie permanente personnelle et silencieuse visant à ce que son empreinte sur son état intérieur ainsi que sur l'Autre et sur la Terre soit la plus minime possible. C'est entreprendre « la Noble Tâche » du travail sur Soi conduisant à un état de paix et de joie et d'équilibre, à vivre avec la communauté en étant apaisé grâce à sa posture intérieure consciente, en ne causant plus de torts et en réparant les dégâts déjà occasionnés à la vie. C'est travailler sur la qualité de la relation à soi-même et en conséquence sur la qualité de la relation à l'Autre et à la Terre. Nous verrons qu'à partir de l'état de conscience entretenu vis-à-vis de ce qui se passe en soi, les relations à l'Autre et à la Terre seront vertueuses et évolutives ou pas. C'est un acte vital pour l'Humanité et donc pour soi. Mais il s'agira également de (re)mettre les mains dans la terre, c'est-à-dire de se (re)lier en conscience, à notre Terre nourricière, à la vie végétale, animale et minérale, c'est-à-dire aux différents règnes qui nous entourent, et ainsi, à une nourriture riche et vivante.

Pour cela, quelles que soient nos capacités, nous pouvons nous reconnecter à la Terre, même en ville, grâce aux bacs de nourriture à partager qui fleurissent dans des endroits de plus en plus nombreux. Ce geste simple a démontré qu'il avait une portée immense de reconnexion à la vie, mais aussi avec les autres par le fait de partager.



*Atelier pédagogique et thérapeutique où les participants apprennent à fabriquer du sol de culture avec des déchets végétaux, en créant un jardin en forme de mandala.*

### **Constat**

Depuis des temps immémoriaux, nos comportements globaux (je parle de nous qui appartenons à des civilisations dites évoluées) nous conduisent à des dysfonctionnements majeurs tels que les troubles de santé, l'obésité, la démence, la dépression, les pollutions diverses, les guerres incessantes, les migrations intensives, les dettes insurmontables, l'extinction d'espèces, les famines, l'appauvrissement des sols, l'empoisonnement de l'eau, la déforestation, la stérilisation des semences... Pourquoi ne sommes-nous pas vertueux depuis si longtemps ? Cela semble un non-sens, comme si nous étions sourds et aveugles, transformés en des automates collectivement et individuellement ! Pourquoi ceux qui ont réussi à s'éveiller et à dire « Eh oh ! Vous ne voyez pas que ça ne va pas ? Vous ne voyez pas qu'on va droit dans le mur ? Vous ne voyez pas toutes ces guerres, cette misère, ces désastres écologiques, ces pertes de santé ? ». Pourquoi ceux-là sont-ils aussitôt mis à l'index de la société. Autrefois ils étaient brûlés sur le bûcher ! Heureusement que depuis quelques décennies, un réveil s'opère peu à peu.

Pour ma part, je souhaite apporter ma contribution. J'ai mis du temps à comprendre mon propre (dys)fonctionnement et je souhaite partager avec ce livre, ce qui m'a aidé à grandir,

à ouvrir ma conscience, à comprendre ma manière d'être pour enfin arriver à mieux aimer. Je crois que globalement et presque individuellement, nous ne savons pas vraiment qui nous sommes et en outre, nous ne savons pas comment nous fonctionnons, non pas sur les plans biologique ou chimique, mais sur le plan émotionnel, mental, spirituel et énergétique. Bien sûr, plusieurs personnes de mon entourage m'ont fait observer que j'étais impatiente, ou soupe au lait, ou prétentieuse, ou alors plutôt affable et douce. J'ai reçu de nombreuses remarques qui me montraient ce que les autres pensaient de l'image que je leur offrais. Et je n'ai pas manqué non plus de faire de même dans mes relations personnelles en disant à l'autre « tu es ceci, ou cela »...A vrai dire, je ne m'étais jamais penchée sur le sujet. Je croyais les avis des personnes comme un état de fait que je ne pouvais changer, car je ne savais pas comment faire. Et vous, avez-vous déjà su répondre à ces questions : qui suis-je ? Comment je fonctionne ? Qu'est-ce qui m'anime ? Pourquoi m'arrive-t-il toujours la même chose ? Mais avez-vous seulement déjà pris le temps de vous poser ces questions ?

Je vous propose maintenant de partir à la recherche de qui nous sommes et comment nous fonctionnons. Il s'agit de savoir et de comprendre pourquoi nous nous comportons comme des êtres qui génèrent de manière globale ou même individuelle, autant d'absurdités, de chaos et de misère, même si la générosité, le don de soi, la créativité, l'entraide, l'harmonie émergent souvent de nous, et même si nous possédons tous la capacité d'offrir en cadeau de belles vertus.

Nous allons essayer de comprendre quel est notre propre mode d'emploi et de découvrir qui remonte la clé de l'automate que nous sommes si souvent. Pour ce faire, il nous faudra suivre tout un processus dont les différentes étapes sont **s'informer, observer, pratiquer**. Bienvenue sur le chemin vers Soi.

## Chapitre 1

### Apprendre à s'informer est tout un art

Il s'agit dans un premier temps de s'informer, c'est-à-dire d'acquérir quelques connaissances de base qui ne sont pas enseignées à l'école. Cette quête vers Soi nécessite un aller-retour permanent entre les informations venant de l'extérieur de soi et celles venant de l'intérieur de soi. En effet, ce va-et-vient enrichissant nécessite de discerner correctement les informations qui viennent de notre guidance intérieure et celles reçues de l'extérieur.

Par exemple, dès lors que vous avez décidé d'entreprendre cette Noble Tâche du travail sur Soi, vous allez vous rendre compte des synchronicités qui se présentent sur votre route : découverte de livres adaptés, attirance vers des personnes écoutée avec intérêt. Là, il faut bien discerner entre un appel qui fait sens en soi d'un appel qui se manifeste du fait de la tendance du moment pour tel auteur ou tel salon du bien-être. Il s'agit donc de porter attention aux informations qui nous parviennent. Elles peuvent engendrer des répétitions (faire tous les salons du bien-être, de la voyance, de thérapies ou développement personnel, regarder les mêmes sites de conseils sur internet) ou des croyances erronées (par exemple, méditer tous les jours 5 minutes pour connaître le nirvana, ne pas manger ceci ou cela). Il ne s'agit de garder que celles qui nous sont utiles, c'est-à-dire celles qui nous font grandir, qui s'imprègnent en Soi, que nous pouvons mettre en pratique, et laisser de côté celles qui répondent à une pure curiosité intellectuelle ou spirituelle sans suite dans la vie quotidienne.

**La recherche extérieure à soi** consiste à s'informer auprès de chercheurs, d'enquêteurs, de philosophes ou encore des sagesse anciennes, des religions, des scientifiques, des historiens, bref des personnes qui ont plutôt cherché à éclairer qu'à convaincre. Cette voie extérieure à soi est inévitablement tracée par l'autre.

Elle peut aussi être déviée en nous influençant plutôt qu'en nous éclairant sur nous-même, enlevant notre capacité à nous élever et à devenir libre. Ce peut être les professeurs, les parents, la jolie cousine, les petits copains, la petite amie, le conjoint, les voisins, le médecin, notre patron, les publicitaires, les dirigeants politiques, les leaders d'opinion... C'est la teneur de l'information qui nous influence car toutes ces personnes vous disent tout à la fois : vous êtes super, tu es minable, on ne tirera rien de toi, tu es magnifique, tu es un héros, tu es juste bon à dormir, tu es génial, quelle espèce de crétin, tu t'es vu ?... Ou encore, « allez passer

une semaine aux Bahamas, vous serez le plus heureux de tous ! », « jamais nous n'aurez connu un tel rêve en vivant cette croisière au pays du soleil ! ». Mais parmi tous ces porteurs d'informations qui a raison ? Ne trouvez-vous pas que c'est la pagaille ? La voyez-vous ?

**La recherche intérieure à soi** consiste aussi à acquérir, un certain nombre d'informations, de savoirs en se laissant guider par sa petite voix intérieure. Elle consiste à s'observer sans jugement. L'observation de soi permet de voir sans le juger, notre propre comportement très souvent réactionnel, puis à expérimenter consciemment nos propres découvertes. Il s'agit aussi d'observer ce qui se passe autour de soi, la nature, le comportement animal et humain.

Certaines informations ne sont pas forcément enseignées à l'école, ni dans les universités. Elles sont basées sur les expérimentations et les découvertes des personnes qui se sont déjà posé la question du « qui je suis », qui ont cherché par la voie intérieure et qui en témoignent. Ces personnes sont aussi généralement plus sensibles que d'autres. Elles ont des dons, des talents, un sens de perception plus développé que le nôtre, pour capter ce que d'autres ne perçoivent pas.

Ainsi en résumé, à partir du moment où vous décidez d'entreprendre ce travail intérieur, vous allez observer vos sources d'informations, celles qui font sens pour vous, celles qui vous permettent de pratiquer, qui éclairent et apportent des compréhensions majeures et utiles. Nous appellerons celles-ci des **informations d'évolution**.

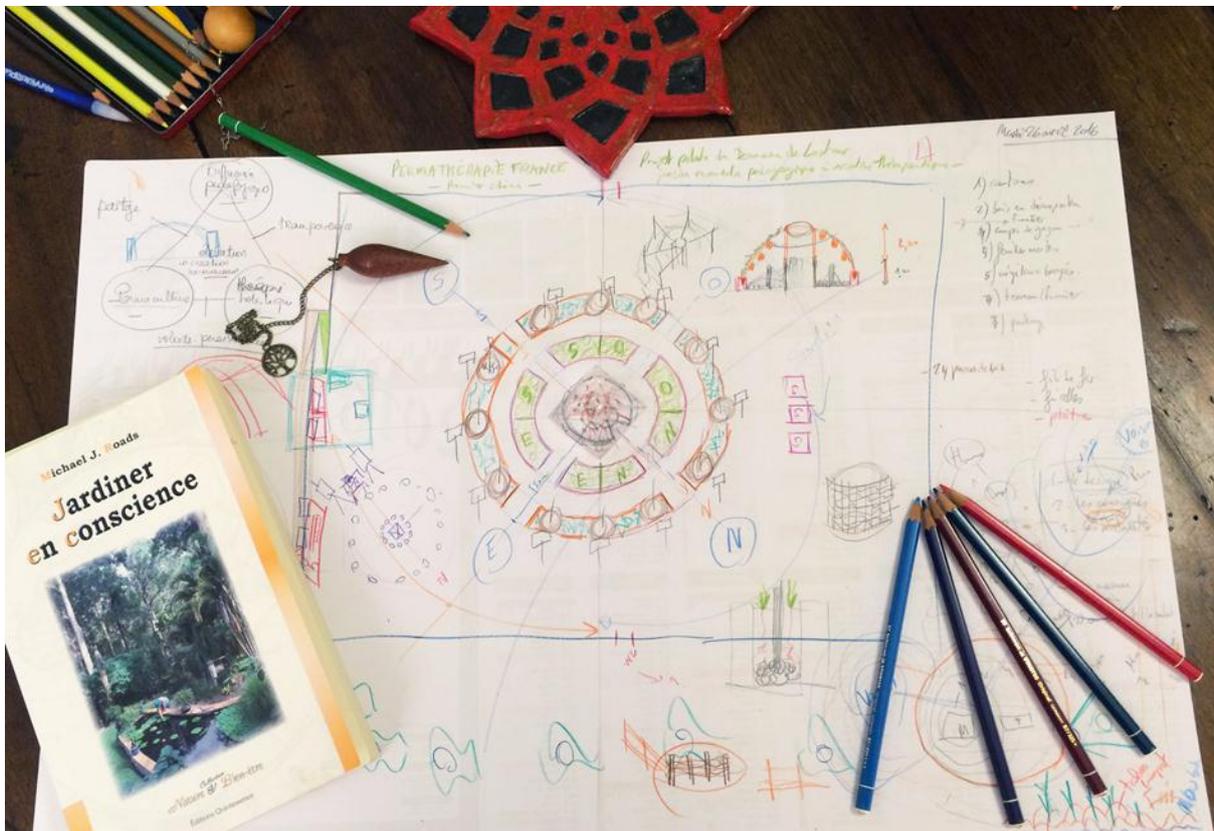
Ensuite, il conviendra de distinguer celles qui nous influencent, qui nous entraînent sur des voies autres suivies par mode ou facilité. L'observation des opinions des autres à son sujet, est très éclairante car ce qu'ils nous renvoient nous montre ce qui n'est pas visible de nous – même et aussi notre niveau d'influencabilité. Tout ceci sera développé plus en détail dans les prochains chapitres.

### **Les principaux champs d'informations qu'il est essentiel de connaître et qui éclairent le travail sur Soi.**

Ce livre va évoquer beaucoup de notions qui ne sont pas enseignées à l'école et qui pourtant devraient l'être.

Dans l'univers tout est nombres, sons et couleurs ; forme, organisation et vitalité. Tout est énergie, tout est vibration, tout est informations portées par des fréquences vibratoires. Tout est interconnecté, intriqué. Plusieurs dimensions et densités existent simultanément. Elles correspondent à des fréquences vibratoires et des états de conscience différents, ce qui a des conséquences fondamentales sur notre vision du monde et de nous-mêmes. Tout ce qui est résumé ici est un condensé d'années de recherches, de lectures, et d'écoute de conférences venant de chercheurs, de scientifiques, de physiciens, de thérapeutes, « d'expérimentateurs »,

de « témoins », de personnes ayant un haut sens de perception, et bien sûr de ma propre expérience de vie et de ma pratique personnelle du travail sur Soi.



**Photo :** conception du jardin mandala pédagogique à vocation thérapeutique de Permaculture à Montcalm, dans le Gard, au printemps 2016, visant à produire 100 kilos de légumes en 100 jours sur la dalle en béton d'un ancien terrain de tennis avec des déchets végétaux et sans argent selon les techniques de permaculture, de sorte à pouvoir être transposé dans une cour de prison, d'hôpital ou d'une maison de retraite. L'expérience a réussi, elle a été filmée et photographiée. Les rendus de ce chantier expérimental sont diffusés en open-source sur : [www.autonomiealimentaire.info](http://www.autonomiealimentaire.info)

## Chapitre 2

### Comment je suis arrivée à la compréhension de qui je suis

Avant de continuer, j'aimerais me présenter davantage afin que vous sachiez qui vous parle et partager avec vous le cheminement qui m'a permis d'être qui je suis actuellement et... toujours en évolution. Bien que j'aie reçu une formation « en béton armé » puisque j'étais diplômée ingénieure en génie civil et « heureusement » en urbanisme, c'est-à-dire que j'ai pu échapper aux bureaux d'études de calculs des structures, pour m'intégrer aux politiques publiques territoriales, j'ai tout au long de ma vie été en quête de quelque chose d'autre, de quelque chose que je pensais ne pas avoir et je ne savais pas quoi. Cette quête m'a mise en mouvement pour arriver aujourd'hui à une meilleure compréhension de qui je suis, mais je reconnais qu'il y a encore du travail ! Lorsque je suis rentrée dans la vie active comme jeune ingénieure-urbaniste au service du bien public (c'est-à-dire dans une administration d'Etat), je me suis vite rendue compte que beaucoup de choses ne correspondaient pas vraiment à l'idée que je me faisais du service et du travail. Cela apparaissait de manière flagrante dans les rapports qu'avaient les gens entre eux. Ce n'était que psychodrames les uns à la suite des autres. J'ai découvert le vrai monde des « grands » ! J'ai découvert le mépris, la jalousie, les mensonges, les fourberies, l'orgueil, la paresse, la manipulation, la soumission, le désenchantement, les batailleurs pour des bonnes causes, les combattants acharnés, le découragement, ceux qui avaient le pouvoir, ceux qui n'en voulaient pas, ceux qui le voulait à la place de l'autre.

Je ne savais pas à l'époque que tous ces comportements émotionnels étaient des marques de mal-être, de souffrance dont chaque personne qui en témoignait était atteinte. Ma posture fut la défensive, la protection et la recherche de relations, voire de clans, avec ceux qui me paraissaient fort sympathiques et avec qui bien sûr on pouvait passer pas mal de temps à dire du mal de ceux qu'invariablement on trouvait « trop ceci » ou « pas assez cela ». Le monde du travail m'a beaucoup angoissée, fatiguée. J'avoue que j'ai été quelque peu traumatisée lorsqu'un des élus avec qui je travaillais régulièrement s'est retrouvé avec plusieurs balles dans la nuque !

Par ailleurs, et dans un tout autre domaine, quelque chose me tarabustait depuis longtemps. Cela concernait la pratique médicale. Je ne sais pas pour quelles raisons, aussi petite que je me souviens, je ne comprenais pas pourquoi les médecins devaient avoir tout un tas

d'appareils pour faire leur diagnostic, pourquoi ils ne nous gardaient que 15 minutes après nous avoir fait patienter une bonne heure et écrivaient sur une feuille de papier tout un tas d'examens à faire loin de lui et de produits chimiques à prendre. Certes, la plupart du temps, j'étais soignée, je recevais des piqûres pour mes angines ou des suppositoires pour ma toux et je constatais que 4 ou 5 jours après j'étais guérie mais bien affaiblie.

Dans ma petite tête d'enfant, je pensais, je ressentais qu'un médecin devait pouvoir nous soigner par sa présence, par ses mains, par sa parole, par son fluide. J'ignorais pourquoi, dans mon innocence d'enfance, j'avais cette conception des choses puisque personne ne me l'avait enseignée auparavant. Au lieu de cela, silence, retrait, distance, et appareils électriques entre nous...

Bien sûr, je n'étais qu'une enfant !

Plusieurs années après, je me suis rendue compte que j'avais amené dans cette vie, une connaissance cachée en moi, inconsciente, du pouvoir de guérison qui nous habite. Jeune femme, un questionnement récurrent revenait sans cesse : pourquoi la médecine s'organise-t-elle de cette manière, n'y avait-il pas d'autres solutions ? Je suis alors partie à la recherche de ce que l'on appelait au début des années 70, les médecines alternatives. Qu'avais-je affaire avec tout ceci alors que j'étais urbaniste, que j'avais une famille, du travail et des occupations à n'en plus finir ?

Alors, par « chance » et pour mon plus grand bien, c'est-à-dire pour ma croissance intérieure, mon éveil de conscience, je souffrais tout le temps de quelque chose, mal au dos, au genou, à la tête, au ventre : j'ai décidé alors d'expérimenter ces nouveaux thérapeutes, vous savez ceux qui ne sont pas remboursés par la « Sécu ». Ce furent alors une chiropractienne, un ostéopathe crânien, des homéopathes, un kinésologue... Malgré ma bonne volonté et des soulagements passagers, les douleurs revenaient par cycles. Quelque chose qui me manquait, mais quoi ? Puis un jour, au début des années 80, ma mère m'a offert un ouvrage du Dr Jeanine Fontaine (\*). Comment ma mère avait-elle fait pour savoir que ce livre allait changer définitivement ma vision du monde ? Elle ne l'avait pas offert à ses autres enfants, non juste à moi.

---

*(\*) « Médecin des trois corps - de la faculté de médecine de Paris à l'ashram philippin » ; Robert Laffont, 1980. Jeanine Fontaine est une ancienne cardiologue, anesthésiste et réanimatrice à l'hôpital jusqu'en 1970. Puis elle a entrepris l'étude systématique des médecines différentes qui l'ont conduite à soigner différemment avec ses mains sur nos corps énergétiques.*

A partir de ce livre, ma quête de savoir comment étaient faits l'univers, nous, la matière, n'a pas cessé, jusqu'à certains moments que je qualifierai de très précieux, et il y en eut plusieurs. Le Dr Jeanine Fontaine m'a appris que nous avons autour de nous un corps énergétique qui comprend plusieurs couches. Elle a relaté qu'avec ses mains, elle arrivait à ressentir leurs vibrations, c'est-à-dire leur fréquence vibratoire, qu'elle pouvait faire le lien entre une pathologie physique et la fréquence des couches, et qu'ainsi, elle arrivait à guérir la pathologie.

Ce fut pour moi comme un électrochoc. On pouvait soigner avec les mains, on pouvait sentir avec les mains, on pouvait avoir des informations avec les mains ! De plus, j'apprenais que nous étions bien davantage qu'un corps physique, nous étions aussi un corps énergétique et celui-ci se développait tout autour de nous. Je me revoyais alors petite fille chez le médecin et j'avais maintenant la réponse à ma question : le docteur peut guérir directement !

J'ai continué à m'instruire méthodiquement auprès des auteurs cités par le Dr Jeanine Fontaine dans ses livres. Cette quête, c'était mon jardin secret, je la poursuivais tout en accomplissant mon rôle de mère de famille travaillant très dur.

Vous pouvez lire ce beau témoignage de Joseph Kessel (journaliste et écrivain, 1898 -1973) qui relate la vie de Félix Kersten dans son roman « Les mains du miracle », Gallimard, 1960, qui renforçait mes convictions. Ce finlandais s'est retrouvé être le thérapeute malgré lui d'Hitler ! Il posait ses mains sur son ventre, le soulageant de maux violents. La situation était fort complexe à vivre pour lui. Cependant, grâce à ses mains « miraculeuses », il a pu avec beaucoup de courage, faire discrètement de la résistance, retransmettre des informations de premier ordre et amener cet affreux personnage à prendre des décisions positives.

Je suis arrivée à voir que l'approche des soins par les mains, par les ressentis et la compassion, m'amenaient à reconsidérer ma spiritualité. Mieux, j'ai réalisé qu'il y avait un lien entre la spiritualité et la connaissance du monde invisible à nos yeux, monde que l'on pouvait appréhender avec nos mains.

Les années passaient. Je lisais, je travaillais, j'élevais nos trois enfants, je faisais toutes sortes de choses car j'étais une hyperactive performante et fière de l'être !

Cette acquisition de savoirs importants, de connaissances sur les philosophies hindoue, chrétienne, soufie, et bien d'autres, la lecture de livres de sagesse, de soins énergétiques et d'autres témoignages passionnants, avait satisfait ma curiosité et j'adorais découvrir tout ce monde, mais malgré toutes ces recherches, j'avais toujours aussi mal à mon corps, des migraines de folie, et avec mon « foutu caractère », je m'énervais violement, je n'étais pas patiente, j'étais surmenée. Pourquoi, en côtoyant journallement à travers mes chers livres, les sagesse et autres révélations, ma vie était-elle toujours la même, étais-je toujours la même

personne ? Je grandissais en connaissance sans pour autant les avoir expérimentées, ce que j'enviais aux auteurs d'avoir vécu. Je me disais même que je n'arriverai jamais à rejoindre ces personnes, que tout ceci ne me concernerait jamais. Enfin vint mon jour d'illumination, à mon niveau bien sûr, je ne parle pas de l'illumination du Bouddha.

C'était en 2000. On me demandait pour la énième fois de produire un rapport sur un programme politique de réhabilitation urbaine d'une ville de plus de 170 000 habitants. Alors que je m'étais mise sur mon clavier d'ordinateur à produire des pages et des pages de propositions pour que le futur candidat à la mairie de cette ville ait de quoi alimenter son programme, j'ai constaté que j'étais dans une jouissance productive, car je savais faire, je savais rédiger, je savais quels étaient les points importants, je savais les présenter, les phaser, etc... Et soudain, mes doigts se sont levés du clavier et je fus prise de vertige devant ma propre ignorance de ce que je faisais : « C'est faux, c'est archi-faux tout ce que tu écris. Ce n'est pas la vie, ce n'est pas la réalité, tu n'es capable que de produire une soi-disant intelligence dès qu'on appuie sur le bouton de démarrage de ton intellect » ! J'étais stupéfaite de ma découverte ! Mon monde intellectuel venait de s'écrouler devant moi !

Je voyais clair, j'ai tout embrassé, ma posture dans mon travail, mes pensées, mes conditionnements de réponses automatiques et cependant très bien rodées, performantes et bien notées ! Il ne m'a pas fallu longtemps pour constater, pour que soit mis en lumière toute la complexité de mon comportement mental. J'ai repris la rédaction du rapport demandé. Il a plu et l'homme politique a remporté les élections, tout était bien. Cependant, je n'étais plus la même, j'étais différente, différente à jamais et je ne voulais plus fonctionner de la sorte.

Nous avons adopté deux enfants. Il s'avère que l'un d'eux a présenté à l'adolescence, des troubles psychiques remettant en cause complètement notre mode de vie et nos relations sociales. Bien que depuis sa plus jeune enfance nous ayons dû composer avec ses troubles du comportement, qui m'ont ô combien épuisée et qui ont mis à mal mon système nerveux, nous devons maintenant réaliser qu'il avait un sérieux problème d'adaptation à la vie sociale. Être confrontée à une autre manière d'utiliser mon cerveau m'a complètement déstabilisée, cependant j'acceptais le diagnostic de trouble comportemental pour mon fils aimé. Mes références habituelles volaient en éclats. Je ne savais jamais où était la vérité et mon inaptitude, malgré tout ce que j'avais lu pour développer mes ressentis et m'adapter au fonctionnement mental de mon fils, s'est avérée patente. J'ai dû quitter mon travail, la maison, la région, pour m'occuper entièrement de lui et je me suis épuisée, mais je me trouvais face à la leçon de cette situation : mon fils était venu à moi pour que j'apprenne à **aimer malgré tout, pour que je développe un autre fonctionnement mental et émotionnel.**

C'était un bon début de prise de conscience pour ma croissance intérieure ! Le deuxième

temps d'éclairage fut le suivant. Pour résister à ces épreuves et lutter contre mon épuisement, je rencontrais très régulièrement une jeune femme qui pratiquait les massages énergétiques. Ce fut une bénédiction pour moi car elle me permettait de tenir. Nous avons décidé de vendre tous nos biens et de partir en bateau pour nous occuper au plus près de notre fils. Au cours du dernier massage avec elle, je lui ai exprimé mon grand regret de ne pas avoir appris, avant de quitter le continent, à soigner avec les mains ! L'univers à ce moment-là, a enfin répondu à ma demande silencieuse, latente depuis tellement d'années. Lorsque je me suis assise à sa table pour régler par chèque mon dernier soin avec elle, je remarquai juste à côté de ma main gauche et dans le bon sens de lecture pour moi, un petit prospectus jaune sur lequel était écrit en grosses lettres REIKI. Comme je n'avais jamais lu ce mot auparavant, je demandai à la masseuse ce qu'il signifiait et là, elle a souri largement en me disant « c'est une méthode de soin par les mains ! ». J'étais abasourdie car cela faisait plus de deux années que je venais régulièrement chez elle. Elle exerçait dans la maison de ses parents qui n'était pas un lieu commercial et la table sur laquelle je faisais mes règlements, était leur table de salle à manger. Je n'y avais jamais remarqué aucun prospectus ou « flyer » comme on dit maintenant. Il a fallu le dernier massage, juste le dernier massage, quinze minutes après que j'aie exprimé mon regret de ne pas avoir appris à soigner avec les mains, pour recevoir une réponse ! Pourquoi ce papier-là s'est-il trouvé sous mes yeux, juste au moment où j'avais décidé de commencer une nouvelle vie ?

Les synchronicités se sont alors multipliées. Grâce à elles, je me suis retrouvée la semaine suivante à poser les mains au sein d'un groupe de personnes qui se réunissaient une fois par semaine pour être initiées aux techniques de soins énergétiques. Il m'a donc fallu commencer par le début : ressentir avec mes mains, même si je ne l'avais jamais fait. Quelle ne fut pas ma surprise lorsque pour la première fois, j'ai éprouvé de la chaleur dans mes mains ainsi que d'autres petites sensations très subtiles, à des endroits bien précis du corps, là où résidait une pathologie dont j'ignorais l'existence. Ainsi, il aura fallu 20 ans pour que je sois conduite là où il fallait, pour pouvoir être accompagnée à poser les mains, tel que l'avait fait le Dr Jeanine Fontaine qui m'avait fait découvrir que nous avons un corps énergétique constitué de différentes couches aux taux vibratoires différenciés.

Les circonstances de la vie m'avaient finalement aidée à arrêter mon travail d'ingénieure-urbaniste pour que nous puissions nous occuper de notre fils. Elle me donnait en même temps la formation-initiation que j'avais tant appelée de mes vœux. J'ai travaillé à cet apprentissage des soins par les mains pendant sept années au cours desquelles j'ai été initiée à donner de l'énergie, et à travailler sur moi. Parallèlement, j'ai complété ce cursus par d'autres formations. Ces années très riches m'ont aidée et permis de développer un certain sens de perception extrasensorielle. Ainsi, j'ai acquis peu à peu un clair-ressenti et la capacité à recevoir des

informations, parfois sous forme d'images. J'ai grandi en conscience et réalisé enfin que je n'étais pas mes pensées, ni mes actions, que je n'étais pas Madame la directrice ou Madame l'ingénieure, que j'étais autre chose que ce que je croyais être depuis toujours. C'est au cours de ces formations que j'ai profondément vu que je m'identifiais alors à tout ce que j'étais capable de produire et de faire et que ce n'était pas qui je suis. En effet, si l'on me demandait de me présenter, je répondais : « je suis directeur-adjoint (je disais bien directeur et non directrice) de tel service, je fais de la gym en salle pour me défouler, j'ai trois enfants, je m'occupe de telle association au niveau national mais aussi régional, je joue du piano, j'aime lire, j'ai fait construire ma maison, je suis propriétaire, j'ai eu des soucis avec mes voisins, avec les enfants, c'est dur, en ce moment je m'occupe de ma mère qui est à l'hôpital, je ne suis pas née en France, j'ai eu du mal à m'intégrer, je n'ai aucun ascendant en France, je rêve d'être d'un village avec ma famille, mes oncles, tantes et cousins, je suis d'une famille de migrants, issue d'Europe (Pied-noir d'origine suisse-allemande et italienne), j'adore la mer et les bateaux ... Je croyais que tout cela faisait moi, car c'était à la fois mon histoire, mes activités, mes responsabilités, mes origines. C'était tout ce que je savais de moi, et je ne savais pas dire autre chose. Lorsque j'ai physiquement ressenti que tout cela n'était pas moi, un immense vide s'est creusé en moi. J'étais alors debout sous un arbre et lorsque je respirais, tout mon corps se mettait en mouvement, c'était une sensation très étrange, à l'inspir mon corps se dilatait et à l'expir, il se contractait avec beaucoup de douceur. Cette sensation paraît normale au niveau du ventre et de la poitrine, mais lorsqu'elle se manifeste sur les bras et le reste du corps, c'est autre chose. C'est ainsi que je me suis déconnectée de la personne que je croyais être, je l'ai abandonnée, vout, d'un seul coup ! Et je me suis reconnectée à mon Soi, c'est-à-dire avec une partie de moi située sur un autre plan que celui de la personnalité. Je me suis sentie libérée d'un certain conditionnement, mais ce ne fut pas pour autant suffisant. Cette libération m'amena à mettre fin à mon mariage dès que mon fils fut pris en charge de manière sûre et compétente par un organisme d'accueil adapté. Ce fut un réel soulagement ! Je me suis donc retrouvée à 60 ans, et oui, j'en étais déjà arrivée là, seule, sans mari, sans enfants à charge, livrée à moi-même. C'est alors, qu'enfin, le vrai travail en profondeur est arrivé.

La vie, les synchronicités ou encore la guidance de cette partie de moi que je venais de découvrir, m'a de nouveau servie : une rencontre allait une nouvelle fois me faire avancer. Ce fut ma troisième révélation.

J'étais donc dans une phase un peu complexe de séparation conjugale après 36 ans de vie commune et nous envisagions le démariage. Inutile de vous dire dans quel état peut être une femme de 60 ans qui a donné toute sa vie à sa carrière, ses enfants, son mari, son rôle social, tout en cultivant un semblant, je peux le dire maintenant, de quête de spiritualité, de connaissances. En outre, je n'avais plus de vie sexuelle, mon couple était mort sur ce plan-là

depuis un bon moment déjà. J'en étais résignée et ma suractivité compensait le manque de vraie et belle relation sexuelle avec l'être aimé. J'avais une expression que j'aime utiliser, après 36 ans de mariage, à 60 ans, je sortais du couvent !

J'en reviens donc à la rencontre qui m'a permis d'approfondir ma croissance intérieure de manière importante. Alors que je faisais mes courses au magasin bio de ma ville, sa gérante m'a informée d'une conférence qui était donnée par un thérapeute ayurvédique. Lui parlant de moi pour la première fois, je lui ai répondu toute fière que j'étais thérapeute énergéticienne, sous-entendant que je n'avais pas besoin d'écouter ce thérapeute. Ce à quoi elle rétorqua « mais cela n'a rien à voir, c'est plus puissant et complet que ce que tu fais ! ». J'ai donc accordé de l'importance à cette information, et me suis inscrite à cette conférence. J'ai bien aimé le style simple et sobre des lieux, une petite salle au-dessus du magasin bio, aménagée pour la circonstance dans le but de faire passer des messages tellement importants aux quelques rares personnes présentes. Et là, je suis tombée à la renverse devant l'évidence pour moi des informations que j'ai reçues. Un éclair de lumière m'a envahie, et je me suis dit : « Bon sang, pourquoi ne nous apprend-on pas cela à l'école, tout le monde devrait le savoir ! ». Ce thérapeute est intervenu sur plusieurs sujets au cours de deux conférences préliminaires. La première portait sur les grands principes de l'Ayurveda en matière de tempéraments, de principes culinaires, de massages et autres sujets, mais là n'est pas mon propos. La seconde concernait les émotions, leurs rôles, quelles étaient-elles, pourquoi apparaissaient-elles et comment travailler sur elles. C'est alors que j'ai fait le lien avec tout ce que j'avais lu, appris et pratiqué, et j'ai vu. J'ai donc réalisé que le chemin vers moi que j'avais entrepris n'en était qu'à son commencement. L'essentiel allait arriver. Je me suis inscrite aux ateliers de travail sur les émotions que le conférencier a ensuite proposés et je les ai suivis à raison d'un par mois, pendant une saison, puis j'ai recommencé la deuxième année. J'ai donc suivi son enseignement. Je me suis observée et j'ai pratiqué.

Après ces deux années de travail sur moi, en accomplissant mes travaux pratiques, je me suis autorisée à redonner à mon tour ce que j'avais reçu et qui m'avait si profondément transformée à chaque instant de ma vie. Le résultat est qu'à 60 ans je suis enfin devenue une femme ! – mais à ce propos, c'est tout un autre ouvrage qu'il me faudrait écrire – et que **pour mieux aimer, le mental devait se connaître.**



*Au Grau du Roi je souris à ma nouvelle vie*

## Chapitre 3

### Pour mieux aimer le mental doit se connaître.

J'ai ainsi découvert – et finalement j'ose le dire – que nous sommes des handicapés du mental et des handicapés de l'amour. Même le plus brillant d'entre nous, le major de promotion de la plus grande école est autant handicapé du mental et de l'amour que chacun d'entre nous. J'ai découvert que dénier ces handicaps ne nous fera que répéter, répéter et répéter encore les mêmes choses portant de plus en plus gravement atteinte à la vie sur Terre. Cela se voit « comme le nez au milieu de la figure » : pollutions, maladies, guerres, tourmentes humaines incessantes. Reconnaître ces handicaps et l'accepter est le début de la solution. Mais comment aller plus loin ?

J'ai bien vu que beaucoup d'experts se penchent sur le cas de la crise (permanente) à résoudre, que ce soit sur les plans technique, médical, écologique, sociétal, philosophique, religieux, politique et spirituel... De très belles solutions sont apportées. Les gens se regroupent et de nombreuses initiatives sont à l'œuvre. L'intelligence collective se manifeste dans bien des endroits. Je pense particulièrement au formidable mouvement participatif citoyen des Incroyables comestibles, qui consiste à poser des bacs de nourriture à partager sur l'espace privé ouvert au public, puis avec l'aide des municipalités, partout sur l'espace public ou collectif, où cela est autorisé. « Nourriture à partager, servez-vous c'est gratuit », voilà un beau message et une posture intelligente.

Pour ce qui me concerne, j'apporte ma contribution en faisant ma part, en écrivant et en alimentant ainsi la Permathérapie. L'avancée dans mon travail intérieur, m'a confirmé que pour mieux aimer – ce qui résoudrait beaucoup de nos problèmes – le mental devait se connaître. Comment est-il possible pour le mental qui n'arrête pas de mettre « le bazar » dans ma tête et dans ma vie, qu'il puisse s'utiliser lui-même pour se connaître, sans tourner en rond ? J'ai compris que c'était possible, du moins en partie et c'est un bon début. Apprendre m'a demandé beaucoup de travail, de patience, de la finesse et beaucoup de concentration. Pourquoi ? Parce que les jeux du mental sont tellement cachés, dissimulés et recouverts par une montagne d'émotions, qu'il faut, pour le démasquer, un microscope monté sur une grande échelle, capable à la fois d'embrasser un vaste horizon et de voir le détail le plus infime, et il

sera encore toujours capable de nous jouer des tours !

Il m'est apparu que la majeure partie de ma journée, je ne vivais pas en conscience, j'étais comme en pilotage automatique. Parfois, j'avais l'impression d'être réveillée et je m'entends réagir ainsi : « ah non ! Ah oui ? Je ne savais pas, je croyais que, je m'attendais à, ce n'est pas cela, je pensais que... ». Puis, je constatais que j'avais le cou tendu, le dos douloureux, que je me prenais les pieds dans le tapis, que j'avais marché sur la queue du chat... Où étais-je ? Dans ma tête, dans mes pensées, dans mon imaginaire, dans des suppositions, des interprétations. Comme cette journée m'avait fatiguée !

Tout ce que je rencontrais, m'avait surprise, m'avait contrariée : en effet, je ne m'attendais pas à telle nouvelle, je croyais que le magasin allait ouvrir à telle heure, le facteur était passé alors que je voulais être là, il faudra attendre et aller à la poste chercher le colis, j'étais pressée et il y avait la queue, en voiture c'était pire, des voitures partout... Je suis allée à la salle de gym soulever des plombs pour me passer les nerfs et ensuite, je me suis offert un apéro !

Selon le Dr Daniel Amen, psychiatre américain, spécialiste de l'étude du fonctionnement du cerveau, 60 000 pensées par jour sont produites par notre mental. Je ne sais pas comment il a fait pour déterminer ce chiffre impressionnant. Même si on n'en comptait que la moitié, cela ferait quand-même beaucoup !

#### **Voici en résumé la synthèse des travaux du Dr Daniel Amen, depuis 20 ans.**

Les études du Dr. Amen sont très concluantes. Grâce à l'imagerie médicale, il a réalisé plus de 40 000 scans de cerveaux de personnes rencontrant différents soucis, comme des problèmes de couple, du stress difficile à gérer, de l'anxiété, des états dépressifs, un déficit d'attention, etc... Ces scans montrent qu'un cerveau sain présente une image lisse, c'est-à-dire un fonctionnement homogène alors que ceux d'un cerveau de personnes ayant ces différents problèmes ont une image comme un gruyère, avec de nombreux trous, représentant les zones non fonctionnelles. Le Dr. Daniel Amen a observé qu'en modifiant leurs pensées, leurs comportements, l'image du cerveau des personnes consultantes se modifiait mais aussi leur vie. Il préconise des solutions :

- **biologiques**, c'est-à-dire tout ce qui peut influencer le bon fonctionnement du corps : nourriture saine, hygiène de vie, suppression des expositions aux produits toxiques...
- **psychologiques** : discours intérieur, estime de soi, pensées positives...
- **sociales** : entretenir des relations sociales, être dans un environnement de qualité, avoir des activités culturelles, continuer à apprendre...
- **spirituelles** : se connecter à plus grand que soi, donner un sens à sa vie, vivre avec des valeurs supérieures...

Ces décisions de modifications de comportement mises en place par les consultants ont entraîné des résultats extraordinaires. Non seulement les clients ont ressenti des progrès manifestes mais les images démontrent clairement que l'état du cerveau s'est amélioré. Il y a une relation directe entre la façon dont vous vous nourrissez, votre rapport au Soi, votre attitude sociale, vos pensées, votre spiritualité, et l'état de votre cerveau, et vice versa. Le processus créatif et ses conséquences physiologiques seront expliqués plus loin.

**Nota :** *si on lit sur Wikipédia les remarques controversées d'autres praticiens au sujet des travaux de Daniel Amen nous pourrions restés circonspects. Cependant, pour ma part, je ne cherche pas à déterminer qui a raison ou tort, ce qui a fait sens pour moi, c'est la logique implacable du lien entre le comportement, l'état du cerveau et l'amélioration de la vie des patients.*

### **Que se passe-t-il pendant que je pense ?**

Lorsque je suis « perdue » dans mes pensées, je ne suis plus en conscience. Quelles que soient mes pensées, positives ou négatives, elles m'écartent de l'état de conscience. Lorsque je ne suis pas consciente, je suis dans un état subconscient, c'est-à-dire dans un état sous conscient. Que se passe-t-il dans cet état ? Eh bien, « je dors », j'agis comme un somnambule dans ma bulle de réalité qui n'en est pas du tout une mais que j'ai bien construite, dans laquelle je prends tout et n'importe quoi pour la vérité. C'est une déconnexion complète. Mais comment faire pour me rendre compte que je suis déconnectée ? Les pieds dans le tapis ou le miaulement rauque du chat ! Ce ne sont là que des exemples gentils.

### **Qu'est-ce alors l'état de conscience ?**

Pour notre travail décrit dans ce livre, il sera donné la définition suivante : l'état de conscience est un état de veille qui m'informe clairement sur ce que je ressens, ce que je pense, sur l'expression de mes émotions, ce qui m'est dit, ce que je vois, je sens, j'entends ; c'est être dans un état de présence, d'accueil des différentes informations de manifestations de la vie qui coule en soi et autour de soi, et de mesurer les conséquences que j'aurai engendrées du fait de mes choix, postures, actes ou pensées par exemple.

Malheureusement, il est excessivement difficile pour nous êtres humains, de vivre cet état de conscience. Comment faire pour y parvenir ? En fait, je ne le savais pas a priori, je n'ai pas fait d'étude de psychologie, ni participé à des séminaires spécialisés en la matière, je l'ai encore moins appris à l'école ou auprès de mes amis. Ce qui était important pour moi, était de m'en sortir par mes propres moyens. Je devais arriver à être autonome sur ce sujet. Alors, je me suis mise au travail avec beaucoup d'assiduité. Mon objectif, bon but, la direction et le sens que je donnais désormais à mes recherches était de savoir comment faire en sorte que mon activité mentale me serve au lieu de me desservir en m'emmenant dans des complications ou

dans une activité émotionnelle intense ? Comment faire pour vivre en état de conscience ? J'ai choisi de formuler autrement la question : **qu'est-ce qui m'empêche de vivre cet état de conscience ?** Je me suis dit qu'en enlevant ce qui m'empêchait d'être consciente, je connaîtrais peut-être cet état-là. J'ai vu que c'était avant tout l'activité incessante de mon mental qui bloquait l'accès à ma conscience. J'ai donc travaillé ce sujet et j'ai compris que pour que le mental se connaisse, il devait s'observer. Cependant cette observation devait rester disons naturelle, c'est-à-dire pure et donc sans jugement, sans interprétation ou justification quelconque, juste de l'observation. Je me suis donc entraînée à voir mon mental en action par-delà mes pensées.

Depuis ce tournant donné à mon travail intérieur, j'observe mon activité mentale et émotionnelle ainsi que celles des autres en repérant tous les signes qui les accompagnent, ce qui m'aide aussi à voir en moi, et puisque j'ai du mal à arrêter les pensées qui jaillissent sans que je m'en rende compte, j'ai décidé de les observer par thème.

#### **Les pensées tournées vers soi.**

Elles tournent inmanquablement autour du doute, de l'appréciation de soi, du jugement de mon physique – là il y en a beaucoup – sur des conduites à tenir en prévision d'une situation donnée (entretien, visite médicale, réunion, trajet, etc...).

#### **Les pensées tournées vers les autres.**

Ces pensées me font supposer, imaginer ce qu'ils ont dans leur tête. Ainsi j'échafaude ce qui arriverait s'ils faisaient ceci ou cela. J'imagine aussi les causes d'évènements qui surviennent. Comme ce sont des pensées qui concernent d'autres personnes ou des évènements, elles se focalisent sur l'extérieur de moi.

#### **Les pensées de jugement.**

Là, c'est franchement idiot ! Pour ma part, les principales pensées sont commandées par ma vue. Quand je croise des gens, je juge la taille, la grosseur, l'habillement, la façon de marcher, le teint, l'état de fatigue ou de rayonnement, idem pour des immeubles, des voitures, des animaux, des paysages. Tout se résume à j'aime : ça me plaît, ou au contraire je n'aime pas et je le repousse. C'est incessant, et je loupe complètement l'état de conscience. Cette observation que j'exerce sur moi depuis quelques temps, était déjà un bon début. En effet, en m'observant penser, j'ai vu à l'œuvre mon imagination, les suppositions, les réactions, les interprétations, les jugements... J'observe aussi comment se structure ma pensée. Comme je ne peux vraiment empêcher « ces giclées à jet continu », la solution que j'ai trouvée pour ne pas être épuisée, est de ne pas tenir compte des informations qu'elles contiennent. Malgré cela, il y a des jours où je suis dans un état comme si je ne faisais aucun travail intérieur.

Je sais que toutes ces pensées sont erronées, automatiques, réflexes, et que je n'ai pas à en tenir compte. Alors qu'ai-je observé comme conséquences ? Que les émotions m'affectaient beaucoup moins, que j'étais amenée à voir les subtilités de l'incompétence de ce mental en moi, à discerner aussi lorsqu'une idée est juste et source de progression ou porteuse d'une fausse bonne idée.

Ainsi, j'ai pu faire la distinction entre la pensée linéaire, pleine de circonvolutions compliquées, inutiles, envahissantes, déprimantes, angoissantes et les idées avec une pensée claire. Ces dernières jaillissent de manière lumineuse, spontanée. Je n'y pensais pas juste avant. L'idée est source de créativité, de renouveau, de savoir, d'interpellation, de guidance. Elle est intuition, petite voix intérieure, liée à un éclat de rire, un sourire, une compréhension soudaine et limpide qui fait dire « oui, bon sang, mais c'est bien sûr », elle peut arriver le matin juste au début du réveil. Elle est complète, elle n'entraîne pas d'émotions perturbatrices mais plutôt une dilatation du plexus solaire, de la joie, de l'excitation.

### **Reprenons, qu'ai-je fait de ces observations ?**

D'abord, je ne les juge pas, disons mieux je ne me juge pas, et j'accepte ce fonctionnement mental qui est le mien et dont je reconnais qu'il me conduit sur des pistes inexactes et finalement me fait perdre beaucoup de temps et d'énergie par son inutilité. Je réalise que le mental fait tout pour me « sauver la vie », pour me mettre à l'abri du « danger ». C'est ce qui s'appelle simplement, la peur de mourir alors que, dans l'instant, je ne suis pas en danger de mort. Alors la meilleure attitude que j'aie trouvée est de ne pas tenir compte de tout ce « blabla » intérieur incessant. Je considère ces informations comme erronées puis, je souris de moi et m'envoie une bonne dose d'amour qui est aussi assez proche de la compassion pour ma condition humaine encore bien limitée.

Depuis que j'accomplis ce travail, j'ai gagné du terrain sur quelques points.

Par exemple, je viens de moins en moins polluer mes amis, mes proches, mon chéri, avec ma manière de penser pour eux, avec mes réflexions du genre : « tu devrais faire comme ça, t'aurais dû, réfléchis, tu es sûr de toi ? ». Celle-là elle est épouvantable, à jeter à la poubelle ! Ou encore, « fais bien attention, tu ne devrais pas » et bien d'autres projections mentales qui dévoilent simplement tous les messages de peur qui me sont personnels et qui ne les concernent pas du tout. Sauf que les personnes à qui je m'adresse, avec leur mental aussi handicapé que le mien, prennent parfois pour argent comptant ce que je leur dit et s'empêchent ainsi de faire ce qui est juste pour eux, pensant que faire ce qui est juste selon moi est sécurisant pour eux. Cette attitude d'observation est tout un art, car elle m'a permis aussi de savoir quand mon aide était appropriée.

C'est peut-être pour tout cela que je suis devenue allergique aux messages publics répétitifs

suiuants. « Pour votre sécurité » on met des radars et des caméras partout, « pour votre sécurité » mettez une étiquette sur votre valise, « pour votre sécurité » passez sous le portique, « pour votre sécurité » on va vous pucer au cas où vous vous perdriez dans les bois !... C'est facile de faire peur, très facile, certains ne peuvent pas s'en empêcher car ils connaissent ce réflexe du mental de maintenir l'ego en vie à tout prix, et croient ainsi détenir du pouvoir sur autrui pour combler leur propre peur envoyée par un mental tout aussi handicapé que le nôtre. Les conséquences sont très gênantes car cette peur pollue tout le reste et surtout, surtout, notre capacité à aimer, et c'est là que tout se détraque !

C'est pourquoi je pense que les plus grands progrès que nous puissions faire pour améliorer les choses pour nous et la vie sur Terre, c'est d'enclencher cette Noble Tâche pour que le mental se connaisse, nous faisant sortir pour des temps de plus en plus longs de l'état subconscient (i.e. sous conscient) et entrer dans l'état conscient, nous amenant à être enfin capables d'aimer correctement.

**Dans cet état conscient, je vais réaliser également que « je suis » est unique dans la multitude**

Avez-vous remarqué que nous sommes tous différents ? Avez-vous observé que, dans la nature, il n'y a pas deux arbres pareils, deux feuilles identiques, deux tigres exactement semblables. Les chats, les chiens, les yeux, les visages, les individus sont tous différents, la liste est infinie. La vie dans sa grande intelligence ne fabrique que des « choses » uniques. Et quand bien même elles se ressembleraient un peu ou beaucoup, il y aurait de nombreuses différences entre elles : leur âge, leur couleur, leur nombre d'atomes, de molécules, leur état intérieur, émotionnel, leur état d'éveil ou d'endormissement...

**Alors pourquoi cherchons-nous sans arrêt à vouloir ressembler à qui l'on ne peut être ?**

D'abord, nous avons vu que c'est impossible, car la vie ne crée que des choses différentes les unes des autres aussi bien dans leur apparence première que dans la durée. Il y aura toujours, mais alors toujours, des différences entre chaque organisme vivant et même non vivant. Ensuite, si chacun est différent, cela signifie qu'il est précieux, car il n'existe qu'en un seul exemplaire sur Terre depuis toujours. Je suis donc unique, je suis est unique ! Alors, respect !

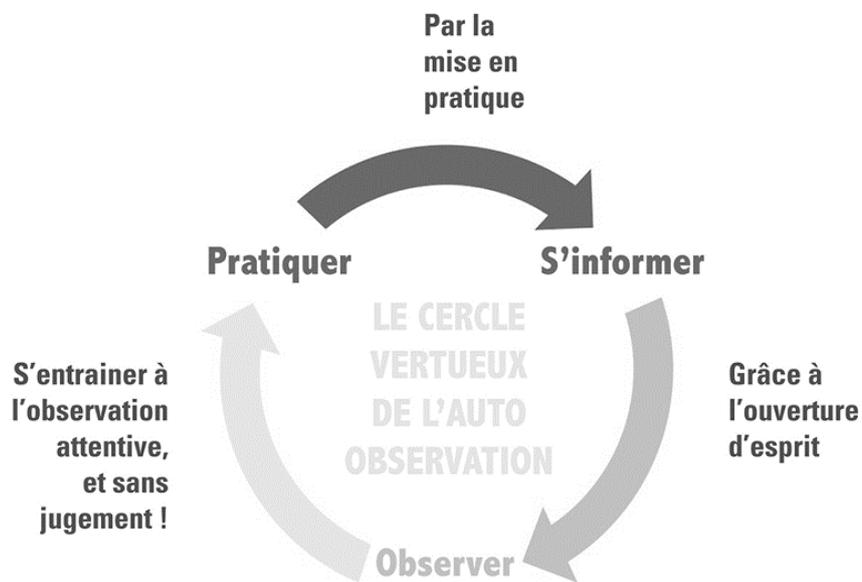
**Tous différents dans l'unité**

Comme nous sommes des milliards et des milliards d'êtres vivants (humains, animaux, plantes...), faire mourir des millions « d'Unités » passe quasiment inaperçu et ne semble pas vraiment changer qui je suis, alors que nous avons détruit des précieux exemplaires de vie qui ont mis tellement de temps à venir au jour, à être créés dans une originalité unique qui ne sera jamais plus reproduite. Personnellement cela me donne le vertige et me force au respect pour tout ce qui est. Je compte sur la régulation naturelle des forces de vie et de changement, de

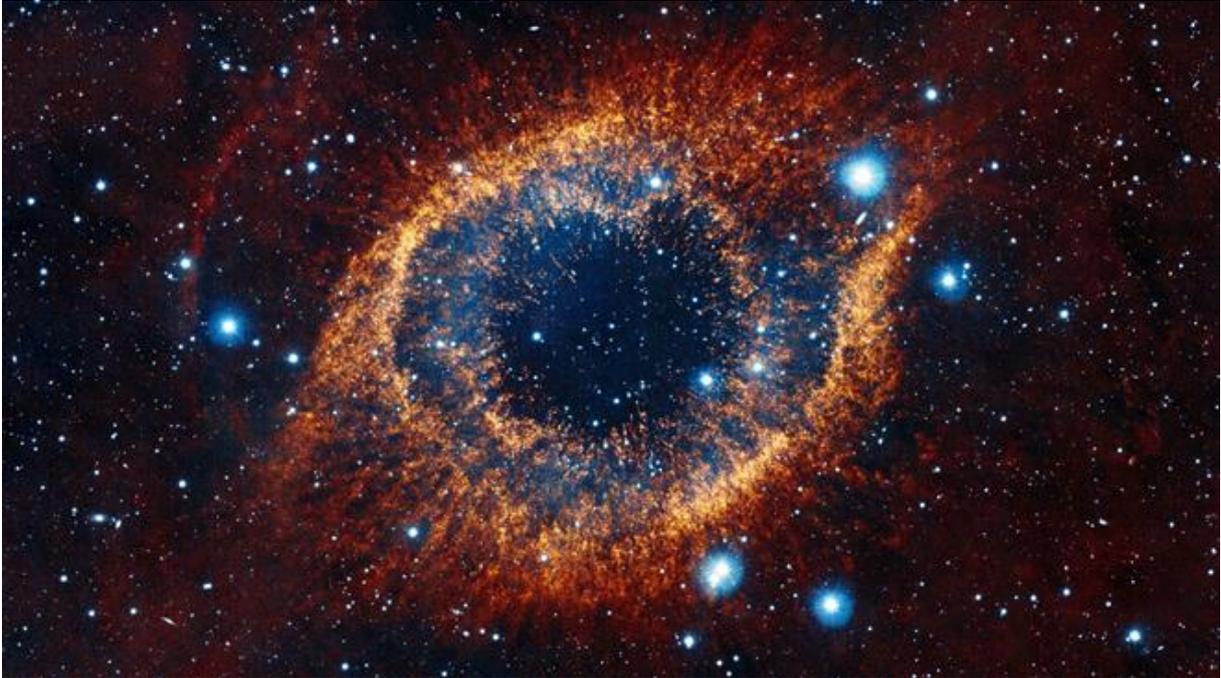
création et de destruction et fais confiance. Si je réalise enfin que je suis un être unique parmi des milliards d'autres êtres uniques, je peux alors, en toute conscience, avoir du respect pour qui je suis, ce qui est déjà un bon début. Et si j'ai du respect pour qui je suis, pourquoi ne pas en avoir aussi pour n'importe quel autre qui est tout autant unique et différent de moi, donc tout aussi respectable que moi. Je peux alors l'observer avec intérêt et même curiosité. Et que vais-je remarquer ? Que selon la manière dont je porte mon regard, je créerai en retour une relation différente. Il suffit seulement d'essayer pour le constater.

J'en viens maintenant à ce fameux enseignement que j'ai nommé la « Noble Tâche » et qui conduit sur le Chemin vers Soi.

Je rappelle qu'il y a trois phases : **s'informer, observer, pratiquer.**



« Un outil très puissant qui change la vie ! »



## Chapitre 4

### Le monde est énergie et vibratoire

L'énergie est la source de tout ce qui existe et tout ce qui existe est sous forme d'énergie.

Rappelez-vous la fameuse formule d'Einstein :  $e = mc^2$  , où « e » est l'énergie, « m » la masse de la matière et « c » la vitesse de la lumière.

De plus, dans sa structure physique, la matière vibre du fait du mouvement incessant des particules qui la compose. Dans les années 1920 plusieurs physiciens de renom, tels Einstein, Planck, de Broglie, Schrödinger, Heisenberg, Feynman, Bohr, Pauli... ont créé la mécanique quantique et ses principes d'incertitude, qui fait le lien entre onde et particule, matière et lumière. Il avait été mis en évidence le caractère à la fois ondulatoire et corpusculaire de la matière, c'est la dualité onde-particule, mais de plus, l'expérience des deux fentes de Feynman a montré un résultat fort surprenant : le résultat de l'expérience était différent lorsqu'un observateur regardait son déroulement ! Nous influençons donc l'état de la matière !

En continuant leurs expériences, les physiciens des particules ont mis également en évidence le phénomène d'intrication des particules. Ceci a été démontré en séparant deux particules d'une certaine distance, et en observant que tout état de modification touchant l'une se répercutait dans le même instant sur l'autre quelle que soit la distance qui les sépare. En rapportant ce phénomène à certains de nos vécus, n'a-t-il pas été montré comment un chien resté connecté à son maître en se mettant manifestement à l'attendre lorsqu'il « sentait » sa mise en route pour rentrer à la maison ?

Le phénomène ondulatoire se caractérise par une fréquence vibratoire (tant de pulsations par unité de temps) et porte des informations qui peuvent être décodées. Les couleurs, les odeurs, les sons de toutes sortes – paroles, musique, etc. – les créations artistiques, les formes, les bâtiments, mais aussi les pensées, les sentiments émettent des vibrations que nous pouvons déchiffrées à l'aide de nos cinq sens ou pas, si ces fréquences sortent de notre spectre de sensibilité.

Pourquoi ne devons-nous plus ignorer que tout est énergie et que tout est vibration ? Notamment parce que les émotions sont des énergies agissantes et il serait fort utile d'en être conscient car elles ont un impact sur soi et autour de soi.

L'être humain constitué d'énergie vibrante est à la fois un émetteur et un récepteur, cependant l'énergie est émise et reçue de manière non consciente. En revanche, nous ressentons ses effets physiquement, émotionnellement et psychiquement, et c'est fort utile de le savoir.

Le corps humain émet et reçoit donc des fréquences vibratoires qui portent des informations. Nous baignons dans un champ d'énergie universelle, qui constitue un champ informationnel c'est-à-dire un « lieu » où résident les informations nécessaires à tout ce qui est ; c'est un champ morphogénétique. J'invite les lecteurs qui souhaitent approfondir ces sujets, de rechercher parmi les études menées au cours du XXe siècle et ces vingt dernières années au sujet de la mécanique quantique, de la théorie des champs, de l'existence de différentes densités et dimensions, de la nature du temps, de l'espace, de la gravité, de l'impact de notre conscience sur la matérialisation des événements etc... Cette base de connaissance est bien utile pour appréhender notre propre fonctionnement énergétique et vibratoire.

Toute matière : les étoiles, la Terre, les plantes, les êtres vivants etc., ne sont qu'une intensification de ce champ d'énergie informé, celui que nous sommes capables d'appréhender avec nos sens. Pour autant, cette matière visible à nos yeux est faite presque en totalité de vide si nous nous plaçons à l'échelle microscopique des particules ! Il existe préalablement à cette densification donc à cette matérialisation, une information préalable à

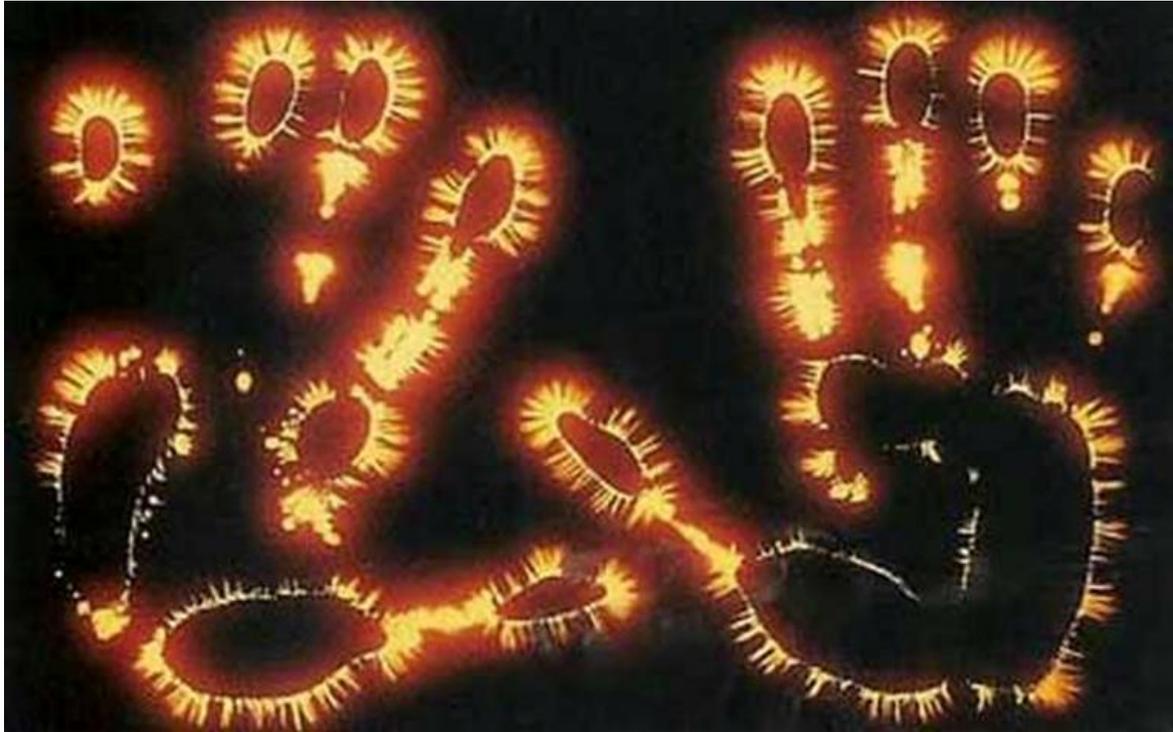
ce qui va être créé, comme une matrice informationnelle qui va fixer le cadre de la concrétisation. Ceci est important à intégrer pour la suite car nous verrons comment se manifestent en nous la santé ou la maladie. Tout ce qui va être manifesté dans la matière existe déjà dans les plans de fréquences plus élevées, ces plans constituent le monde métaphysique, c'est-à-dire qui est au-delà de la matière physique. En ayurvéda, médecine millénaire indienne, il est dit de cette façon : tout procède du subtil au grossier. C'est en quelque sorte la matrice informationnelle préalable à la manifestation physique, celle perçue par nos cinq sens.

Ainsi, la deuxième information importante à retenir est que tout ce qui est manifesté dans le monde physique, existe préalablement dans le monde non physique. Le monde métaphysique échappe à nos cinq sens, ce qui veut dire qu'une réalité plus grande existe au-delà de ce que nous croyons percevoir journallement. Par exemple, les ultra-violets, les infrasons, les ultrasons, mais aussi, l'énergie vitale, l'aura humaine, l'énergie des arbres, des plantes, des autres densités d'énergie, etc... Ce monde qualifié de subtil car d'énergie plus légère et plus haute, est accessible pour partie à certaines personnes, par intuition, prémonition, clairvoyance, médiumnité, clair-ressentis, clairaudience, télépathie, voyage astral, voyage éveillé, vision à distance utilisée par l'armée et les services de renseignements... mais il peut aussi être mesuré et étudié avec des appareils qui le mettent en évidence comme par exemple, la photo Kirlian, certaines photos et caméras numériques, les captures sonores...

Nous pouvons également travailler avec cette énergie, en soins énergétiques, en magnétisme, en Reiki, en géobiologie, avec d'autres techniques comme l'acupuncture, en médecine traditionnelle chinoise, en ayurvéda, ou encore par les exercices physiques comme le Tai Chi, le Chi Kong, le yoga ou les arts martiaux.

Certains animaux comme les chiens ou les chats ont des perceptions sensorielles avec un spectre bien plus étendu que le nôtre.

Pourquoi ces informations sont-elles importantes ? Quelles en sont les conséquences ? Qu'en est-il pour l'être humain ? C'est ce qui sera développé dans le prochain chapitre.



*Le champ électromagnétique des mains capturé par la technique photographique sous haute tension électrique, découvert par Simeion Kirian*

<http://astral2000.e-monsite.com/pages/medecines-alternatives-et-complementaires/page-4.html>

**Petit rappel** : la mécanique quantique nous donne deux informations importantes :

1 – La matière au niveau atomique possède une double nature, elle à la fois ondulatoire et corpusculaire, et le regard de l'expérimentateur modifie le résultat de l'expérience.

2 – Les expériences montrent l'intrication des particules, c'est-à-dire que ce qui est fait à l'une modifie instantanément la deuxième quelle que soit sa distance.

Nous devons tenir compte de ces deux informations car elles nous font prendre conscience que nous sommes interconnectés et que selon le regard porté sur un événement nous modifions la réalité. Je vous propose de prendre le temps de bien intégrer les conséquences de ceci dans votre vie quotidienne et de découvrir par-là, la responsabilité qui nous incombe tous, individuellement et collectivement, parce que nous impactons ce qui nous environne.

## Chapitre 5

### **Nous sommes les créateurs de notre réalité en conscience - ou non**

Nous allons maintenant aborder la compréhension du processus de création qui nous habite à partir du champ d'énergie humain. Comment notamment il influence notre état de santé et nos comportements ?

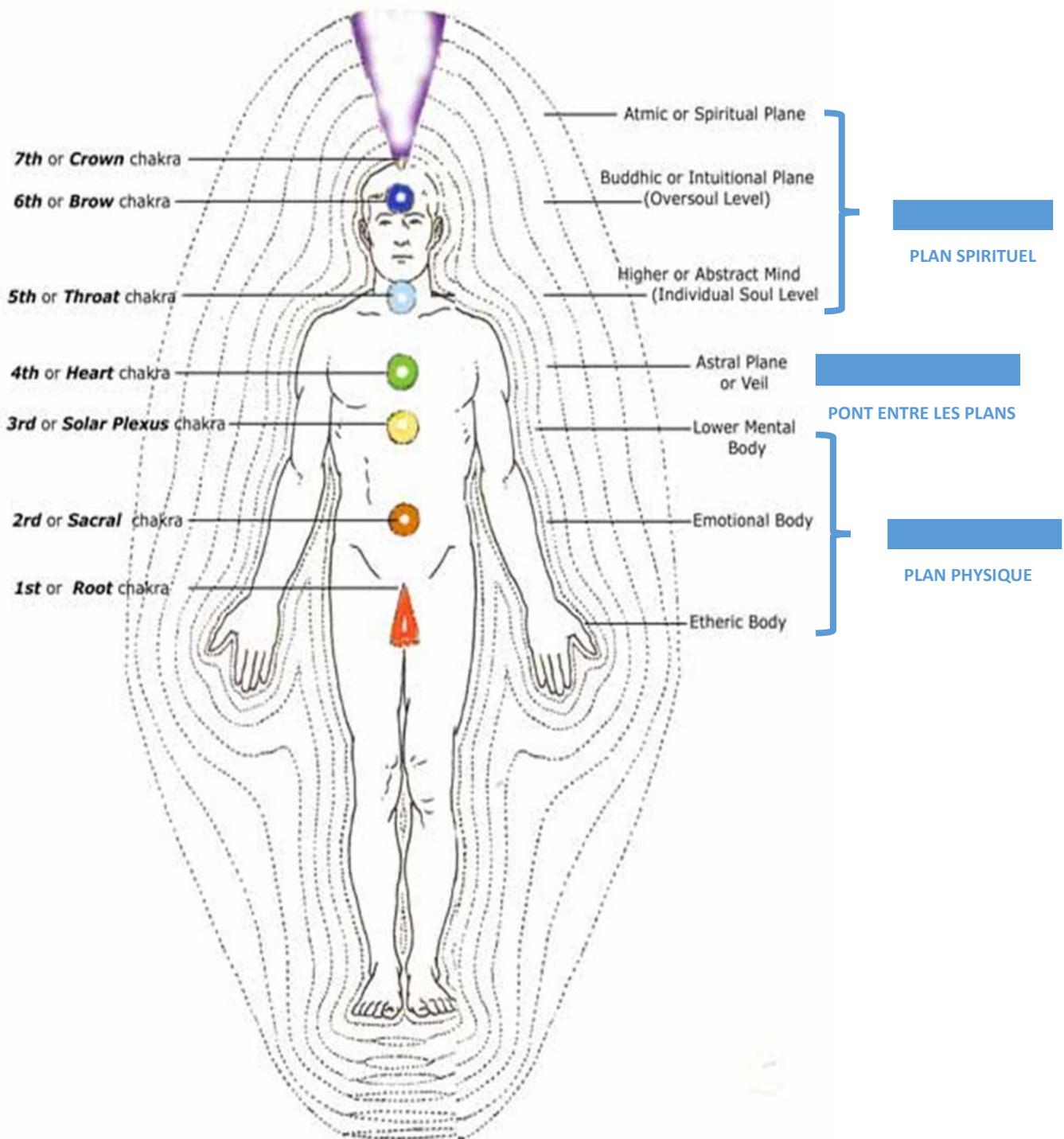
*Nota - Il s'agira d'un résumé très simplifié qui donnera l'essentiel de ce dont il est important de prendre conscience dans le cadre du travail sur Soi. Seul sera abordé dans ce précis, comment se passe le processus créatif. Ceux qui seront intéressés par l'étude du champ d'énergie humain pourront trouver une littérature très abondante sur ce sujet. La compréhension du champ d'énergie humain nous a été notamment apportée par Barbara Ann Brennan dans son ouvrage « Le pouvoir bénéfique des mains » Éditions Tchou. Cette physicienne de la Nasa a bifurqué lorsqu'elle a développé son haut sens de perception alors qu'elle travaillait sur les fréquences et les couleurs. Après avoir complété ses formations, elle a créé et développé une méthode pédagogique de soins énergétiques avec les mains. Parmi tous les chercheurs et auteurs que j'ai étudiés, Barbara Ann Brennan a été très claire dans sa pédagogie et transmission de connaissances, c'est pourquoi, je reprends ici ce qu'elle a présenté dans son livre cité plus haut, car il va faciliter notre compréhension les différents phénomènes qui sont à l'œuvre en nous, nous aidant ainsi dans la pratique du travail sur soi.*

L'être humain est composé d'un corps de matière et d'un corps énergétique. L'un ne va pas sans l'autre. Leur rôle est d'abord de nous maintenir en vie, car sans corps énergétique il n'y a plus de vie.

Le corps de matière est composé d'organes, de cellules, de liquides, et de bien d'autres éléments qui sont traversés par des courants d'énergies observables et mesurables.

Le corps énergétique est lui aussi composé de différentes parties. C'est un champ d'énergie comportant plusieurs corps ou couches. Il nous permet de communiquer par émission et réception avec notre environnement, dans l'espace et dans le temps, hors de notre conscience la majeure partie du temps. C'est donc un champ intermédiaire entre nous et tout ce qui nous entoure. Cette vision du corps humain, voire même des êtres doués de vie comme les animaux et le végétaux, ou même les minéraux, nous a été transmise (nous les occidentaux plutôt matérialistes) par les cultures orientales, asiatiques, africaines, amérindiennes, chamaniques répandues dans plusieurs régions du monde. J'ai choisi la version présentée par Barbara

Anne Brennan car elle m'a paru être la plus éclairante sur les différents niveaux de conscience qui nous habitent pour comprendre l'impact du travail sur soi sur nous-mêmes et sur ce qui existe en dehors de nous.



Source : Illustration d'après Barbara Ann Brennan, « Le pouvoir bénéfique des mains » Éditions Tchou.

Nous allons nous intéresser aux sept premiers corps énergétiques.

**Le plan physique** : il comprend 3 niveaux, outre le corps physique. Ce sont les niveaux éthérique, émotionnel et mental qui correspondent aux trois premières couches de l'aura.

**Le plan astral** : il constitue un pont entre le plan physique et le plan spirituel. Il comprend une seule couche de l'aura, la quatrième.

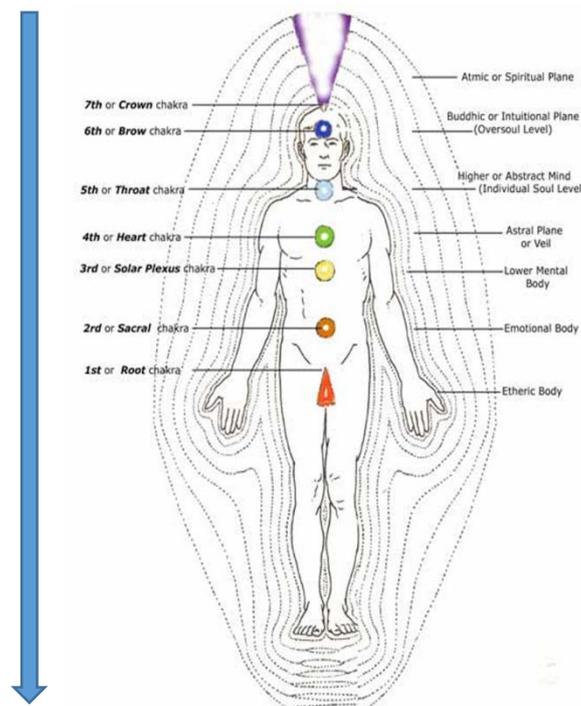
**Le plan spirituel** : il correspond à notre niveau le plus élevé. Il est composé de trois couches.

Les différentes couches d'énergie sont reliées et communiquent entre elles. Elles sont également reliées au corps physique par des centres d'énergie communément appelés chakras, comme figurés sur le schéma suivant.

Les sept couches d'énergie qui enveloppent notre corps physique sont imbriquées et leur fréquence vibratoire augmente de la première, la plus près du corps physique, à la septième, la plus éloignée.

Ceci est important car c'est dans les couches de plus hautes fréquences que s'élaborent ce qui va ensuite être créé, manifesté, par densification de l'énergie. Comme nous l'avons vu précédemment toute manifestation préexiste et s'élabore dans un état de vibration plus élevée avant de se densifier par baisse de la fréquence.

*Sens de la manifestation des énergies dans les couches successives : des plus hautes aux plus basses fréquences vibratoires*



Barbara Ann Brennan exprime l'état de conscience qui se manifeste dans chacune des couches énergétiques du corps humain de la manière suivante :

- 0 - le fonctionnement du corps physique,
- 1 - les sensations physiques,
- 2 - les émotions personnelles,
- 3 - les pensées, le fonctionnement mental,
- 4 - la conscience de soi et de l'autre,
- 5 - la volonté supérieure,
- 6 - les sentiments élevés,
- 7 - les concepts supérieurs.

Ainsi, chaque expression de conscience : physique, émotionnelle, mentale, de soi et de l'autre, de la volonté supérieure, des sentiments élevés et des concepts supérieurs nous amène à faire les constats selon chaque niveau :

0 - Le fonctionnement physique = j'existe, je vais bien ou je vais mal. Sur ce plan, la conscience se manifeste par l'instinct, les réflexes, le fonctionnement automatique des organes internes et elle affirme « j'existe ».

1 - La sensation physique = je ressens physiquement. Dans ce 1<sup>er</sup> niveau des corps subtils de l'aura, la conscience se constate par des sensations physiques comme la douleur, le plaisir. Les sensations tels que le froid, la faim signalent la nécessité d'un équilibrage d'énergie afin que son flux s'écoule harmonieusement.

2 - Les émotions personnelles = je ressens des émotions. Dans ce 2<sup>ème</sup> niveau des corps subtils appelé corps émotionnel, la conscience se traduit par les émotions primitives : la peur, la colère, la passion amoureuse, la frustration, la jalousie, le désir. La plupart d'entre elles s'associent au « moi », ce que l'on peut appeler la personnalité.

3 - Le fonctionnement mental = je pense. Dans ce 3<sup>ème</sup> niveau des corps subtils, le corps mental, la conscience s'exprime en termes de pensée rationnelle, c'est le plan analytique linéaire qui influence de manière très importante notre vie quotidienne.

4 - La conscience de soi et des autres = j'aime, je suis reliée à l'humanité. Dans ce 4<sup>ème</sup> niveau, la conscience s'expérimente sous la forme d'émotions fortes qui s'étendent au-delà du moi et des proches, pour englober l'humanité entière. Cette couche diffère totalement des autres. C'est la couche du cœur, celle qui est au centre des 7 plans. A ce niveau-là, nous pourrions observer l'état d'amour ou pas vis à de soi et des autres.

5 - La volonté supérieure = je veux. Dans ce 5<sup>ème</sup> niveau, la conscience s'exprime sous forme de volonté qui fait exister les choses en les définissant et en les nommant. Par exemple « Je

veux avoir des enfants », « je veux être libre »...

6 - Les sentiments élevés = j'aime l'univers. Dans ce 6<sup>ème</sup> niveau, la conscience s'exprime sous forme de sentiments supérieurs comme l'amour universel qui s'étend au-delà de celui que l'on porte à nos proches et aux humains. Comme pour le quatrième niveau, nous pourrions observer l'état ou la qualité de la connexion que nous avons avec tout ce qui est.

7 - Les concepts supérieurs = je sais, je suis. Dans cette 7<sup>ème</sup> couche, la conscience s'exprime en concepts issus de systèmes de croyances ou de connaissances supérieures. Ce niveau est très important dans nos actes de création car c'est de là que part **la pulsion créatrice initiale** issue de notre savoir, non plus linéaire mais intégré.

Ainsi donc, c'est au travers de ces couches d'énergies que nous allons émettre des impulsions créatrices. Celles-ci sont soit issues de notre intelligence supérieure, soit issues de croyances, elles-mêmes issues de l'éducation, de notre conditionnement, de notre environnement, de la réalité physique vécue (nous verrons plus loin comment). Ces croyances se transformeront en impulsions de créativité qui se matérialiseront dans la réalité physique. C'est par ce processus que nous sommes des créateurs puissants. Cette information est très éclairante pour comprendre le processus de matérialisation et de création qui nous habite et en conséquence de la responsabilité que l'on porte qui dépend de notre état de conscience.

J'estime que ceci est une très bonne nouvelle, car lorsque nous sommes responsables nous avons la main et en conséquence dans l'instant nous pouvons tout rétablir dans la justesse.

### **Que sont la réalité physique et la réalité supérieure ?**

La réalité physique est celle que nous appréhendons avec nos cinq sens, quoiqu'elle soit bien entachée de subjectivité comme il sera vu plus loin, transformant la réalité perceptible en « notre vérité ».

La réalité supérieure est celle qui n'est pas perçue avec nos 5 sens. Elle nous arrive par d'autres canaux. Elle est dite supérieure car de fréquence vibratoire plus élevée que celle de la matière et non impactée par notre subjectivité.

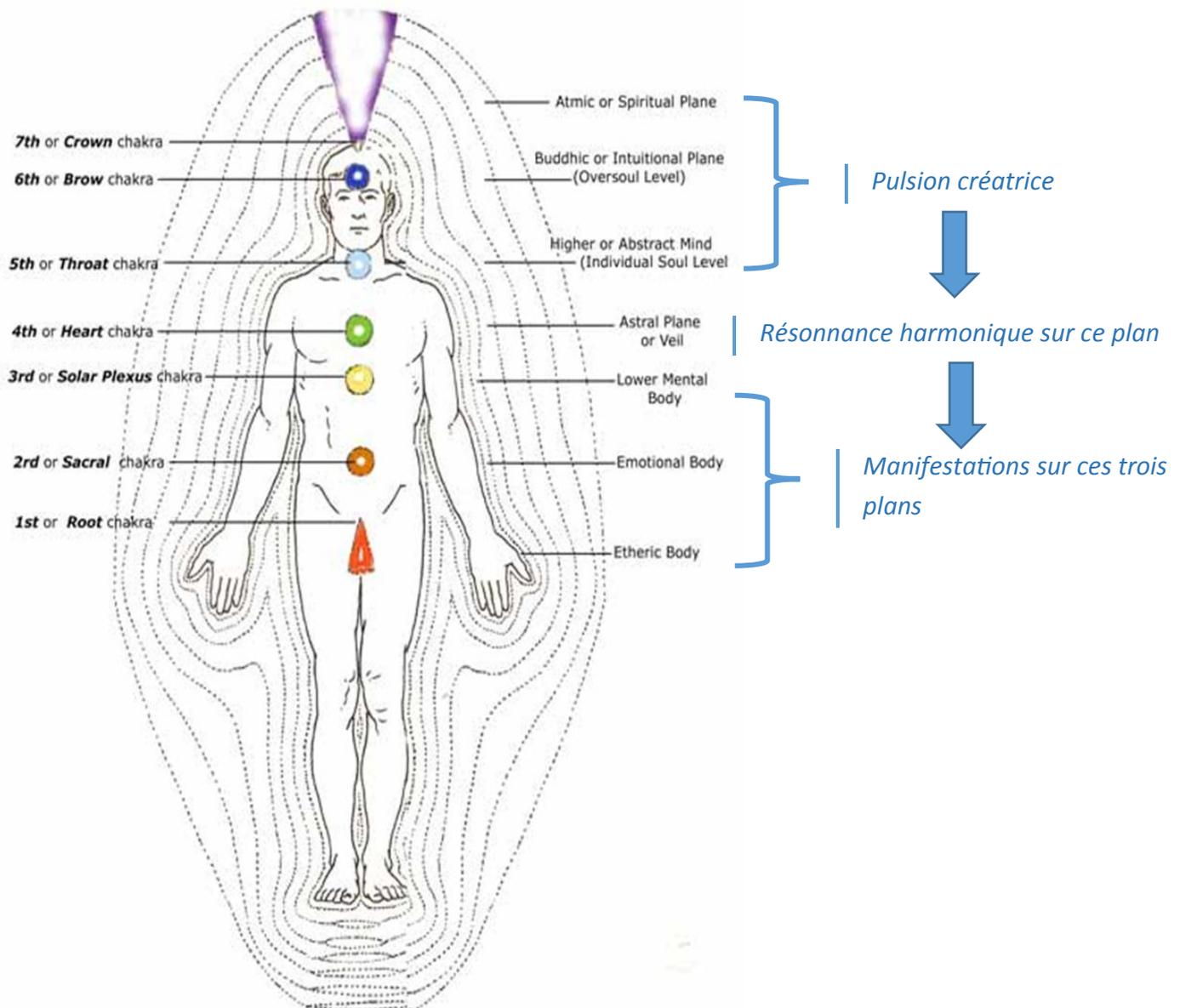
Il existe également une réalité inférieure de fréquence basse non visible à nos yeux, mais ce n'est pas l'objet de ce précis de décrire les manifestations de ces énergies qui impactent aussi notre réalité, elles nécessitent d'appréhender les différents mondes de polarité dite négative et les différentes densités.

Nous avons conscience d'une « réalité » celle de la personnalité qui voit, qui entend, qui sent, qui goûte et qui touche, qui pense...et qui juge, mais moins celle de notre réalité supérieure. Cependant, celle-ci agit comme un guide qui nous accompagne dans la vie quotidienne et dans notre évolution. Pour entendre ce guide et pouvoir le suivre, nous devons nous dégager

des perturbations créées par nos croyances erronées et par notre fonctionnement mental et émotionnel qui l'obscurcissent.

### Voyons maintenant plus précisément le processus de création

Barbara Ann Brennan nous indique grâce à ces travaux de recherche et de pratiques que la force créatrice originelle naît dans les plus hautes couches du corps spirituel (7<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> couches), puis pénètre ensuite dans la 4<sup>ème</sup> couche, celle du cœur. Autrement dit, les énergies les plus subtiles induisent une résonance harmonique dans le plan du milieu, qui la transmet ensuite au plan physique constitués des trois corps inférieurs : couches 3, 2 et 1.



En résumé : la pensée créatrice établie dans le 7<sup>ème</sup> niveau redescend de couche en couche jusqu'à la première pour ensuite se manifester dans le corps physique, c'est-à-dire arriver aux

fréquences du corps physique. Chaque corps subtil interprète cette impulsion créatrice en termes de réalité consciente à son propre niveau.

Une pulsion créative venant du plan spirituel (7<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> niveaux) s'exprimera au 4<sup>ème</sup>, celui du cœur par de grands sentiments, puis en atteignant les couches de fréquences moins élevées, elle se traduira d'abord par la pensée (3<sup>ème</sup>), ensuite par des sentiments ou émotions spécifiques (2<sup>ème</sup>), puis par des sensations physiques (1<sup>ère</sup>). Le corps y répondra automatiquement par l'intermédiaire du système nerveux et hormonal. Si la pulsion créative est jugée positive, elle entraînera une sensation de détente, dans le cas d'une perception négative, elle entraînera une contraction physique plus ou moins douloureuse.

**Exemple d'enchaînements** : j'existe selon une croyance particulière, celle que « tout doit être parfait ». Chaque plan représente un niveau de conscience.

7 – Mon concept supérieur, celui logé dans la 7<sup>ème</sup> couche du corps énergétique, est : « je crois que tout doit être parfait »

6 – Mes sentiments élevés vont me faire aimer la perfection, que tout soit parfait,

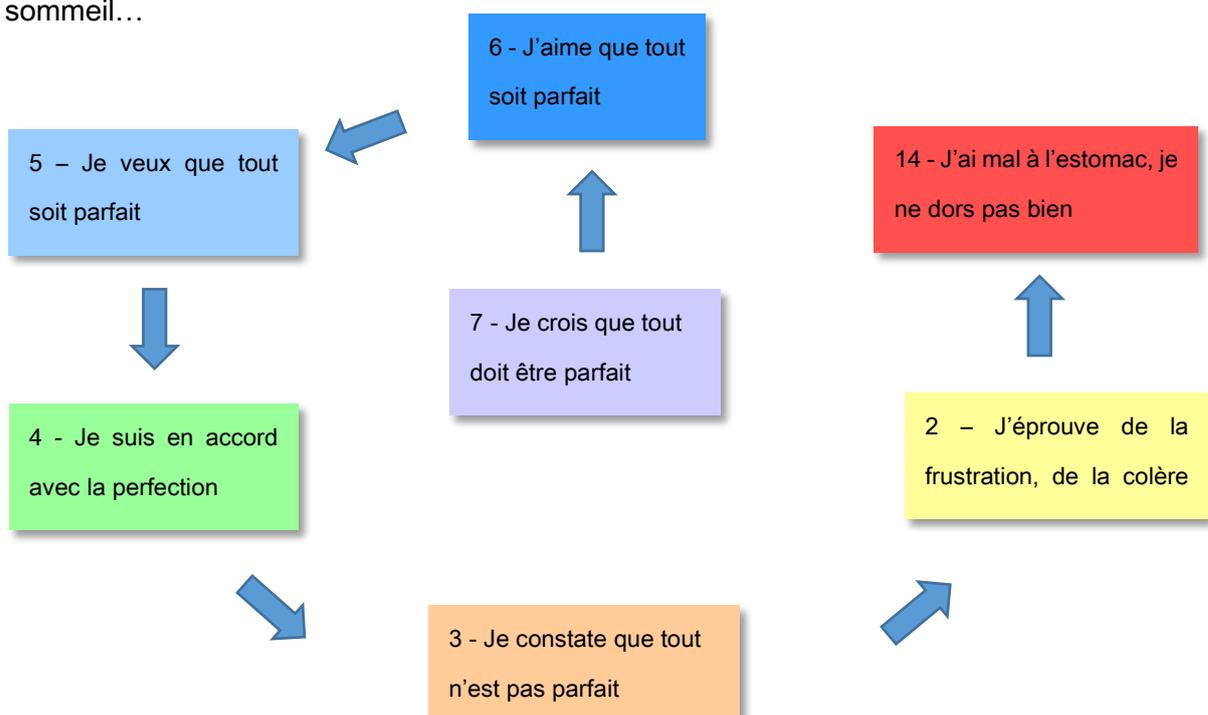
5 – Ma volonté supérieure m'indique que je veux que tout soit parfait,

4 – Ma conscience de soi et des autres me montre que je me sens en accord avec le fait que tout doit être parfait,

3 – Mes pensées linéaires, mon plan analytique vont me montrer qu'en fait tout n'est pas parfait,

2 – Des émotions vont se manifester de type agacement, frustration, colère,

1 – Je ressentirai des brûlures d'estomac ou une grande fatigue récurrentes, ou des troubles du sommeil...



Nous venons d'expliquer que la création, ce qu'on appelle aussi la manifestation, a lieu quand un concept ou une croyance sont transmis depuis leur source située dans le niveau le moins dense, le 7<sup>ème</sup>, jusqu'aux niveaux les moins denses où ils se cristallisent en réalité physique. Nous verrons dans la partie suivante comment naissent les croyances et les concepts.

**Qu'est-ce qu'un concept ?** C'est une opinion figée à propos de soi, des autres, de la société, qui se transforme en croyance, c'est-à-dire en « vérité immuable ». Ainsi donc, par cette croyance installée au niveau vibratoire de la 7<sup>ème</sup> couche de l'aura, nous créons à chaque instant par la connexion entre nos différences corps énergétiques et niveaux de conscience, des manifestations qu'elles soient subtiles ou très matérielles. Ainsi, nous sommes les créateurs de notre « réalité ».

**Le processus créatif de santé.** Pour reprendre la pensée de Barbara Ann Brennan, la santé se maintient tant que la force de création issue des couches spirituelles les plus élevées (5<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup>) est alignée, reliée au cosmos, à « l'UNivers », à « l'UNITé », ainsi qu'aux lois supérieures. Concrètement qu'est-ce que cela signifie ? Qu'est-ce que cette force de création issue des couches spirituelles et que sont ces lois supérieures ou cosmiques ? La conscience située dans le corps spirituel nous relie au cosmos (\*), nous fait savoir que nous appartenons à la Création, que nous sommes issus d'une source, d'une origine intelligente.(\*\*)

Poursuivons. La santé se maintiendra tant que la force de création issue des couches spirituelles s'alignera sur les lois du cosmos, également tant que nous aurons la conscience d'appartenir entièrement au cosmos et de respecter ses lois, telles que l'affinité vibratoire, l'unité, la cohérence, l'intrication, mais aussi la diversité, l'abondance..., celles qui régissent les grands équilibres du vivant. A l'inverse, tant que nous croirons que nous sommes séparés du tout, de notre esprit directeur, les concepts élaborés dans les couches spirituelles ne seront

---

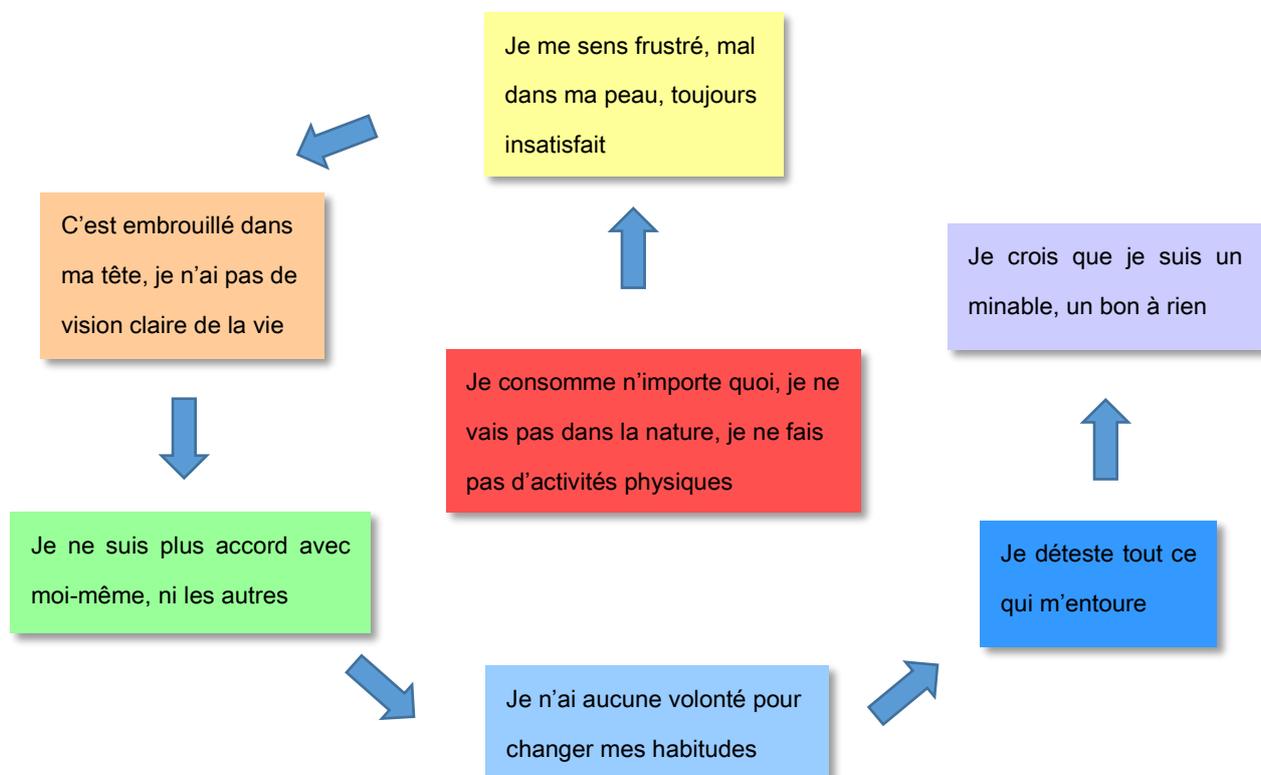
*(\*) Cosmos veut dire ordonné en grec, il est l'inverse du chaos. « À ce qu'assurent les doctes pythagoriciens, le ciel et la terre, les Dieux et les hommes sont liés entre eux par une communauté, faite d'amitié et de bon arrangement, de sagesse et d'esprit de justice, et c'est la raison pour laquelle, à cet univers, ils donnent, mon camarade, le nom de cosmos, d'arrangement, et non celui de dérangement non plus que de dérèglement. » . (Platon - Gorgias)*

*(\*\*) Quelques physiciens, notamment de l'environnement d'Einstein, ont cherché le lien entre la conscience et la matière, entre l'observateur et l'observé, entre la configuration du cosmos et la conscience et la pensée humaine comme le fit David Bohm. Selon ce physicien de renom, il existe une sorte d'**Esprit Universel** qui précède le monde physique et le génère à partir de sa réserve de sens.*

pas alignés et il en résultera toutes sortes de dysfonctionnements pour soi, mais aussi pour les autres et en conséquence pour notre environnement. Prenons un exemple : me croyant être séparé de l'autre par ignorance des lois de l'intrication, de l'unité, de cause et d'effet, je vais penser que je dois absolument préserver mon territoire et le défendre. L'autre ayant la même croyance, fera de même et il y aura inévitablement peurs et combats. Ou encore, me croyant être séparé, je dois absolument être le premier et tout faire pour cela, ce qui m'entraîne dans une course contre les autres et contre moi-même. Je vois l'autre comme un concurrent et crois alors devoir le rabaisser. Autre exemple, si je crois que je dois être le premier et ne m'en sentant pas du tout capable, je me rabaisse moi-même, je me considère comme moins que rien et jalouse ceux que je crois supérieurs à moi.

Voyez-vous le processus de croyance à l'œuvre ? Il se manifeste par des pensées noires qui tournent en boucle dans la tête en pensée linéaire, et par des émotions perturbatrices de colère, de rancœur, de jalousie, de découragement et d'abattement, accompagnées d'aigreurs d'estomac, de maux de tête, d'une baisse des défenses immunitaires, de problèmes de peau, de cheveux et bien d'autres encore.

Sur le graphique suivant, nous montrons l'enchaînement depuis le niveau physique jusqu'au niveau spirituel, lorsque la personne ne respecte aucune hygiène de vie.



En revanche, la conscience d'être relié au cosmos et d'être en harmonie avec lui, induit un sentiment d'unité qui s'aligne avec la volonté supérieure, ce qui se traduit par l'amour pour l'humanité. Cette influence gagne ensuite le corps mental, puis le corps émotionnel qui s'expriment par des pensées et des sentiments harmonieux, agréables qui se diffusent autour de soi. Ce flux d'énergie se manifeste par des sensations physiques bien agréables dans le corps. Il stimule le métabolisme naturel de l'énergie provenant du champ universel, ce qui nous incite ensuite à avoir une hygiène de vie convenable notamment en matière d'alimentation et d'activités physiques.

Chaque corps énergétique équilibré contribue à soutenir l'équilibre des autres. C'est ainsi que la bonne forme se maintient. La santé attire la santé, et l'hygiène de vie en remontant les couches d'énergie, crée une conscience plus éveillée et donc un meilleur alignement avec les lois du vivant grâce notamment au développement d'un discernement plus affûté. Vous aurez donc bien compris que lorsque l'alignement ne se fait pas, les sensations, disons la conscience des sensations corporelles, peut décroître jusqu'à mener à l'insensibilité à l'égard de ses besoins, ce qui signifie que nous ne sommes plus capables de prendre soin de nous car nous n'en éprouvons plus le besoin, nous sommes complètement déconnectés de la réalité objective ! Cela se traduit souvent par un régime alimentaire inadéquat, par exemple une consommation excessive de sucre, d'alcool, de tabac et autres substances certes excitantes mais très affaiblissantes qui rendent les énergies sinueuses, basses, plus déséquilibrées encore. Chaque corps énergétique perturbé, impacte son voisin. La maladie s'ajoute à la maladie. Nous sommes bien rentrés dans un cercle vicieux. Cette connaissance induit une prise de conscience de ce qui est à l'œuvre en soi et sera l'occasion de modifier ses comportements, notamment alimentaire, à la condition d'aller explorer au fond de soi qu'elles sont les croyances et donc les programmations qui nous gouvernent.

### **Comment parvenir à prendre conscience de nos concepts destructeurs pour nous, de nos croyances erronées si lourdes de conséquences ?**

C'est tout l'enjeu de la Noble Tâche qui doit passer par le travail sur les émotions qui, lorsqu'elles sont perturbatrices, sont un excellent indicateur de quelque chose qui ne « tourne pas rond en nous ».

## Chapitre 6

### Nous déclenchons les sources de nos souffrances

Nous constatons tous que nous cohabitons avec une infinité de consciences séparées, ou dit autrement, nous sommes des milliards d'individus. Ceci nous amène à vivre l'expérience de la multitude en communiquant entre nous et en manifestant par-là, les produits de nos pensées qui engendrent créations sur créations. Ce (ou ceux) qui nous a (ont) créé ont très bien réussi leur programme pour nous faire sentir comme des individus dans la multitude, dans l'oubli de qui nous sommes et l'inconscience de nos intrications et interconnexions. Notre fonctionnement mental bien que très sophistiqué, nous persuade que nous sommes complètement séparés, indépendants et isolés de tout ce qui extérieur à nous. Cette conscience de soi est devenue un individu et s'est transformée en une personnalité.

Une voie d'élévation, de progression consisterait à nous souvenir, à remonter à notre Source, comme le saumon sur son lieu de naissance, à retrouver que nous sommes issus d'un monde de réalité supérieure autre que celui que nous côtoyons ici-bas. Malheureusement il y a un « beugue », comme un virus qui s'empare de notre psyché, de nos pensées et l'expérience sur cette Terre « tourne au vinaigre », et ce aussi bien à l'échelle individuelle que collective, voire de toute l'humanité. Nous sommes comme aspirés vers la création de catastrophes successives, involutive, destructrices de la vie, de la beauté, de l'harmonie. Mais bon sang pourquoi ?

Ne nous décourageons pas pour autant ! Les outils dont nous sommes dotés sont entre autres, notre intellect et nos émotions et notre volonté de comprendre ce qu'il se passe en nous.

#### **Abordons en premier lieu les notions de mental et d'ego. Qui sont-ils ?**

D'abord, ils vont de pair comme Laurel et Hardy et font autant de bêtises qu'eux, malgré leur bonne volonté.

L'ego est une conscience agissante qui nous permet de ne pas nous confondre avec l'autre, une plante, une voiture, notre père, notre voisin, afin de ne pas retourner aussitôt arrivé sur Terre, dans le Tout. Nous sommes venus nous exprimer sur cette Terre en tant qu'être individuel, non conscient de notre origine supérieure (il n'est pas question ici de la lignée

parentale). La nature dans sa grande sagesse, pour que nous puissions le faire, nous a dotés d'un outil de différenciation qui s'appelle Ego, du latin moi, je. C'est donc une conscience très utile pour ne pas devenir fou ici-bas, pour a minima, avoir la conscience de soi. Donc bienvenu chez moi, ego.

Le mental est l'acolyte qui permet à l'ego de s'en sortir dans ce monde de matière. Très performant, il sait monter des « usines à gaz », fabriquer des engins pour aller sur la Lune, créer beaucoup de technologies et même de l'intelligence artificielle, des procédures qui compliquent vraiment la tâche d'Ego. Le mental, s'il sait être performant, a le gros inconvénient qui semble être une qualité majeure pour l'ego, de ne se nourrir que d'informations reçues du passé, donc de l'expérience. Son rôle est de maintenir l'ego en vie. Il est donc très, très prudent et en conséquence va surveiller ce qui survient et qui lui semble dangereux. Il va être en alerte pour distinguer ce qu'il ne connaît pas déjà et qu'il n'a jamais rencontré.

Son outil de surveillance s'appelle la comparaison. Il compare sans cesse avec ce qu'il sait déjà. Mais pour l'ego, pauvre de lui qui ne s'en rend pas du tout compte, les termes de ses comparaisons sont issus d'informations du passé, qui elles-mêmes sont issues d'informations du passé, qui elles-mêmes... L'ego, pris dans cette vis sans fin, est condamné à vivre toujours plus comme avant. Même si la technologie inventée par le mental est très performante, sophistiquée, à un moment donné, l'ego, va se rendre compte qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas vraiment rond. Cela se voit « comme le nez au milieu de la figure » ! Qu'est-ce qui apparaît ? Ce que l'ego ressent et vit. Ce sont les émotions perturbatrices, mais aussi ce qu'il croit être des écueils, des échecs, également la souffrance, les maladies, les guerres, les catastrophes ...

Les moyens utilisés par le mental pour aller au-delà du passé, sont les conjectures, les suppositions, les projections mentales. Pour garder l'ego en vie, par mesure de sécurité – enfin le pense-t-il – et à défaut de pouvoir connaître d'avance l'avenir – ce qui est normal puisque l'avenir reste à sa place d'avenir – le mental va supposer tout un tas de situations pour préparer le terrain, au cas où...

Alors si vous étiez un patron qui souhaite embaucher ces deux acolytes pour vous guider dans le développement de votre entreprise, les prendriez-vous ces personnes qui se croient toujours en danger de mort, qui échafaudent toutes sortes d'hypothèses possibles qui ne se produisent pas, mais deviennent réelles car elles servent de bases aux décisions ? Dans ce jeu de danse entre l'ego et le mental, l'émotion apparaît. Nous allons en parler dans le détail, car tout l'enjeu du travail sur Soi, est d'aller aux causes de la naissance des émotions et de les voir. Celles-ci reproduisent sans arrêt les mêmes schémas qui compliquent tout, qui interprètent sans arrêt, qui inventent des situations de plus en plus compliquées qui vous conduisent à la dépression, à la colère ou à la jalousie. L'ego se croit séparé de tout. Il

demande pour exister, pour survivre, d'être en compétition et le mental lui sert du raisonnement binaire : oui, non, c'est bon, pas bon, tu peux, tu ne peux pas, tu devrais, tu aurais dû, surtout n'y va pas, surtout vas-y, tu es sûr de ta mesure ? ...

### **Comprendre les émotions**

Nous vivons tous des émotions, peut-être que pour certains d'entre nous, nous ne savons pas encore quelles sont-elles exactement. Une émotion est une manifestation propre à chaque être, qui se produit en lui sous différentes formes pouvant aller de la brusquerie la plus violente, à des cris insupportables à entendre, l'évanouissement, le vomissement, la colique, les rires et cris de joie, des sauts spontanés, des bras levés, et bien sûr des pleurs. Il y a aussi les émotions qui restent en nous, qui ne se manifestent pas par des mouvements du corps ou des sons, mais qui sont là, quelque part tapies au fond de nous-mêmes. L'éventail de manifestation des émotions est immense. Celles-ci sont très nombreuses, très rapides, fulgurantes ou latentes, et provoquées par toutes sortes de situations, aussi variées qu'elles le sont elles-mêmes.

### **Comment naissent les émotions ?**

Il est intéressant de remonter au processus de création d'une émotion afin de constater quand le phénomène se produit, comprendre comment elles surgissent et pourquoi, dans le but de diminuer leur impact perturbant. Qu'il soit bien clair ici, il n'est pas question de gérer les émotions, de les supprimer ou d'appliquer des petites combines pour les faire taire. Le facteur déclenchant de l'émotion va plus vite que la vitesse de la lumière, donc même si comme dans le dessin animé, nous avons la vitesse de « Coyote » qui court après « Bip-bip », nous n'arriverons jamais à devancer leur éruption.

Nous allons donc nous rappeler notre arrivée sur Terre, c'est-à-dire commencer l'histoire des émotions par le début.

### **Premier stade - La naissance du bébé et ses premiers temps.**

Avez-vous réalisé ce que représentait la naissance du point de vue du bébé ? D'abord, il y a la décision de s'incarner, elle lui appartient, mieux elle appartient à son âme, vous savez, cette partie de nous dont tout le monde parle depuis la nuit des temps mais avec laquelle nous passons notre vie à jouer à cache-cache, jusqu'à la « snober » complètement. L'âme située sur d'autres plans que le nôtre ici-bas, entame une « descente », c'est-à-dire qu'elle baisse sa fréquence vibratoire pour arriver à s'incarner grâce à l'accueil que lui font la mère et le père, dans la famille qu'elle estime la plus apte, selon divers critères, à permettre d'accomplir un super stage de croissance dans la matière. Cependant quand elle « atterrit », elle ne sait plus ni qui elle est, ni d'où elle vient, ni ce qu'elle fait ici, dans ce corps si petit, fragile et souffrant, bien qu'il ne soit pas exceptionnel de voir de plus en plus de jeunes enfants qui très tôt, se souviennent du monde d'avant leur naissance et aussi de leur vie antérieures, et en

témoignent. Ceux-là ont une vision plus élargie que la majorité d'entre nous, ou arrivent déjà conscients, comme Yogananda (\*). Il existe plusieurs témoignages, études et comptes rendus thérapeutiques au niveau hospitalier (\*\*) sur ce sujet.

L'arrivée est difficile car l'âme s'installe dans un petit corps. Celui-ci grandit dans un milieu aqueux, jusqu'à ne plus pouvoir s'y tenir tellement il se sent à l'étroit, pour enfin être expulsé par un passage très étiqué, atterrir dans le froid, et être exposé à une lumière aveuglante et à l'air. Le corps constitué, petit véhicule de l'âme, est alors obligé de se débrouiller pour se mettre en vie aérienne et terrestre. Quel choc, mais aussi quel miracle de passer de l'état d'âme puis à l'état d'amphibien corporel pour ensuite être expulsé et respirer de l'air avec des poumons pour la première fois ! Cela se produit souvent avec moult triturations, fessées, douleurs, pesées, mesures, tests, pour le ramener à la vie terrestre !

### **Bienvenue sur Terre !**



---

(\*) Livre « Autobiographie d'un yogi » de Paramahansa Yogananda ou film « Yogananda ».

(\*\*) Par exemple les travaux du Docteur en psychiatrie Brian L. Weiss et le psychologue Michael Newton.

C'est alors que ce petit bébé est habillé et couché auprès de sa mère, il commence ses premiers jours de vie terrestre. Mais que se passe-t-il dans sa tête ? « Rien » car pour l'instant, il ne pense pas, il ne raisonne pas, il essaye de s'incarner, c'est-à-dire de s'enraciner par le premier chakra à l'énergie de la Terre. Il n'a pas d'intellect, au sens où nous l'aurons plus tard. Il ne raisonne pas, il ne sait pas se poser de question. Juste il est là, juste il ressent le froid, la chaleur, les sons, la lumière, les mouvements, la présence mais aussi l'absence. Il doit quitter le monde d'où il vient pour se familiariser avec les énergies de sa mère et de tout ce qui l'entoure.

Cette phase de vie où tout n'est que sensations, est une étape fondamentale dans l'inscription mémorielle de l'enfant, puis de l'adulte. **C'est le stade de l'identification à son corps physique.** Le bébé s'identifie à son corps physique guidé par les sensations qu'il éprouve : j'ai froid, j'ai faim, j'ai mal, je me sens seul et, pour manifester le désagrément ressenti, je sais pleurer, au même titre que je sais téter, rire, ouvrir la bouche. Les pleurs sont le signe d'alerte pour la maman, et sachant les interpréter, elle viendra s'en occuper.

Le bébé n'ayant pas encore d'intellect, ni capacité de raisonnement ne sait pas que sa mère va revenir lorsqu'elle s'éloigne. Par ses pleurs, il manifeste sa peur de l'abandon, la solitude qu'il ressent. Il s'identifie à son corps maintenant qu'il a décidé de s'incarner. C'est en fait par **instinct de survie** qu'il va manifester des pleurs pour ne pas mourir, pour signaler qu'il est là, qu'il ne peut pas se débrouiller tout seul pour vivre, qu'il a besoin de soins, de manger, d'être couvert et propre. Cet instinct de survie par l'identification au corps de matière va au fil du temps, engendrer en lui, une peur, celle de la mort du corps physique, appelée la peur de mourir. Evidemment qu'à cet âge-là il n'a aucune conscience de tout ce qui s'imprime en lui. Ceci est un point fondamental, la base de tout ce qui va être développé ensuite.

Ainsi, quand le bébé arrive au monde, il a oublié (à l'exception de certains éveillés) qui il est et d'où il vient. Il n'est que sensations, ne raisonne pas et s'identifie à son corps physique. Il dépend entièrement pour vivre de la personne qui s'en occupe. Cette dépendance à autrui va construire un comportement lié à sa survie, nous allons voir pourquoi. Lorsque l'enfant a faim et qu'il pleure car il est seul, il ignore que sa mère est allée préparer le biberon dans une pièce voisine. Lorsqu'elle revient, il est rassuré, réconforté par sa présence, mais aussi par la nourriture chaude et sucrée qu'il reçoit dans sa bouche. Les cris cessent aussitôt, puis vient le doux endormissement avec un joli petit sourire de satisfaction. Il sait donc manifestement faire la différence entre ce qui le fait pleurer et ce qui lui fait plaisir. Ce plaisir est procuré par les soins apportés avec amour, attention et douceur. Il ne sait pas encore le nommer, il ne sait pas encore que ce sont des marques d'amour. Ces gestes lui font plaisir et il se sent, à juste titre, en sécurité.



## Résumé

Le bébé, qui n'est que sensations, enregistre que l'apaisement de sa souffrance physique ou son mal-être tout simplement, vient avec la douceur, la présence, la nourriture chaude et sucrée. Il éprouve un sentiment de sécurité, il est en vie ; il est un corps physique en paix dans l'instant de la tétée. Il assimile les signes d'amour et de soins de sa mère à sa mise en sécurité. En fait, il ne sait pas objectivement qu'on l'aime, qu'on va prendre soin de lui à chaque instant. Il ne sait pas, quand sa mère s'éloigne, qu'elle va chercher la nourriture. Une petite angoisse s'installe alors, ce qu'on peut appeler une peur, celle-ci va habiter longtemps l'enfant, puis l'adulte. Cette peur cache donc celle de la mort du corps physique, du corps de matière. Elle va forcer le petit être à développer une stratégie de mise en sécurité en faisant tout son possible pour avoir à nouveau du plaisir, de la sécurité et, plus tard, il saura le dire, pour être aimé. Il engrange ainsi dans son concept de vie « amour = sécurité » car la peur de mourir est compensée par l'amour : le plaisir rassure.

Tout cet enchaînement se produit par oubli de l'intemporalité de l'âme et de l'immortalité de son esprit. C'est le sentiment de séparation totale d'avec d'autres dimensions de qui nous sommes d'autres plans de réalité. Beaucoup de personnes n'acceptent pas la dimension supérieure de leur être, celle qui est unifiée et intemporelle, c'est-à-dire hors du temps. D'autres la recherchent par différentes voies mystiques ou spirituelles, voire même en s'essayant aux psychotropes et autres substances hallucinogènes, d'autres encore ont vécu la connexion avec leur partie supramentale. A ce stade le lecteur qui ne peut concevoir,

admettre, imaginer la multidimensionalité sous forme non physique mais de densité énergétique différente et non perceptible par ses sens, aura certainement du mal à suivre sauf à continuer à s'informer avec ouverture d'esprit et discernement, puis à poursuivre ses recherches par lui-même. Il existe parfois un moment imparti pour certains pour entrer en résonance avec la plus grande dimension de qui nous sommes.

### **Deuxième stade – L'élaboration de stratégies : être aimable**

Poursuivons. En grandissant, le bébé reçoit de plus en plus de sollicitations d'éveil. Vont être imprimés en lui tout un conditionnement et un référentiel qui généreront de sa part les comportements classiques chez les enfants. Il sera récompensé, félicité, parfois grondé ou réprimandé pour tous les progrès accomplis ou les difficultés rencontrées sur sa jeune route. Quelle que soit l'éducation donnée, elle le marquera de toute façon et créera obligatoirement un début de référentiel pour lui.

Ce jeune enfant grandissant et donc se transformant, n'a jamais oublié sa croyance de base, même si elle est inconsciente, issue de l'oubli profond de qui il est : un corps mortel, qui doit rester en vie car il a peur de mourir. Pour rester en vie, il se doit d'être en sécurité, c'est-à-dire d'être aimé, et pour être aimé et donc en sécurité, il lui faut être aimable. Et les ennuis commencent. Pourquoi ? Car il ne peut faire mieux que ce qu'il est en essence, mais il ne le sait pas. Il doit être aimable pour ne pas mourir ! Vous mesurez le raccourci ou plutôt le court-circuit ?

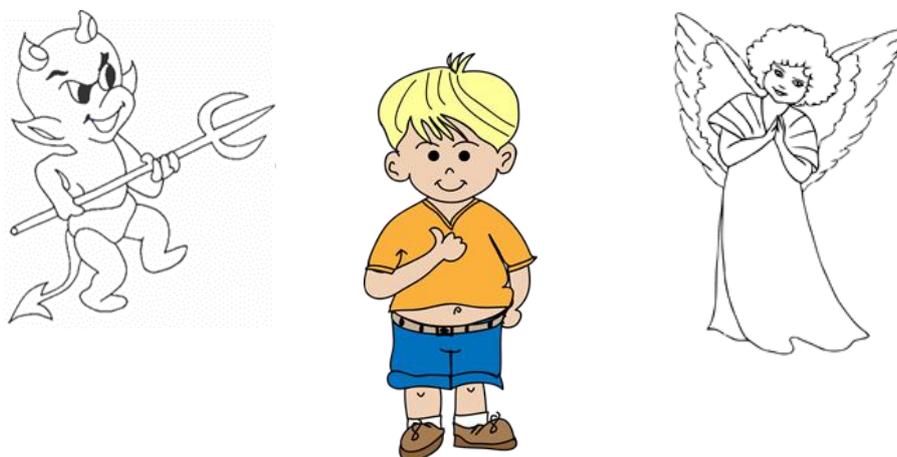
Avez-vous déjà réalisé combien nous, les « endormis », nous cherchons tous à être aimés, à plaire, à séduire et si nous n'y arrivons pas, à faire tout à fait l'inverse pour attirer l'attention parce qu'on ne sait pas faire mieux ?

Si la personnalité de l'enfant en devenir avait conscience/connaissance d'emblée que sa nature spirituelle (son esprit), transitant au moyen de son âme, est parfaite, que son être au-delà de la personnalité qu'il se forge au fil des années d'apprentissage de la vie, est parfait, il ne chercherait pas à être aimable puisqu'il l'est déjà. Mais il ne le sait pas ! Pauvre de nous ! Nous sommes parfaits en vérité, en esprit et en essence, mais nous en sommes déconnectés et personne ne le sait, ni nos parents, ni nos amis parce que nous ne le savons pas nous-mêmes. On ne nous l'a pas non plus enseigné à l'école, n'est-ce pas ?

Cette perfection est ce que nous désignons comme notre Soi supérieur, celui qui sait, qui est connecté à l'intelligence supérieure, voire de niveau cosmique, c'est-à-dire de densité d'énergie non matérialisée dans notre dimension de vie terrestre. Cette perfection est nous en vérité mais elle est masquée, nous n'en avons pas la conscience, nous sommes séparée d'elle. Le but du travail sur Soi sera d'aller la découvrir, d'ôter en somme, tout ce qui la recouvre.

Et nous sommes tous « dans le même bain » !

Ainsi, comme il n'a pas la conscience de cette perfection en lui, l'enfant va chercher à se rendre aimable et comment va-t-il faire ? Il va imaginer « un personnage parfait », donc aimable, vers lequel il cherchera à tendre sans jamais y arriver. Vous comprenez pourquoi ? D'abord parce que c'est un personnage imaginaire, et de plus l'essence de cet enfant est déjà parfaite ! Cela le conduira à s'abîmer mais il ne le verra malheureusement pas. En revanche, il verra alors surgir dans son mental « un autre personnage », celui qui n'arrive pas à être parfait. C'est tout un embrouillamini qui se met en place dans sa tête, je dis bien dans sa tête, car c'est le mental qui commence à prendre les rennes et à faire des siennes.



Reprenons. L'être humain, notre ami, celui dont on parle depuis le début, qui a été bébé et qui a grandi, donc il, elle, on, nous, vous, moi, comme vous voulez, désirons rester en vie. Pour ne pas faire mourir notre corps de matière par peur et ignorance de qui nous sommes, nous devons nous sentir en sécurité, être aimés et pour ce faire, nous devons être aimables, donc nous rendre aimables.

#### **Qu'est-ce qu'être aimable ? En fonction de quels critères ?**

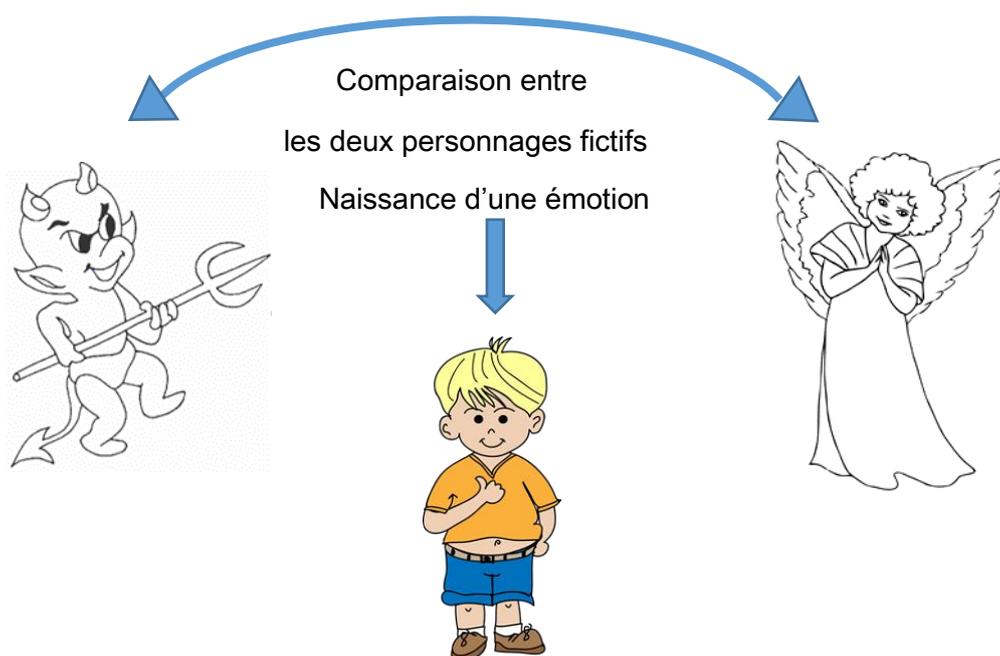
Bien sûr les critères sont propres à chacun, en fonction de tout notre environnement éducatif, des sollicitations reçues, des remarques, des encouragements, des punitions, voire des sévices, etc. Ils dépendent aussi de la culture, de l'époque, du contexte, de la structure de la personnalité, bref de très nombreux facteurs.

A quoi tout cela conduit notre héros ? À inventer dans sa tête deux personnages qui vont lui « pourrir la vie » à un point que vous ne pouvez pas imaginer ! C'est le drame humain coincé entre le personnage imaginé parfait, celui que l'on voudrait être pour être aimable, pour être aimé, en somme pour ne pas mourir, qui est bien sous tous rapports, celui qui a tout pour

plaire afin de se sentir en sécurité, et l'autre, celui qui arrive inévitablement derrière, qui loupe tout, qui ne réussit pas comme devrait pourtant le faire le beau personnage si aimable.

Quelle est alors la conséquence de ces inventions ? LA COMPARAISON. Qui compare ? Le mental de celui qui est coincé au milieu des deux, c'est moi, c'est vous, ce sont nos « mentals ».

Connaissez-vous un autre mot pour comparaison ? C'est le **JUGEMENT**



Entre ce qu'il souhaite être pour être aimable et ce qu'il constate par autojugement... je ne vous fais pas un dessin ! Que se passe-t-il alors en lui ? Eh bien, chaque fois qu'il compare, une émotion arrive ! Et vlan ! Ainsi, notre héros se met en tension entre deux personnages imaginaires entraînant chez lui des comparaisons-jugements, déclenchant des émotions. De tout ce processus à l'œuvre, nous n'en avons absolument pas conscience ! Mais ce n'est pas tout !

### **Troisième stade – La naissance des concepts.**

Cette « réalité », qui n'en est pas du tout une, puisqu'entièrement imaginée, va être renforcée par la création de concepts, c'est-à-dire de croyances ou d'idées préconçues. Vous allez comprendre. La fabrication d'un idéal pour être aimable va s'accompagner de la création de différentes thèses, avis, concepts de type « c'est comme il faut, c'est très bien ». Un concept est rigide, il ne varie pas. Il est comme un dogme, on s'appuie dessus comme sur une « vraie vérité » absolue, ce qui est complètement erroné puisque la vie n'est qu'infinies variétés,

multitudes, changements incessants et, comme nous l'avons déjà vu, chacun est unique. Rappelez-vous des concepts qui sont situés dans la 7<sup>ème</sup> couche du corps énergétique et des conséquences de leurs manifestations dans la matière. Les concepts seront la grille de lecture, le filtre par lequel toutes les informations vont être jaugées. Je vais appeler tout ceci « le référentiel ». Il est propre à chacun. Il n'y a pas deux référentiels identiques, même si certaines personnes se regroupent sur des valeurs ou centres intérêts communs. La vie intérieure, le monde des pensées, des sentiments, des jugements sont uniques, franchement uniques à chacun, et de plus bien cachés au fond de nous.

Cette grille de lecture, celle qui permet de comparer donc de juger, vous l'aurez compris, n'est pas absolue, elle est subjective et constitue donc une base erronée, des références qui ne sont pas exactes, et pourtant nous sommes absolument sûrs qu'elles le sont ! Vous rendez-vous compte des conséquences que cela engendre dans nos relations ? Nous créons « une réalité » bien fabriquée, mais fondée sur des données entièrement fausses !

#### **Quatrième stade – Quand le mental rentre en jeu.**

Il a été présenté plus haut, avec son comparse l'ego, mais revenons sur son rôle. Grâce à lui, nous organisons notre vie, nous apprenons, nous pouvons passer notre permis de conduire, suivre des cours, réussir un entretien d'embauche, nous débrouiller à l'ordinateur... Le mental est une des fonctions intellectuelles qui nous gère. Oui, je sais, c'est un peu raccourci, mais, pour l'instant ça suffira.

#### **Comment fonctionne-t-il ?**

Le mental ne se nourrit que du passé, que des informations reçues du passé, de ce qui a été vécu par la personnalité, celle qui raisonne subjectivement. Ces informations constituent son réservoir de données à l'image de la mémoire d'un ordinateur. Il n'a d'autres sources d'informations que ce qui a été vécu. S'il en avait d'autres, il serait alors le supramental, celui qui est nourrit par l'intelligence supérieure. A partir de cette base de données issues des informations reçues par les 5 sens physiques, il établit des comparaisons permanentes entre ce qu'il connaît déjà et l'information suivante qui lui arrive pour apprécier d'une part, s'il connaît déjà ce qui le rassure et d'autre part, si l'information nouvelle ne représente pas un danger. S'il ne la connaît pas, il allumera un voyant rouge – attention ! De nombreux phénomènes se produiront alors en nous pour nous avertir que l'on ne connaît pas ce qui arrive en ce moment, ou que ce n'est pas conforme à nos critères de confort et de sécurité. A partir du référentiel évoqué plus haut et de son expérience analysée au travers de cette grille de lecture, le mental va élaborer et adopter des concepts, des croyances, des explications supposées, conjecturées, inventées, imaginées, des interprétations diverses et variées, des opinions qui semblent vraiment tenir la route, être la vraie vérité, bien que fondées sur une base erronée.

Le mental est très, très doué pour accomplir tout cela. Il nous conduit sur des voies qui semblent parfaites en théorie mais qui, dans la pratique, ne fonctionnent généralement pas bien du tout. C'est ainsi que l'être humain va forger sa vie, créer sa réalité en fonction de concepts édictés par son mental sur des fondations subjectives et erronées.

### **En résumé**

Le mental a inventé deux personnages :

1 - l'idéal, le parfait, dans le but d'être aimable pour être en sécurité, pour ne pas mourir,

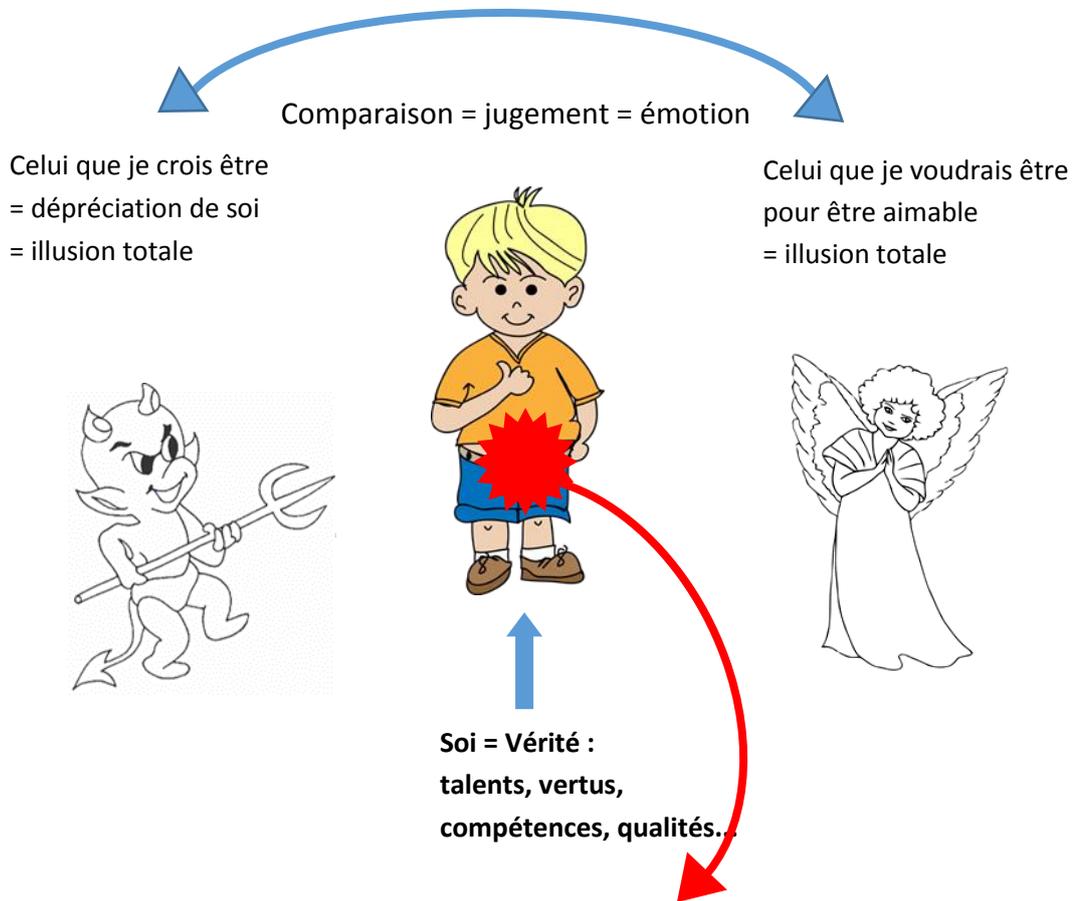
2 - l'imparfait, le vilain qu'il croit être par autojugement puisqu'il n'arrive pas à être celui qui est parfait.

Ceci a pour conséquence de se critiquer, de se dévaloriser, de douter, bref, de ne pas s'aimer, entraînant un « mésamour » de soi. De plus, le mental a mis au point des critères de validation de cet idéal (le référentiel) qui vont être sa feuille de route (les concepts, les croyances) pour jauger, juger les informations reçues au travers des expériences vécues, rencontres, discussions diverses, ce qui a également pour conséquence lorsque la réalité vécue ne correspond pas au concept qui lui est propre du fait qu'il y a comparaison-jugement, de déclencher un indicateur d'alerte. Lequel est-il ? C'est l'émotion. Dès qu'il y a jugement, il y a aussitôt, dans l'instant, création d'une émotion.

L'émotion est un très bon baromètre ! Elle nous montre que ça ne va pas du tout, sauf que le critère « ça ne va pas du tout » est erroné car il s'appuie sur l'ignorance de qui nous sommes en réalité dans nos autres densités, sur une construction mentale erronée, une illusion dont l'origine est notre sentiment de séparation de notre essence, notre identification au corps physique, puis à notre activité mentale et aux actions qui en résultent, et donc à la peur de mourir du corps de matière auquel nous nous sommes identifiés.

Tout ceci peut être résumé par le schéma suivant.

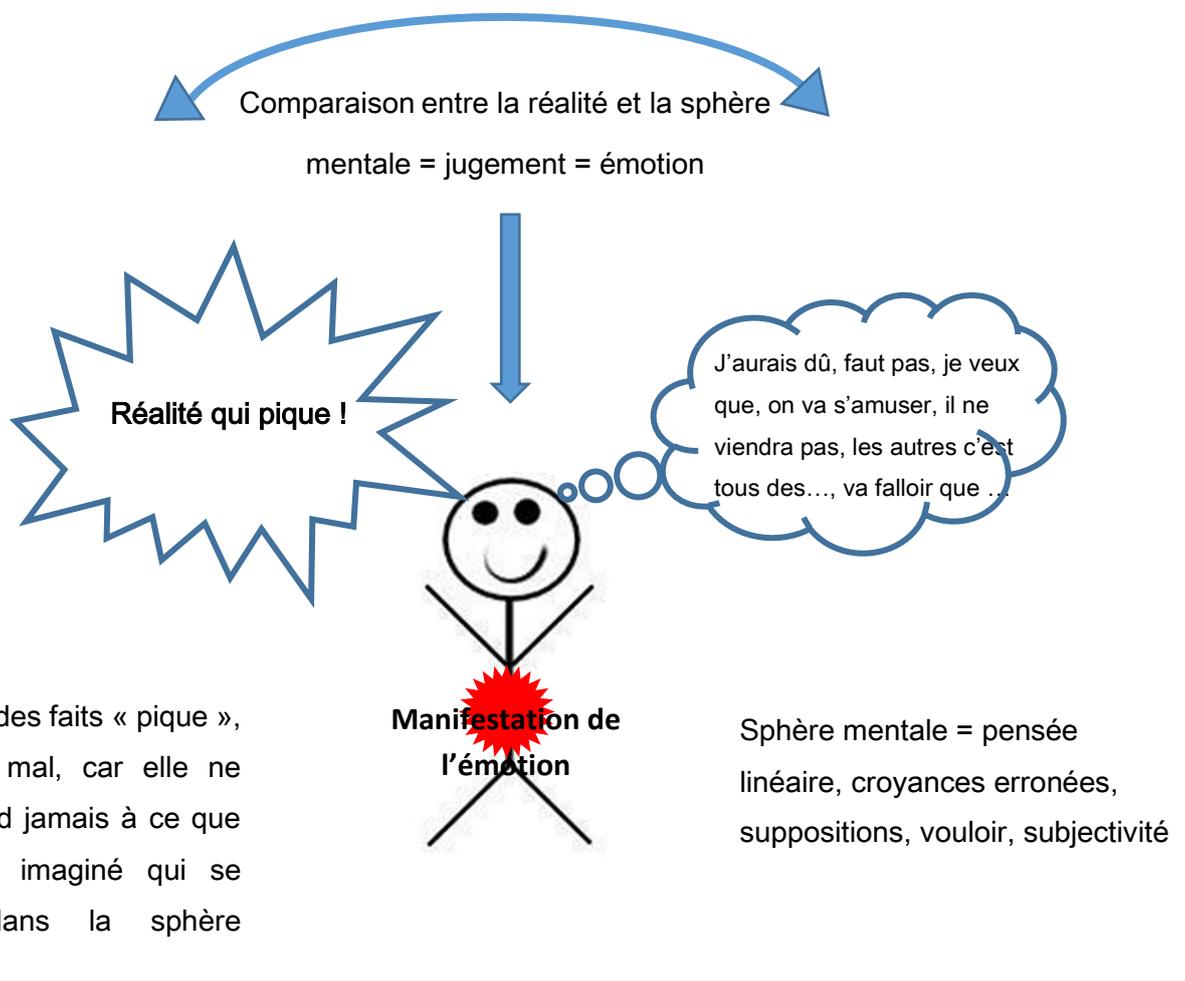
Mise en place d'un « référentiel » propre à chacun : c'est bon, pas bon, juste, pas juste, faut, faut pas... en fonction de notre croyance de ce qu'il faut faire pour être aimable. Ce référentiel va nous servir de base pour tout juger et ce jugement sera faux! Et c'est source d'embrouilles incessantes !



L'émotion dévie la pensée juste et fait souffrir ->  
On compense par le sucre, l'alcool, la drogue, la vitesse, l'adrénaline, le sport à outrance, la violence, la colère, la peur ou le déni ... L'énergie de l'émotion est plus puissante que l'énergie de la pensée juste, elle nous dévie sur une fausse piste.

### Cinquième stade – Les conséquences des concepts.

Comme il a été vu précédemment, le mental est un outil comparateur. Il va passer son temps à comparer entre « le parfait » et « l'imparfait ». C'est le jugement – je suis trop, pas assez, je devrais, j'aurais dû... Il va aussi se confronter à l'autre qui est aussi trop ou pas assez, du fait de la grille, du référentiel qui lui sert de base de comparaison. Il y aura donc toujours jugement de l'autre, c'est automatique et cela arrive plus vite que la vitesse de la lumière. Parfois, on ne s'en rend même pas compte et quand je dis parfois, je suis très gentille... Notre sphère mentale comme il a été vu, a une activité incessante, rappelez-vous 60 000 pensées par jour. Cette activité mentale nous concerne directement, c'est l'autojugement, elle concerne aussi les autres, les événements, ce qui se passe à l'extérieur de nous par les jugements, les appréciations, les évaluations ... ). Egalement cette activité mentale engendre des suppositions, des interprétations, des conjectures, des désirs, des projections, et tout ceci est produit au travers du filtre de notre propre référentiel. Et lorsque que les pensées de la sphère mentale sont confrontées à la réalité des faits, encore une fois, il y a comparaison donc jugement et naissance d'une émotion perturbatrice.



Lorsque le jugement dit, c'est super, c'est OK, il y a naissance de plaisir, de bien-être, de confortation. Lorsqu'il constate que ce n'est pas conforme à la grille de comparaison, il y a naissance d'un conflit, d'un désagrément, d'un malaise, d'une émotion perturbatrice. Dans les deux cas, la réaction qu'elle soit de plaisir ou perturbatrice, a une base erronée de création. La vie se charge bien de nous amener les situations qui ne sont pas conformes aux données de référence du mental car les concepts sont rigides et, à l'inverse, la vie est mouvements et changements permanents, dans une danse spontanément intelligente. Ainsi, sans arrêt, une machine infernale se met en route, c'est la confrontation de la réalité avec les concepts élaborés par tout le processus décrit. Chaque jugement déclenche une émotion.

Une émotion perturbatrice entraîne un dysfonctionnement pour soi, mais aussi pour autrui, cependant que chaque émotion de plaisir, de bien-être, masque la réalité et nous fait tendre vers la recherche du plaisir et de la confortation.

Parmi les émotions perturbatrices on peut nommer la colère, le ressentiment, la jalousie, l'angoisse, l'entêtement, le déni, le désir, l'attente, l'attachement, l'orgueil, le découragement, le sentiment d'impuissance..., et bien sûr la peur.

Les émotions de plaisir et de confortation entraînent un phénomène tout à fait récurrent, celui de la compensation pour apaiser les souffrances ressenties : compensation par la nourriture, le sexe, l'alcool, les drogues, le sport à outrance, la recherche d'adrénaline... bref, une hygiène de vie déplorable.

Nous croyons que nous sommes ce que le mental nous dit. Nous croyons que nous devons remplir un rôle (pour être aimable). Nous nous forgeons une personnalité basée sur ces concepts ce qui nous rend rigides, alors que la vie n'est que mouvement, variétés, différences. Si nous rattachons la connaissance transmise par ceux qui voient les corps énergétiques – les concepts siégeant dans le corps spirituel redescendent en densification dans la matière – on comprend bien ce qu'ils produisent en nous.

Nous sommes bien ainsi les créateurs de notre réalité.

## Les compensations

Nous sommes les créateurs de notre réalité



## **La mise en place du contrôle**

Une autre conséquence de ce fonctionnement mental et émotionnel qui vient d'être décrit, est la mise en place du contrôle dans notre vie : contrôle de soi, des événements, des personnes. Il est important d'aller observer en soi ces deux phénomènes contradictoires que sont la compensation qui se traduit par une sorte de défoulement qui nuit en général à la santé, et son inverse, le contrôle. Pourtant tout cela cohabite en nous.

Pourquoi mettre en place l'énergie du contrôle ? tout simplement par peur. En effet, la peur de mourir engendre dans nos pensées des scénarios fictifs de ce qui pourrait arriver et dont nous devons nous protéger. Cela est épuisant et consomme beaucoup d'énergie inutilement. Le mental, comme vous le savez maintenant qui ne s'alimente que de mémoires, va toujours vérifier si ce que nous vivons est conforme à ce que nous croyons comme être notre mise sécurité. Pour cela qu'il crée une grille, un cadre, une norme, afin que les événements ou situations qui sont vécues en permanence, soient le plus en conformité avec ce cadre. Le contrôle du fait de la rigidité de ce cadre entraîne un raidissement alors que la vie est mouvement incessant. Il nous verrouille à double tour en créant une prison intérieure. Observez combien le contrôle est soutenu par l'orgueil et les croyances. Le contrôle est lié au jugement, il entraîne une rigidité dans les pensées, les actes et les paroles.

Les conséquences engendrées par le contrôle que nous exerçons, sont catastrophiques pour nous-mêmes, l'Autre et la Terre. Les humains qui sont les plus contrôlant sont devenus de véritables prédateurs qui ont besoin d'emmagasiner, de spéculer, de réserver, d'engranger sans fin par peur de manquer et donc de mourir. C'est une véritable pathologie dont les conséquences ont engendré sur Terre tellement de disparités, d'inégalités et de souffrances! Une des marques les plus visibles du contrôle est représentée par la police urbaine qui s'est fortement militarisée pour protéger ceux qui ont le plus stocké de richesses. Les peurs deviennent ainsi collectives, contagieuses, entraînant toutes sortes de revendications plus ou moins brutales qui inévitablement sont réprimées dans la brutalité.

Le contrôle nous amène à vivre en dehors de la réalité « réelle », c'est-à-dire ? Il nous pousse à désirer que les choses soient autrement que ce qu'elles sont, que nos amis, nos proches soient différents que ce qu'ils sont, que notre travail, nos revenus, notre environnement soient eux aussi différents. La conséquence de ceci entraîne le désir insatisfait de changer l'autre, de changer ce qui est, plutôt que d'aller voir en soi ce que cache cette posture.

### **Nous pouvons observer les cas où le contrôle nous est utile.**

Nous dénommons ce processus de contrôle utile, maîtrise de la pensée. Utilisons le mot maîtrise à chaque fois que nous sommes en situation de déjouer l'absurdité des constructions mentales erronées, celles qui provoquent les émotions perturbatrices. La maîtrise des

pensées, des actes, des paroles, déjoue l'automate en nous lorsqu'il s'active. Quant au contrôle, il renvoie à l'action de vérifier si ce qui est manifesté est conforme à une norme. Et celle-ci n'est que pure subjectivité passée au filtre du jugement, de la comparaison.

L'attention portée à nos pensées qui engendrent une perturbation, nous permet de les voir et de les évacuer grâce à notre volonté d'accomplir cette Noble Tâche, et à la persévérance pour l'accomplir dans la durée afin d'en voir les résultats dans notre vie.

### **Le contexte de la prédation**

Chaque être vivant doit se nourrir pour vivre. C'est ainsi que la peur de manquer de nourriture nous conduit à la peur de mourir qui engendre le contrôle, celui du prédateur sur le prédaté. Cette paralysie du comportement inhérent à notre condition biologique, nous limite énormément dans notre évolution globale vers l'être intelligent, doué d'empathie, bienveillant, aimant et respectueux de Soi, de l'Autre et de la Terre. Le prédateur est avant tout un contrôleur pour s'assurer que ses proies soient disponibles, c'est ce qui a donné notre civilisation matérialiste, injuste, manipulable, programmable, celle de la compétition à outrance, de la défense et de l'attaque, du mensonge et de la manipulation. Cet état occulte nos autres dimensions, celles qui nous donnent la possibilité d'être créateurs et de partager, partager avant tout, la nourriture, les idées, les connaissances et les informations, comme celles données dans ce livre, pour agrandir notre champ de vision et de conscience afin de coopérer harmonieusement avec tout le monde du vivant, dans une répartition équitable des ressources comme le propose la permaculture dans ces trois fondements : prendre soin de l'homme, prendre soin de la terre et répartir les ressources équitablement.

Revenons à cette notion très importante que nous devons prendre en compte et qui constitue le contexte dans lequel nous vivons. Quel est-il? Celui des prédateurs. Pour vivre, pour rester vivant, nous devons consommer de la nourriture et celle-ci est constituée de matières préalablement vivantes : les animaux et les végétaux qui doivent mourir pour que nous puissions les absorber et les digérer. Les plantes se nourrissent de minéraux avec l'aide de microorganismes, elles sont consommées par les animaux et les êtres humains qui eux-mêmes consomment minéraux, végétaux et animaux. Pour autant sommes-nous au sommet de la chaîne alimentaire ? J'invite ici le lecteur pour trouver la réponse à cette question majeure, à l'étudier parallèlement ou après la lecture de ce livre, à faire ses propres recherches car ce n'est pas l'objet de ce livre d'approfondir et de décrire quelles sont les pollutions psychiques que nous recevons dans nos têtes de la part d'entités pas forcément bienveillantes vis-à-vis de nous et qui se nourrissent de nos états émotionnels perturbés. Pour ce faire, vous pouvez vous rapprocher des écrivains et chercheurs tels que Carlos Castaneda, Piotr Ouspenski, Didier Van Cauwelaert, et bien d'autres...

Voyons maintenant comment se sortir de là.

## Chapitre 7

### Les plus grandes découvertes que l'on puisse faire, sont à propos de soi

Nous allons aborder ici la manière de s'autonomiser pour développer notre maturité émotionnelle et asseoir notre activité mentale sur des bases beaucoup plus justes et fiables. Ainsi les actions entreprises et les choix seront en meilleure concordance avec qui nous sommes réellement.

Observons en prenant du recul, le fonctionnement de notre pensée incessante, et prenons un temps pour examiner une émotion que nous avons vécue suite à une remarque désagréable qui nous a été adressée devant tout le monde, par exemple dans le cas où elle provient d'un supérieur hiérarchique. Voici la rétrospective que je peux en faire :

Une remarque vient de me être faite par mon chef de service devant des collègues de travail. La moutarde me monte aussitôt au nez ! Je deviens rouge, je suffoque et dans l'instant, il est vital, impératif pour moi de réagir. Pourtant, je n'y arrive pas, je suis comme paralysée, étouffée, plus rien ne compte que cette remarque, que cette souffrance. Une boule arrive dans la gorge, l'estomac se serre, la chaleur monte à mes joues. Je ressens une forte agression, je suis vexée, meurtrie, ma voix est coupée. Je suis en état d'impuissance. Et pourtant, je ne suis pas en danger de mort ! Je réalise par cette remarque que je ne plais pas à cette personne et donc que je ne suis pas aimable!

Ces différentes manifestations physiques sont les marques d'une émotion qui entraîne un changement biochimique dans mon corps, d'où rougeurs, chaleur, boule à l'estomac. Cependant, la croyance selon laquelle je suis comme en danger de mort imminente, est

entièrement fausse. La remarque de l'autre à mon encontre est faite en fonction de son référentiel à lui, elle lui appartient et donc ne doit pas m'affecter ! Sauf si j'ai commis une erreur manifeste auquel cas je dois la reconnaître et accepter de la rectifier.

Lorsque j'observe le phénomène et que j'arrive à le mettre en lumière, la tension tombe instantanément, il y a une libération. Je constate qu'arrive alors une attitude ou une action juste.

Cette libération de la tension provoquée par les faux concepts du mental, les jugements qui en découlent et les émotions perturbatrices qui nous abîment, va permettre d'élever notre taux vibratoire, d'être plus sereins, en paix et donc d'ouvrir notre conscience et d'éliminer, parce qu'elles ont été vues, les fausses croyances sur nous-mêmes et les autres. S'achèvent ainsi les jugements, ce qui laisse le champ libre à des relations humaines plus tranquilles, plus apaisées, et l'amour pur peut se déployer sans entrave. S'achève également l'autojugement destructeur pour soi. L'amour de Soi peut alors être vécu en toute puissance.

Pour sortir de ce cercle infernal, l'observation de soi sans jugement est très instructive, non seulement sans jugement mais également sans justification, interprétation ni supposition !

### **Méthode pratique d'observation des pensées, paroles, actes et sensations éprouvées.**

Voyons maintenant une pratique en 10 points (deux fois cinq points) qui vous aidera dans cette noble tâche du travail sur soi.

Vivez normalement, bien que vous ayez pris la décision d'emprunter le chemin de compréhension de qui vous êtes, le chemin vers Soi. Votre intention et votre but est d'apprendre à voir comment, à quel moment et à propos de quoi vous réagissez, et quelles émotions se manifestent à cette occasion. Vous allez découvrir votre propre mode d'emploi si on peut dire. Cette décision posée, avec volonté, persévérance et douceur envers vous-même, votre journée se déroule. Lorsque vient le moment pour vous de le faire, posez-vous pour vous souvenir quelques instants vécus, comme si vous regardiez un film. C'est possible, c'est faisable, il n'y a aucun problème pour cela. Si vous en doutez, c'est parce que le mental intervient. En effet, sachez que : **LE MENTAL A HORREUR D'ÊTRE DEMASQUÉ**. Ecrivez cela en gros comme un pense-bête sur un mur ! Intégrez bien cette donnée afin d'observer également lorsqu'elle se manifeste. Ce sera à chaque fois que vous trouverez toutes les raisons possibles et imaginables pour ne pas faire ce travail d'observation de votre propre fonctionnement mental et émotionnel, telles que : je n'ai pas le temps, j'ai oublié, quelqu'un a sonné j'ai oublié ensuite, je me suis endormi. Ne tenez jamais compte de ces faux prétextes. La volonté propre pour soi et la persévérance vous aideront.

### **Comment procéder ?**

**Premièrement l'observation.** Je vous invite à prendre un cahier que vous aimez, un stylo qui

vous va bien. Installez-vous pour revisiter ce qui s'est passé dans la journée en notant, à partir d'un évènement aussi anodin soit-il – l'anodin est très instructeur, les cinq points d'observation suivants :

- 1 – ce que l'on m'a dit,
- 2 – ce que j'ai répondu,
- 3 – ce que j'ai pensé,
- 4 – ce que j'ai ressenti dans mon corps,
- 5 – ce que j'ai fait.

Voilà, c'est simple comme questionnements. En faisant cela, vous vous rendrez compte de beaucoup de choses. Par exemple, qu'il est parfois difficile de ressentir ce que l'émotion a fait dans son corps. En revanche, il est assez facile à repérer et c'est presque automatique, que notre pensée est différente de ce que nous sommes en train de dire. Eh oui ! En outre, en même temps, vous vous rappellerez que quelque chose de bizarre s'est passé dans votre corps. Vous le décrierez précisément. Vous remarquerez également que l'action survenue n'était probablement pas alignée avec ce qu'au fond de vous, vous auriez aimé faire.

Prenons un exemple :

Ce que l'on m'a dit : Ah, bonjour Nicole, je t'appelle pour qu'on aille passer le week-end ensemble, tu veux bien ?

Ce que j'ai répondu : Euh, oui, bonjour, euh, je ne sais pas encore si je serai libre avec mes gardes à l'hôpital.

Ce que j'ai pensé : Oui je suis libre, mais je ne veux pas passer le week-end avec lui.

Ce que j'ai ressenti : Une difficulté à respirer et une accélération du rythme cardiaque, un nœud à l'estomac.

Ce que j'ai fait : J'ai écourté la conversation prétextant un appel qui n'existait pas.

Constatez que dans cette observation, il n'y a aucun jugement, aucune interprétation, juste ce qui s'est passé, c'est ce que vous devez noter sur votre cahier.

Cet exemple montre que le personnage de Nicole ne sait pas dire non tout simplement, qu'il y a un décalage entre sa pensée, sa parole et son acte. Elle ressent une alerte dans son corps : de la difficulté à respirer, son cœur qui bat vite, un nœud à l'estomac, autant de manifestations du déclenchement d'une émotion. Nicole n'est pas alignée avec qui elle est, elle cherche à être aimable, a peur de faire de la peine, confrontée à la réalité de la situation, les émotions se manifestent.

Prenons un autre exemple.

Ce que l'on m'a dit : Tu aurais dû mettre plus de pommes de terre dans le plat.

Ce que j'ai répondu : (silence).

Ce que j'ai pensé : Je n'en peux plus de ses remarques, je suis en train de faire un bon petit plat qui sent bon, j'attendais un compliment, je reçois une remarque.

Ce que j'ai ressenti dans mon corps : Une douleur au plexus et à la gorge.

Ce que j'ai fait : Je suis restée muette tout le long du repas, j'étais vexée.

Cet exemple montre le fonctionnement douloureux de soumission à des remarques désobligeantes, celles qui commencent par « tu aurais dû », et l'attente d'être complimenté, donc aimé.

Dans une journée, mille occasions de nous observer se présentent à nous, comme à chaque fois où nous voulons être aimables et que nous nous abîmons à le faire. Je vais vous donner ici un exemple personnel au cours duquel il est flagrant que ma posture intérieure et mon comportement montraient bien que je cherchais, finalement à mon détriment, à être aimable. C'était lorsque j'invitais des amis à dîner. Or, au lieu que ce soit un plaisir pour moi et que je sois dans la joie, je me suis rendue compte que j'étais au final, très fatiguée et stressée et je gâchais mon plaisir de passer une bonne soirée avec mes amis.

D'abord ma maison devait être impeccable, ce qui voulait dire ménage. Puis il y avait la préparation du repas. Il fallait penser aux courses, au temps de préparation, à dresser une très jolie table. Il me fallait aussi être fraîche et pimpante à temps pour recevoir tout notre petit monde, sans compter les enfants qu'il fallait « gérer » en même temps. Tous ces symptômes sont bien les signes que je désirais être aimable. J'ai dénommé cela, « la perfectionniste aigüe », c'est-à-dire selon mon référentiel « être parfaite ». Je note maintenant que j'étais loin d'être dans la simplicité !

Comme j'étais très bien organisée, j'étais prête, « parfaite » à mes yeux, cinq minutes avant le premier coup de sonnette, largement le temps d'un repos-flash ! Le sourire était là, il ne quittait pas ma bouche de la soirée, si bien qu'une fois j'ai même constaté que j'avais des crampes aux joues ! Et puis, tout ce bruit, tous ces gens qui parlaient en même temps ! Et moi qui renonçais à en placer une, car c'était leur soirée, celle que je leur avais offerte. Encore des symptômes du désir d'être aimable !

Quand enfin venait le temps du départ des convives, je recevais beaucoup de félicitations : « c'était vraiment délicieux », « quelle belle soirée » ! Je me rengorgeais. Puis le silence enfin. Je constatais alors que j'étais éreintée et qu'en plus j'avais mangé et bu plus que j'aurais voulu. Le lendemain, réveil, vaisselle à faire, sol à nettoyer, nappes à laver...

Pourquoi tout ceci ?

Si vous observez bien, le plaisir de recevoir mes amis s'était transformé en une auto-obligation : je devais être parfaite pour plaire, pour être aimée, pour recevoir des compliments.

C'était vraiment très fatigant, usant, déprimant. Là, je vous parle de mon cas, mais certainement que bon nombre de lecteurs ne se sentiront pas du tout concernés !

Le fait de s'observer sans jugement, de voir son propre fonctionnement, permet d'en avoir conscience et de se rendre compte que finalement tout relève de la posture intérieure à laquelle nous obéissons, posture basée sur une mécanique comportementale issues de croyances erronées, par lesquelles nous nous laissons contraindre. Si nous n'observons pas cela, nous ne le voyons pas, et si nous ne le voyons pas, nous ne pourrons pas le lâcher. Alors comment lâcher cela ?

**Deuxièmement la mise en pratique.** Ce qui suit complète la phase d'observation précédente, c'est une pratique qui facilite la sortie du cercle vicieux dans lequel nous nous sommes fourrés depuis le départ.

Lorsque vous serez bien entraîné à vous observer vous mettrez ceci en pratique :

1 – Je vois ce que j'ai observé. Le voir c'est le mettre en lumière.

2 – J'accepte ce que j'ai vu sans jugement, car cela est, et pas autrement.

3 – Je remets cette observation dans la perspective de tout ce que j'ai compris que je ne suis pas : un corps physique qui a peur de mourir et m'a conduit aux comportements que je suis en train d'observer. Pour faire rapide, si vous avez bien suivi jusque-là : je remets en perspective le bébé qui a peur de mourir.

4 – Je n'attache donc pas d'importance à ce que j'ai vu et je m'accorde beaucoup de bienveillance.

5 – Alors, intervient l'action juste.

Reprenons. Si vous avez accepté, admis, pensé que tout ce qui a été exposé auparavant sonne juste pour vous, vous semble cohérent, alors vous avez aussi admis que vous vivez au travers de croyances erronées, sur des bases fausses.

Nous sommes un être spirituel qui comporte une âme en voyage dans un corps physique, soumise à l'oubli et aux inventions et interprétations du mental, sources d'émotions et donc de comportements fondés sur une base erronée. Ce qui veut dire que lorsque nous voyons et acceptons tout ce que nous avons ressenti et pensé, nous le mettons en perspective, et nous ne lui accordons plus d'importance.

**Reprenons les différentes phases ;**

1 – L'observation nous permet de voir, il est nécessaire de se voir, de voir les éléments de comportement, ils sont ainsi mis en lumière. A ce stade il n'est pas question d'interpréter, de supposer, de revenir sur une justification quelconque, juste de voir ce qui a été regardé.

2 - La phase d'acceptation. Elle est primordiale, elle consiste tout simplement à se rendre à

l'évidence que ce qui a été vu existe bien. J'accepte de voir par mon observation que j'ai eu l'estomac serré, que j'ai pensé différemment de ce que j'ai dit. Il s'agit d'accepter simplement la réalité telle qu'elle a été observée, sans jugement, sans dévalorisation de soi.

Ici accepter ne signifie pas être d'accord avec, dans notre cas, ne pas accepter reviendrait à dénier la réalité, à ne pas vouloir que ce qui a été observé existe. Je peux très bien accepter ce qui est parce que cela est et ne pas être en accord avec cela. Lorsque je n'accepte pas ce qui est, je réagis et la réaction est source d'erreurs, cela ne fonctionne pas.

3 – La mise en perspective est la phase où vous vous rappelez tout le processus de construction de la personnalité depuis l'enfance liée à l'identification au corps de matière et à la peur de mourir, la construction de votre propre référentiel pour comparer et comment les émotions naissent sur ces jugements fondés sur une base erronée.

4 – En conséquence n'attachez aucune importance aux informations source des émotions ressenties telles que vous les avez observées puisqu'elles se sont manifestées sur une base qui n'est pas juste, puis accordez-vous un instant de bienveillance vis à vis de vous-même, aimez-vous malgré la mise en lumière du constat que vous venez de faire : que votre activité mentale vous envoie des messages erronés source d'émotions perturbatrices. Cette phase d'amour pour soi, de bienveillance, de compassion et de douceur vient « finir le geste ». Elle vient réparer, apaiser, guérir ce qui s'est passé en nous, c'est l'amour pour Soi. L'amour pour Soi malgré tout, malgré tout ce que nous découvrons et observons de nous-mêmes. L'amour pour Soi, simplement.

5 – C'est la finalisation de la pratique. Lorsque vous pratiquez dans l'instant présent, c'est-à-dire que vous êtes, après vous avoir entraînés assidûment, l'observateur de vos réactions, vous remarquerez que l'action juste arrive. Ce n'est plus alors une réaction, mais une action alignée avec vous-même, avec qui vous êtes en réalité, désencombré de vos peurs et autres constructions mentales.

En reprenant l'exemple précédant de l'observation en cinq points, Nicole ayant vu en elle les manifestations du besoin d'être aimable et ne tenant plus compte des messages erronés de son mental, aurait répondu « non merci, je ne souhaite pas passer le week-end avec toi » (nous n'imaginerons pas ici les raisons pour lesquelles elle dit non).

Dans ce contexte sachez que l'action juste ne peut jamais être présupposée car elle arrive au moment de votre alignement indépendamment des émotions et des conjectures. Elle se situe dans l'instant présent, elle ne peut donc pas venir du passé. L'action juste n'est pas déviée comme lorsque nous sommes emportés par l'émotion, c'est pour cela qu'elle ne peut être présupposée. Elle est juste car nous sommes centrés. Elle porte juste, elle atteint son but, elle est claire, il n'y a aucun doute.

Cette pratique silencieuse peut être conduite dans la journée dès lors que vous vous êtes entraînés à vous observer sans jugement. Elle fait appel à la vigilance, à l'attention de Soi, à l'attention au Soi, à la présence à Soi. Vous découvrirez que vous pouvez faire plusieurs choses en même temps, parler, agir, écouter et ... être attentif à soi, s'observer, être en vigilance. En revanche, dès que vous vous perdez dans vos pensées, on dira dans le mental, alors aussitôt, à une vitesse fulgurante, vous vous décentrez et vous réagissez à tout. Vous jugez et enclenchez une émotion.

Voilà une façon de sortir de l'aveuglement sur nous-mêmes.

La tâche finalement simple en soi est cependant ardue car le mental fera tout, vraiment tout pour mettre des bâtons dans les roues. Il faut le savoir, et même en le sachant, nous tombons dans son piège encore et encore. Ce n'est pas grave bien sûr, l'essentiel est de se mettre en chemin et d'apprendre à grandir.

Je ne sais pas si cette pratique peut être réalisée tout seul ou si pour démarrer, il faut un accompagnateur suffisamment humble et centré pour vous permettre de discerner le jeu du mental à l'action dans ce qui est observé. À vous de faire votre expérience ! Vous pouvez aussi demander à vos proches, ceux qui sont partants pour faire aussi ce travail sur soi par cette auto-observation, de vous aider à « voir » lorsque les manifestations erronées du mental se manifestent.

Pour ce qui concerne le rôle du mental et de l'ego, une littérature abondante existe. Reportez-vous par exemple aux explications d'Arnaud Desjardins (\*). Il y en a beaucoup d'autres.

Personnellement, j'ai un rapport avec mon ego qui m'est propre. Parfois je dialogue avec lui, avec beaucoup de gentillesse et de respect et je ne manque pas de lui faire remarquer assez souvent qu'il est complètement incompetent, que je ne suivrai pas ses conseils via le mental, ni les chemins de traverse qu'il me montre avec beaucoup d'aplomb et de démonstration. Je le renvoie dans ses buts. Devenir son propre observateur est une pratique puissante et évolutive. C'est une discipline à part entière. Elle nous permet d'apprécier, de discerner lorsque nous faisons des suppositions et ainsi de ne pas en tenir compte dans nos choix de vie. Dès qu'il y a un « si », se méfier de ce qui suit. Dès qu'il y a un « oui mais » voir la barrière qui vient d'être baissée et la fermeture d'esprit qui s'est mise en place.

Il est finalement plus facile de vivre lorsque nous avons atteint une maturité émotionnelle, et passé ce stade, de nous ouvrir à une vie plus créative d'harmonie et de relations apaisées.

---

*(\*) Arnaud Desjardins est un enseignant spirituel laïc issu du monde de la télévision, qui a fait des rencontres inspirantes au cours de ses reportages, l'amenant à faire une synthèse de différentes spiritualités existant de par le monde. Il propose à l'homme de se libérer de l'ego pour atteindre ainsi la "Libération" entraînant un état de paix supprimant toute souffrance.*

## Chapitre 8

### La création de notre futur

Nous avons vu jusqu'ici comment nous sommes créateurs de notre état de santé, comment naissent nos émotions, comment fonctionne notre activité mentale et pourquoi nous assoyons tous nos jugements sur des concepts erronés. Nous avons aussi vu comment un conflit intérieur silencieux et pernicious est à l'œuvre du fait que nous désirons être aimable pour être en sécurité en créant deux personnages fictifs qui sont en conflits permanents.

Nous avons proposé une méthode d'auto-observation et d'autopratique pour mettre en lumière nos propres fonctionnements intimes dans le but d'être de moins en moins affectés par nos émotions et en réaction face aux faits, afin de trouver équilibre et paix intérieurs nous conduisant à l'action juste.

Nous sommes aussi invités à nous affranchir de la limitation de nos 5 sens pour admettre qu'une plus grande réalité existe sous forme d'énergies portant des informations et reliant tout ce qui est manifesté ou pas à nos yeux. Les émanations-projections de l'énergie de nos pensées et de nos émotions même si nous n'en avons pas conscience, ont une réalité, elles ont un impact sur le vivant.

Ainsi le travail sur soi a non seulement l'avantage de nous mettre en paix avec nous-mêmes mais également de nous faire prendre conscience que notre état intérieur quel qu'il soit, a un impact sur tout ce qui nous environne. C'est le but même de la permathérapie : prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre. Ceci a été démontré notamment vis-à-vis des plantes par Cleve Backster dans les années 1960. A l'aide d'un détecteur de mensonges qu'il avait mis au point pour son travail à la CIA, il a remarqué que la plante à laquelle il avait branché les électrodes de l'appareil, réagissait à l'intention qu'il avait eu de la brûler avec sa cigarette.

Ainsi, la pensée malveillante s'est propagée jusqu'à la plante la faisant réagir, ce qui s'est traduit par la variation brusque de l'aiguille de son appareil de mesure. Cet « incident » a été l'occasion pour Cleve Bakster d'approfondir cette découverte, et de découvrir la relation qui existe entre nos intentions, pensées, émotions et les plantes (voire des œufs ou des crevettes !).

Plusieurs autres exemples de personnes en connexion avec les plantes de leur maison ou de leur jardin, démontrent aussi qu'il existe un lien étroit entre nous et le végétal et bien sûr aussi entre nous et les animaux.

Cette information d'évolution nous met face à nos responsabilités et nous invite à vivre en conscience, à vivre conscients de nos pensées et de nos actes. Ainsi la permathérapie se justifie, car prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre, nous revient en propre.

Si l'on admet, car cela a été mis en évidence par des expériences scientifiquement prouvées, que nos pensées ont une influence sur les plantes, elles doivent aussi impacter les êtres humains. Ce qui peut être dénommé phénomène d'intrication comme on l'a vu plus haut, nous sommes ainsi tous reliés, interconnectés sans toutefois en avoir vraiment conscience. Nous sommes donc des émetteurs d'ondes portant des informations qui sont captées par d'autres êtres. Ceci implique que nous sommes des récepteurs et selon les fréquences vibratoires réceptionnées, en syntonie ou pas avec celles-ci. Ainsi s'en en être vraiment conscient réellement, nous captions une information qui se traduit par une pensée, une appréciation, une émotion que nous croyons être nôtre. Si maintenant nous prenons en considération le fait qu'il existe plusieurs niveaux de conscience dans des densités d'énergie différentes de la nôtre mais que nous ne pouvons observer à l'aide de nos cinq sens, qu'est ce qui nous dit que nous ne sommes pas soumis à une pollution psychique transdimensionnelle ? Comme il l'a été indiqué plus haut, cette vision des choses a été étudiée et révélée par des chercheurs tels l'anthropologue Carlos Castaneda. Cependant, dans le cadre de cet ouvrage, comme il a été dit précédemment, nous n'approfondirons pas cet aspect transdimensionnel de notre réalité et son incidence sur notre activité mentale et émotionnelle, car le travail sur soi nécessite d'être accompli par étapes dont la base est la compréhension de notre propre fonctionnement. Ceci accompli, la quête d'une plus grande réalité sera plus aisée et porteuse de progression et d'élévation.

Pour compléter le propos, vous êtes invités à observer les grands dysfonctionnements humains actuels sur la planète. Une partie, celle qui a pris le pouvoir financier, économique, commercial, politique, juridique et administratif, scientifique, culturel et sportif, n'œuvre manifestement pas au service du bien commun. Leur posture engendre misère, conflits, destructions, perte de vitalité, pollution, dégénérescence... Qui les habite ? qui gouverne en

leur âme et conscience ? qui les incite à agir de la sorte ? Ce « qui » est-il de nature humaine ? c'est-à-dire est-il dans l'empathie, le service à autrui, le bien commun, le respect du vivant ? Qui est-il ? Cette interrogation est majeure et nous sommes nombreux à nous la poser et à faire nos propres recherches.

Mais reprenons le cheminement de ce précis pour examiner comment nous influençons notre futur.

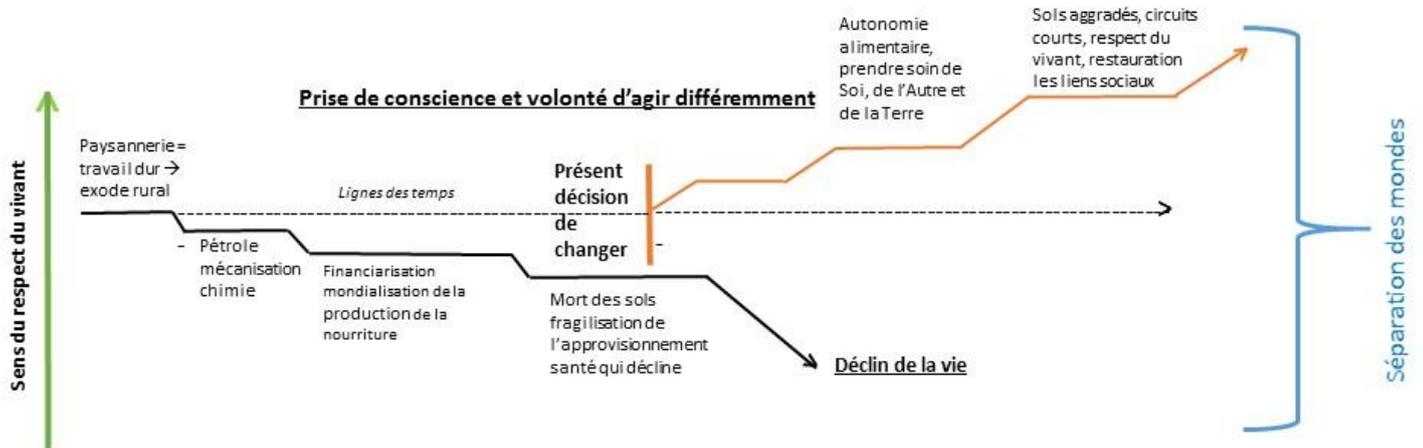
Dès lors que nos états de pensées, notre activité mentale et émotionnelle, nos actions influencent notre entourage, ils doivent aussi influencer notre futur, voyons comment.

Nous avons appris qu'à chaque instant nous sommes confrontés à la réalité et que notre mental compare sans cesse et juge. Il est alors confronté à des choix et de nombreux se présentent à nous tout au long d'une journée. Et que faisons-nous de ces choix ? Comme nous l'avons vu le mental nous conduit à plus de sécurité pour « rester en vie ». Il va donc avoir tendance à nous faire reproduire le passé qu'il connaît et nous vivons ainsi « toujours plus de la même chose ». Par contre si nous atteignons un état plus conscient, plus présent, plus ouvert à plus de nouveauté, à d'autres possibles, alors nous aurons l'occasion de faire des choix nous conduisant à autre chose, à d'autres expériences. Ces choix, sont commandés soit par notre inspiration, nos intuitions, l'amour, le service, soit par le doute, la peur, la suffisance, l'ignorance ...

Pour reprendre la démonstration qui a été faite en physique quantique, celle qui a montré que l'observateur modifie l'expérience, en somme que la conscience influe sur l'état de la matière, nous pouvons dire autrement : là où va notre conscience (nos pensées, notre regard chargé d'appréciation), va l'énergie, elle connecte et elle crée, ce qui fait le lien avec la vision de Barbara Ann Brennan du processus de création qui nous habite, tel qu'il a été exposé plus haut.

Illustrons nos propos avec le cas de la production de notre nourriture et voyons notre part de responsabilité personnelle dans l'évolution de l'agriculture et quelles lignes du futur peuvent se dérouler, conduisant à autre chose, à d'autres expériences.

## La conscience de ce à quoi je participe en matière d'alimentation et d'agriculture



Il en va de même avec chacun de mes choix. Aussi serait-il pertinent de se poser les questions suivantes : est-ce que mon choix sert la vie, respecte la vie, respecte l'Autre, me respecte, respecte mon intégrité physique ? Alors selon, un nouveau futur se dessine. Vous aurez compris que lorsque vous aurez lâché les fausses croyances, les jugements erronés, les suppositions, les conjectures, les vouloir pour l'autre, les états réactionnels, etc., etc... un futur différent se présentera devant vous. Respectera-t-il le vivant ? Vous le saurez en observant les fruits ainsi créés. En effet, selon le vieil adage « on reconnaît l'arbre à ses fruits ».

## Chapitre 9

### C'est en cultivant les vertus qu'on devient vertueux

A présent, approfondissons le travail sur Soi en l'enrichissant de leviers très puissants, porteurs de transformation et d'élévation de notre conscience. Cette pratique vertueuse est source d'équilibre et nous connecte à notre dimension la plus pure, celle qui ne se laisse pas corrompre facilement par les croyances erronées, ni par les pollutions psychiques extérieures à notre être. Il en résulte une autonomie intérieure qui nous ouvre la voie de la création consciente et libre. C'est une voie efficace pour rendre concret le travail sur soi dans la durée. Tout au long de ce qui a été préalablement présenté, il a été évoqué un certain nombre de qualités telles que la volonté, la vigilance, la douceur, la persévérance, le partage, l'ouverture d'esprit. Ce sont ce que j'ai appelé, les vertus du travail sur soi. J'en ai découverte douze qui se sont assemblées selon un ordonnancement harmonieux. Ces douze vertus vont vous aider à pratiquer cette noble Tâche et à mettre en pratique la permathérapie. Elles sont source de développement harmonieux et nous allons voir pourquoi et comment.

Les vertus sont **des qualités intrinsèques à l'homme qui sont agissantes**, rayonnantes et sources de création harmonieuse. La vertu est au-delà de la croyance.

Elle n'est pas la morale, elle est au-delà de la morale. La vertu est intégrale, elle est ou elle n'est pas, elle ne peut être nuancée. Les vertus se différencient des valeurs morales qui quant à elles, dépendent du contexte sociétal, de l'époque, de la culture, des croyances dominantes qui créent la moralité. Les valeurs sont adoptées par soi, elles arrivent donc de l'extérieur de soi comme un commandement à appliquer pour être en harmonie avec la société et l'époque dans lesquelles on vit. Il n'est pas non plus question ici, de parler des vertus énoncées dans les différentes religions ou philosophies moralistes.

Ce sont les vertus du développement personnel, de la relation à Soi, à l'Autre, à la Terre, à l'Univers et aux Forces Supérieures qui régissent la vie dans toute son unité et sa diversité.

La vertu est de tout temps et de tout espace. Elle vient de Soi, est en soi, est cultivée par Soi. Nous en avons l'entière responsabilité et personne ne peut nous l'ôter.

La vertu peut être considérée comme une qualité suprême qui défie le temps, une qualité qui

produit ses effets dans la durée, quelle que soit la personne qui la porte. La vertu se cultive, entraînant le renforcement en soi des qualités qu'elle porte. La vertu est contagieuse, exemplaire, elle est service aux autres, service à la vie, cadeau offert à la communauté.

Douze vertus sont identifiées qui nous permettront en les cultivant, d'être aidés dans notre progression, notre élévation pour notre propre bénéfice mais aussi, celui des Autres et de la Terre.

Avec mon compagnon de vie, François Rouillay, nous avons élaboré une roue de ces douze vertus. Chacune d'entre-elles a été mise en relation sur le plan symbolique avec une plante aromatique. L'idée est de planter ces aromatiques, le long d'un parcours, dans des bacs de nourriture à partager sur l'espace libre ouvert au public, ou autour d'un jardin mandala, et d'y adjoindre des petite fiches explicatives des vertus de la plante ainsi que de la vertu concernée du travail sur soi (\*).



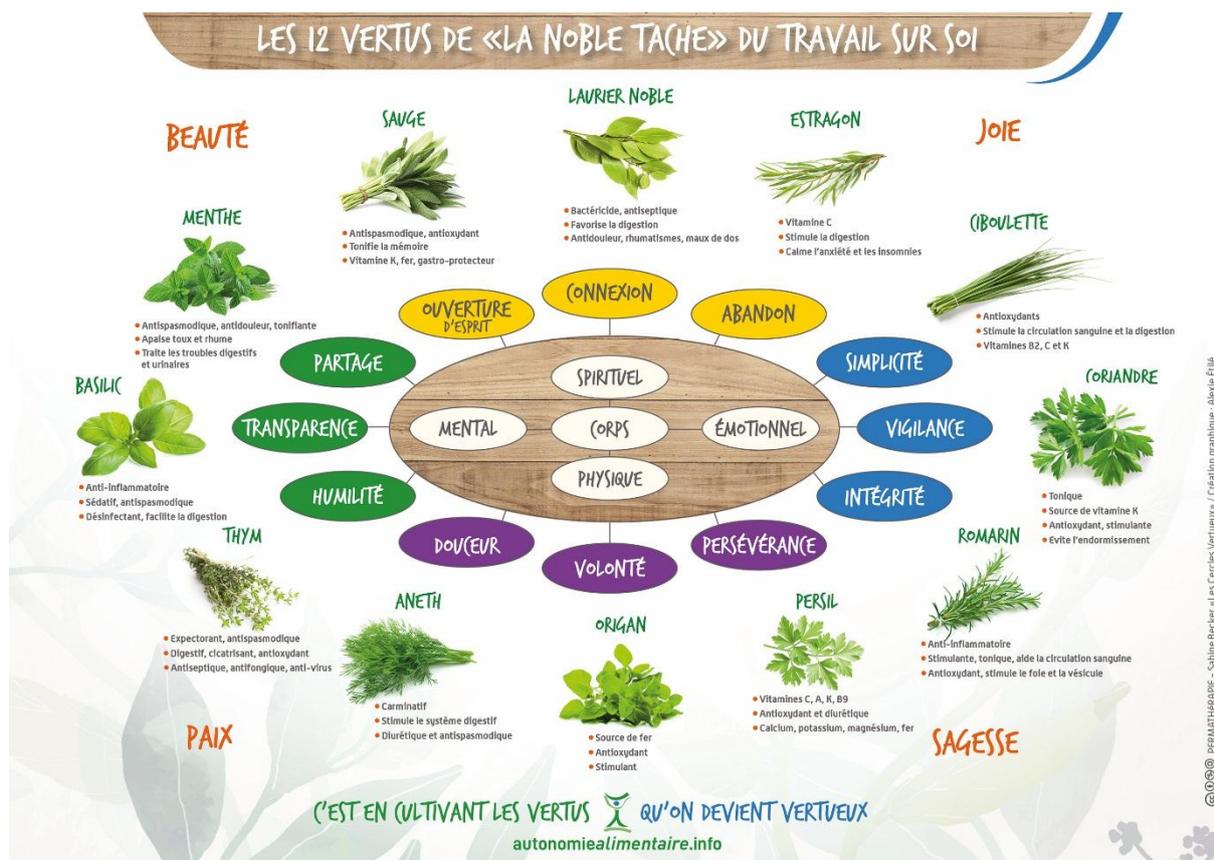
*Vertus du partage : la menthe, et de l'humilité : le thym, à Genève au palais des Nations Unies au forum de l'OSI, décembre 2017.*

---

(\*) Ces fiches peuvent être téléchargées par ce lien :

<http://www.autonomiealimentaire.info/permatherapie/la-route-des-vertus/>

## La roue des 12 vertus du travail sur soi



Les douze vertus du travail sur Soi s'ordonnent par trois, en quatre parties, elles sont cependant, toutes reliées entre elles et interdépendantes. Elles se complètent l'une l'autre et ont besoin les unes des autres. Elles procurent paix, sagesse, beauté et joie.

Les vertus servant la mise en route du travail sur soi sont : **volonté, persévérance, douceur.**

Les vertus servant le rapport à Soi sont : **vigilance, intégrité, simplicité.**

Les vertus servant les relations à l'Autre sont : **transparence, humilité, partage.**

Les vertus servant les relations avec l'ensemble de la Création, avec une plus grande réalité sont : **ouverture d'esprit, abandon, connexion.**

Prenons maintenant une à une chacune de ces vertus. Dans la description qui suit vous noterez que l'ordre de cette roue des vertus n'est pas respecté. En effet, j'ai choisi de les enchaîner dans l'ordre selon lequel je les ai reçues, car elles m'ont été inspirées durant l'hiver 2016. Ce n'est qu'une fois couchées sur le papier qu'elles se sont placées de la manière dont elles figurent sur la roue dans cet ordonnancement harmonieux.

**MENTHE**

**Permathérapie**  
Route des vertus  
du travail sur soi

Antiseptique,  
anti-douleur, tonifiante

Apaise  
toux et rhume

Traite les troubles  
digestifs et urinaires

Prenez soin de moi,  
je suis de la nourriture  
à partager. Cueillez-moi  
avec douceur, feuille par  
feuille, sans arracher le  
plant. Si j'ai soif,  
arrosez-moi, merci !

**LE PARTAGE**

**VERTU 8/12** – Le partage est la vertu du don, de l'échange, de la démultiplication car l'abondance est le fruit du partage. Il rétablit la justice, crée du lien, nous conduit à aimer l'Autre, supprime notre propre peur du manque. Il est source de communion et de coopération et met fin à la division, à la concurrence, à la compétition. Avec la transparence, le partage est une valeur fondatrice de la société qui se dessine actuellement.

**Nourriture à partager**  
servez-vous librement, c'est gratuit !

**C'EST EN CULTIVANT  
LES VERTUS  
QU'ON DEVIENT  
VERTUEUX**

autonomielimentaire.info

© Sabine Becker - Les Cercles Vertueux / Création graphique: Aurore Etile

## 1 – La vertu du partage

Elle est arrivée en premier car elle est visible depuis quelques années. La preuve en est donnée dans beaucoup de villes en France et dans le monde, grâce au mouvement participatif citoyens les Incroyables Comestibles et leur slogan : « nourriture à partager », « Food To Share », déjà pollinisé dans une quarantaine de pays et plus de 1 200 de villes, que les pays soient dits « riches » ou « pauvres ». Le partage se voit aussi dans les jardins, les gratiferias, les discosoupes, les accorderies, les usages partagés des voitures, des vélos, des logements, etc... C'est une vertu que nous avons grandement besoin de pratiquer et de développer encore et encore plus en nous, considérant le désastre en cours sur la planète, l'effondrement de la biodiversité, la croissance du dénuement le plus complet pour le plus grand nombre d'entre nous.

**Voyons maintenant en quoi le partage est une vertu.**

Le partage est un puissant moteur de rétablissement de notre société humaine, de refondation des liens sociaux. Il a un impact sur la gestion politique, économique et monétaire, culturelle, éducative et spirituelle. En effet, en absence de partage, nous avons la démonstration, par les résultats alarmants que nous constatons et vivons, que la répartition des ressources, des

connaissances, de l'éducation, d'accès aux soins, au logement, à la mobilité, à la nourriture, sont extrêmement déséquilibrés, source d'inégalités criantes, renforçant la croyance selon laquelle nous sommes tous séparés les uns des autres. Reconsidérer le fait que nous sommes tous reliés et tous interdépendants est absolument nécessaire pour rendre obsolète le plus rapidement possible, le modèle involutif qui sévit actuellement dans le monde mais qui est en train de s'effondrer. Et cela passe par Soi, uniquement par Soi, car la vertu appartient à l'homme, elle est en lui et il est de sa seule responsabilité de la cultiver ou pas.

Il ne sera pas développé ici ce que le partage apporterait dans les domaines politique, économique, financier, éducatif et spirituel, et dans le rééquilibrage des territoires amenant la paix, mais de voir en nous, comment apprécier où nous en sommes vis-à-vis du partage, ce qui contribuera à nourrir la Noble Tâche du travail sur soi.

Il vous est proposé pour cela, d'aborder quelques questionnements intérieurs en toute transparence et humilité. Pourquoi je partage ? Est-ce pour être aimé ? Est-ce pour être reconnu ? Est-ce pour rendre l'autre dépendant de moi, me sentir supérieur ? Est-ce pour montrer que je peux donner parce que j'ai réussi et je veux que cela se voie ? Est-ce pour me donner bonne conscience ? Est-ce pour gagner mon paradis comme je l'ai entendu dire dans mon catéchisme ?

En répondant à toutes ces questions, vous verrez où vous en êtes avec transparence, intégrité et humilité. Ces réponses sont aussi à inscrire sur votre cahier de pratique.

Maintenant examinez ce qui vous empêche de partager : la peur d'avoir moins, donc de manquer ? Pourquoi aurai-je peur de manquer ? Probablement parce qu'il s'agit d'une croyance enfoncée comme un clou dans mon cœur. Et pourquoi ai-je cette croyance aussi profondément en moi ? Parce que je me nourris essentiellement de l'histoire passée, vécue et revécue par des générations entières qui avaient la croyance d'être des victimes et qui me l'ont transmise. Remettez alors en perspective tous vos acquis précédents et continuez la pratique, dépasser vos peurs et aller puiser dans le sac à vertus que vous possédez de toute éternité, persévérez dans cette permathérapie.

Continuez les questionnements à propos de votre posture vis-à-vis du partage. Comment vois-je l'Autre avec qui je partage ? Comment je le considère, est-il digne de recevoir mon don ? Est-ce que je le juge ? Est-il trop, pas assez, me fait-il peur, est-il antipathique, sympathique, trop jeune, trop vieux, etc... ? Faut-il une condition pour que je partage ?

Vous verrez également au travers de ces questions où vous en êtes avec cette notion « d'unité dans la diversité ». Nous sommes tous reliés, ce que je fais à l'autre, je le fais à moi-même et tout ce qui n'est pas donné est perdu.

Maintenant êtes-vous prêts à recevoir de la personne qui partage : est-ce que j'accepte de

recevoir ? Suis-je clair avec ce que l'on m'offre ? Est-ce que je me sens ensuite obligé ?

Si je sais donner sans attendre en retour, je dois être capable de recevoir sans me sentir obligé de rendre, sans me sentir diminué, dévalorisé, moins que rien.

C'est fou ce que de travailler en soi la vertu du partage et en conscience, vous montre où vous en êtes dans votre Noble Tâche et dans votre évolution intérieure, et avec quelle motivation ou intention vous agissez.

### **Comment répondre plus facilement à ces questions ?**

Tout simplement en commençant à partager et de voir comment cela se passe en vous et ce que cela vous apporte. N'y a-t-il rien que vous ne puissiez partager même si vous êtes dans le dénuement le plus complet ? Même dans un état dépressif, vous pouvez vous poser la question du partage. Même en état de grand mal-être, de dépendance, de frustration, de colère, rien ne vous empêche si vous le décidez, de planter une graine, de la voir pousser et de partager le fruit de sa récolte avec joie.

Rien ne vous empêche si vous le décidez, de partager une idée neuve, de la bienveillance pour l'autre, de la gentillesse, de la tendresse, de la nourriture, des talents, un savoir-faire, votre présence, une expérience, un sourire, de l'humour, une caresse et vous vous rendrez compte alors que vous possédez tout ce que vous partagez, que vous êtes riche de tout ce que vous offrez !

Vous découvrirez aussi que le partage crée l'abondance mais comment ? Tout simplement en expérimentant que vous créez ce que vous partagez. S'éloigneront alors de vous la peur du manque, la peur de l'autre et la peur du lendemain.

Vous observerez ensuite que le partage amène l'échange et que vous recevrez en retour amitiés, énergies positives, occupations, relations, innovation, enthousiasme, voire même biens matériels qui vous manquaient.

### **En quoi la permathérapie va-t-elle m'aider ?**

Pour ceux qui croient que « tous pourris », « tous voleurs », « y a rien à faire », qui se croient victimes du système, des prédateurs, qui n'osent pas, rendez-vous dans des lieux où les gens comme nous tous, mettent les mains dans la terre. Ceux-ci donnent des graines, des plants, des boutures, et vous partagerez des moments délicieux. Vous ferez alors l'expérience que lorsque vous donnez à la terre, elle vous le rend cent fois plus. Ce sera le début d'une belle aventure pour vous.

**La menthe** est la plante aromatique associée au partage. Pourquoi la menthe ? Parce qu'elle se propage à profusion, elle est le symbole de l'accueil de l'autre, comme dans les pays du sud où l'on partage le thé à la menthe.

**ORIGAN**

Source de fer

Antioxydant

Stimulant

**LA VOLONTÉ**

**VERTU 1/12** - La volonté est force de redressement, d'action, de courage, de discipline. Elle nous permet d'atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés en donnant vie à nos intentions, par exemple, que notre vie soit au bénéfice des Autres, de la Vie, de la Terre.

**Permathérapie**  
Route des vertus  
du travail sur soi

Prenez soin de moi,  
je suis de la nourriture  
à partager. Cueillez-moi  
avec douceur, feuille par  
feuille, sans arracher le  
plant. Si j'ai soif,  
arrosez-moi, merci !

**C'EST EN CULTIVANT  
LES VERTUS  
QU'ON DEVIENT  
VERTUEUX**

**Nourriture à  
partager**  
servez-vous librement, c'est gratuit !

autonomiealimentaire.info

© Sabine Becker - Les Cerdès Vertueuses / Création graphique - Alexie Etile

## 2 – La vertu de la volonté

La volonté est accompagnée de sa sœur la persévérance et de leur compagne la douceur. En effet, ces trois vertus marchent de concert. La volonté est placée au bas de la roue des vertus car c'est sur elle que s'appuient les autres. Sur sa droite se situe la persévérance et sur sa gauche la douceur.

### En quoi la volonté est-elle une vertu ?

La volonté est une vertu car elle est en soi et non à l'extérieur de soi, elle ne dépend que de soi, elle ne peut nous être retirée par quelqu'un d'extérieur à soi. À chaque instant de notre vie, nous avons le choix de faire, ou pas, de décider ou pas. Nous sommes le seul responsable de notre volonté.

Comme c'est la première des vertus, comment peut-elle s'enclencher, arriver en soi, avant même d'avoir commencé son travail intérieur ? Eh bien, en disant ça suffit ! J'arrête de souffrir, d'être las, d'être isolé, en colère, frustré, de me considérer comme une victime, de me sentir comme un moins que rien... C'est un choix, une décision, une intention, un pacte avec soi-même qui peut aussi opportunément faire suite à une rencontre, une lecture, un film...

### Que nous apporte-t-elle ?

Une force de redressement, d'action, de courage, de discipline. Elle permet d'atteindre les objectifs fixés en donnant vie à nos intentions, mais aussi et surtout, elle donne l'occasion de se recentrer sur ce qui est juste pour soi afin d'éviter de se laisser embarquer sur un bateau que nous ne souhaitons pas prendre.

Trouver ce qui est juste pour soi est tout un processus. C'est un parcours de vie qui demande vigilance, discernement, intégrité, mais aussi paradoxalement abandon aux forces supérieures. Le travail sur la volonté amène donc à jouer en finesse pour ne pas appliquer cette énergie personnelle à n'importe quoi et n'importe comment. Elle demande d'avoir une vision claire, au même titre que nous devons être clairs avec nous-mêmes lorsque nous partageons. Nous sommes alors amenés à travailler sur la distinction entre le vouloir vertueux, source de développement et d'élévation et le vouloir perturbateur pour soi et les autres.

### **Le vouloir vertueux demande de définir clairement notre intention.**

Par exemple, que ma vie soit une bénédiction de chaque instant au bénéfice des autres, de la vie, de la Terre, de la création et non une catastrophe. Plusieurs routes sont possibles en fonction des talents, des dons, des goûts de chacun (enseignement, soins, arts, agriculture, accompagnement social, communication, production de la nourriture...). Peu importe le secteur d'accomplissement et de création, seule compte notre posture intérieure, silencieuse, convenue avec soi-même. En conséquence, cela va demander d'enclencher la Noble Tâche du travail sur Soi, et donc d'avoir la volonté de la mener à bien, en toute humilité et transparence.

Le vouloir non vertueux s'applique à quelque chose d'extérieur à soi, il est fondamental d'en avoir conscience, de le voir. Dans ce travail tout en finesse, nous sommes amenés à observer lorsque nous voulons changer ce qui est, donc ce qui a été. Egalement, nous devons être très attentifs au vouloir contrôler, dominer, manipuler, influencer ou juger.

### **Qu'est-ce qui empêche d'avoir de la volonté ?**

La reproduction de « toujours plus comme avant » : l'habitude, la répétition, la routine, l'endormissement, le découragement, la fatigue mentale, le laisser-aller, l'ignorance, le manque de confiance, le manque de foi en la vie, de foi en soi, en notre intelligence supérieure, tout ce qui enclenche un enfermement de plus en plus important et qui conduit dans l'inconscience de la beauté de la vie et de la création, dans l'ignorance du désastre pour soi et les autres.

Dès l'enfance, l'éducation doit être claire au sujet du vouloir pour soi ou du vouloir pour les autres. La volonté doit être enseignée, au même titre que les autres vertus, car elle doit être cultivée avec tout ce que cela comporte comme conséquences positives dans la vie, mais aussi comme exigences pour la mettre en œuvre. La volonté se travaille et demande de notre

part une attention, une vigilance de chaque instant, ce qui nous conduit à pratiquer la vertu de la persévérance.

L'**origan** est la plante aromatique associée à la volonté. Pourquoi ? car il possède une source de fer végétal qui est stimulante, ce qui convient bien à la volonté.

*Les enfants de Jonzac (Charentes Maritimes) au cours de l'été 2017 devant un bac de nourriture à partager, montrant les fiches des vertus*



**PERSIL**

**Permathérapie**  
Route des vertus du travail sur soi

Vitamines C, A, K, B9

Antioxydant et diurétique

Calcium, potassium, magnésium, fer

**C'EST EN CULTIVANT LES VERTUS QU'ON DEVIENT VERTUEUX**

**Nourriture à partager**  
servez-vous librement, c'est gratuit!

**LA PERSÉVÉRANCE**

**VERTU 2/12** – La persévérance accompagne la volonté dans la durée. Elle demande patience, foi, courage, détermination. Elle nous offre de nous relever à chaque fois que nous trébuchons et de voir les résultats à longue échéance. Elle nous laisse le temps pour grandir en conscience et pour nous connecter à l'être magnifique que nous sommes.

autonomiealimentaire.info

© Sabine Becker - Les Cercles Vertueux / Création graphique - Alexie Etile

### 3 – La vertu de la persévérance

Comme les autres vertus, nous en sommes entièrement responsables. Il ne dépend que de soi d'être persévérant ou pas. « La Noble Tâche » du travail sur Soi demande du temps, de la pratique, de l'observation, de l'humilité, de l'intégrité. Seule la persévérance donne la force de repartir après chaque expérience quelle qu'elle soit. Elle permet de se relever à chaque fois que nous « trébuchons » et nous laisse le temps de grandir en conscience. Elle nous aide à ne pas nous décourager parce que nous aurons compris que la vie est le cadre d'expérimentation notamment des vertus qui sont en soi.

#### Qu'apporte la vertu de la persévérance ?

Chaque vertu a besoin de la persévérance car elle procure de la stabilité dans leur pratique. Sans persévérance tout le travail effectué au jardin par exemple, aura du mal à aboutir. La permaculture, l'éducation, l'apprentissage de nombreuses pratiques en tous genres nécessitent de la persévérance. Cette vertu doit accompagner la volonté, c'est la volonté dans la durée, elle permet de voir les résultats à longue échéance, elle demande de la patience, de la foi, du courage, de la détermination.

#### Qu'est-ce qui empêche d'être persévérant ?

Le manque de confiance en soi, l'impatience, le doute, l'impact des émotions perturbatrices, le découragement, les croyances erronées, l'ignorance et la déconnexion d'avec les lois supérieures empêchent la persévérance. Elle demande donc de travailler sur Soi.

Les vertus sont notamment un moyen pour s'aider à discerner ce qui nous empêche d'aller voir qui nous sommes en vérité, disons mieux en réalité, et la persévérance est précieuse pour prendre le temps nécessaire à cette fin.

La persévérance permet donc de nous laisser le temps de se reconnecter avec l'être de conscience supérieure qui est en soi. Ainsi, à chaque instant, comme une illumination, peut arriver ce nouvel éclairage, une mise en lumière d'une compréhension globale et totale de l'unité avec la joie, la liberté, l'amour, la vie. Nous nous inscrivons alors dans le mouvement de la vie, car elle-même nous montre l'exemple. La vie est persévérante, la vie est là, toujours là à nos côtés, infaillible, elle est. La vie montre également que, bien que persévérante, elle est en continuel changement, sans jugement. Grâce à la persévérance, nous nous inscrivons dans le mouvement de la vie. Elle peut paraître difficile à pratiquer, nous poussant à abandonner notre but, à nous décourager, alors la douceur est là pour amener la patience.

**Le persil** est la plante aromatique associée à la persévérance. Il facilite la digestion, est source de vitamine C. Symboliquement, lorsque la digestion est facilitée, il y est plus aisé de faire, d'agir, et la vitamine C dynamise. Le persil peut être cueilli tout au long de l'année.



*Jardinière installée à Jonzac (Charentes Maritimes) été 2017*

**ANETH**

**Permathérapie**  
Route des vertus  
du travail sur soi

Prenez soin de moi, je suis de la nourriture à partager. Cueillez-moi avec douceur, feuille par feuille, sans arracher le plant. Si j'ai soif, arrosez-moi, merci !

Carminatif

Stimule le système digestif

Diurétique et antispasmodique

**LA DOUCEUR**

**VERTU 3/12** – La douceur nous conduit à la bienveillance pour nous-mêmes car l'amour pour soi est la base du redressement, de la confiance en soi, permettant à l'être créateur que nous sommes, d'apporter l'harmonie en soi et autour de soi. La douceur se marie avec la gentillesse, le respect, la délicatesse.

**Nourriture à partager**  
servez-vous librement, c'est gratuit !

**C'EST EN CULTIVANT LES VERTUS QU'ON DEVIENT VERTUEUX**

autonomiealimentaire.info

© Sabine Becker - Les Cercles Vertueux / Création graphique - Alexie Etile

#### 4 – La vertu de la douceur

Nous avons vu que la volonté, la persévérance et la douceur marchaient de concert. La vertu de la douceur est agissante non seulement pour soi mais aussi pour les autres, alors que la volonté et la persévérance nous concernent en propre. Dans la roue des vertus, la douceur est située à gauche de la volonté, elle-même située à la base du schéma de l'ordonnement harmonieux proposé. Elle amorce les trois suivantes situées sur la gauche qui servent la relation à l'Autre. Ainsi, la douceur est une porte d'entrée vers ce qui se situe à l'extérieur de soi. La douceur est la première vertu qui commence à avoir un impact sur l'Autre, c'est-à-dire vers tout ce qui nous entoure de visible ou d'invisible : nous décidons d'y entrer avec douceur ou pas. Si c'est avec douceur, nous aurons d'avantage d'attention, de vigilance, d'acuité. Nous serons en symbiose avec tout ce qui nous entoure. Lorsque nous rencontrerons une personne, nous serons d'avantage à son écoute et donc moins réactive. De même avec une plante, un arbre, un animal, si la douceur nous habite, nous capterons mieux ce qu'ils ont à nous communiquer et notre émanation de douceur aura un impact sur eux. C'est à expérimenter simplement.

Grâce à la douceur, la volonté et la persévérance sont plus aisées à pratiquer. Elle génère

plus facilement l'amour pour soi qui est la base du redressement, de la confiance en soi et permet ainsi à l'être créateur que nous sommes, d'engendrer l'harmonie à partir de Soi, autour de soi. La douceur conduit à la bienveillance pour soi-même, au raffinement simple, elle touchera nos gestes, nos mouvements, notre hygiène de vie, également la musique écoutée, les sports pratiqués, les films regardés, les livres lus, les personnes et lieux fréquentés, les couleurs et les formes des habits portés...

Posez-vous la question : y a-t-il douceur autour de moi en ce moment, et donc en moi ?

La douceur se marie avec bienveillance, gentillesse, respect, fluidité, délicatesse. La douceur rassemble, réunit, protège, sécurise. Elle apporte la patience et permet la persévérance. La douceur accepte la lenteur, la maturation, le vieillissement. Elle apporte la tempérance dans les forces d'actions et de volonté, nous permettant de discerner entre le vouloir vertueux et le vouloir dévastateur.

Sans douceur, nous heurtons, blessons, faisons mal, provoquant le rejet, la fuite, la séparation, la violence. Qu'est ce qui éloigne de la douceur pour soi et en conséquence pour les autres ? La croyance la présente comme une marque de faiblesse, un manque de maturité, d'inefficacité. Ce qui éloigne de la douceur est surtout l'impatience, la déconnexion, la force de l'habitude. C'est l'acceptation de baigner dans une culture toujours plus violente, l'acceptation de la violence en soi issue d'habitudes et de croyances erronées transmises de génération en génération qui ne sont pas remises en question et dans lesquelles on est resté enfermés par la reproduction des schémas. Sans ouverture d'esprit on reste dans l'ignorance et l'endormissement.

La douceur est fondamentale dans le respect de la vie sous toutes ses formes. L'observation de la nature en conscience montre où se place la douceur. Par exemple, lorsque les abeilles butinent, elles pollinisent les fleurs avec une extrême douceur. Cet effleurement est source de prolifération de la vie. Il vous est proposé ici d'expérimenter la douceur en vous et d'observer la nature de la pollinisation que cela créera autour de vous.

**L'aneth** est la plante aromatique associée à la douceur. Anxiolytique naturel, il soulage aussi les troubles digestifs. De plus, ses feuilles sont toutes douces à toucher, son odeur délicate et sa saveur raffinée.

**BASILIC**

**Permathérapie**  
Route des vertus  
du travail sur soi

Prenez soin de moi, je suis de la nourriture à partager. Cueillez-moi avec douceur, feuille par feuille, sans arracher le plant. Si j'ai soif, arrosez-moi, merci !

Anti-inflammatoire

Sédatif, antispasmodique

Désinfectant, facilite la digestion

**LES VERTUS**  
**QU'ON DEVIENT**  
**VERTUEUX**

**Nourriture à partager**  
servez-vous librement, c'est gratuit !

**LA TRANSPARENCE**

**VERTU 7/12** – La transparence est exigence de vérité vis-à-vis de soi et d'autrui. Elle remet les choses à l'endroit car elle est expression de vérité, elle engendre des relations sincères et nous conduit à la confiance. Elle nous fait gagner du temps, nous conduit droit au but, nous rend efficace. La transparence nous unis au lieu de nous diviser. Avec le partage, elle est une valeur fondatrice de la société qui se dessine actuellement.

autonomiealimentaire.info

© Sabine Becker - Les Cercles Vertueux / Création graphique - Alexie Etile

## 5 – La vertu de la transparence

Après avoir présenté les vertus du partage, de la volonté, de la persévérance, puis de la douceur, abordons maintenant celle de la transparence. Dans l'ordonnancement harmonieux, elle se situe du côté des vertus qui servent la relation à l'autre. Comme pour les autres nous en avons l'entière responsabilité : je suis ou ne suis pas transparent. La transparence est exigence de vérité vis-à-vis de soi-même et vis-à-vis d'autrui. Pratiquer la transparence a pour conséquence de ne plus mentir, de ne plus dénier et surtout de se respecter. Elle va aider en cela, à vivre la vertu de l'intégrité.

Elle est très puissante, transformatrice en profondeur car elle impacte tous les processus de création, de fabrication, d'exploitation ou encore les systèmes politiques, d'organisation sociale et bien d'autres domaines encore. Elle permet de remettre les choses à l'endroit, car elle est expression de vérité. Pratiquer la transparence, c'est la rendre visible, donc exemplaire et communicative : rien à cacher, tout à partager, plus de conflits que des coopérations.

**Qu'est-ce que nous voulons cacher et qui empêche d'être transparent ?**

Il y a ce que nous nous cachons à nous-mêmes et ce que nous cachons aux autres. Voyons d'abord ce que nous voulons cacher aux autres.

- Les parties de soi-même qui sont vues, bien connues de soi, mais dont on estime qu'elles ne sont pas dicibles, soit par désir de servir ses propres intérêts car nous croyons que la manipulation d'autrui permettra d'obtenir du pouvoir sur lui, soit par mésestime de soi, par peur de déplaire, de ne pas être aimé, par autojugement personnel limitant, tenant compte de critères personnels qui sont issus, comme il a été développé auparavant aux chapitres précédents, de croyances complètement erronées autofabriquées qui viennent de la famille, de l'éducation, des amis, de la télé, etc.

- Les parties de soi-même qui ne sont pas vues, c'est le déni, ou celles dont nous n'avons pas conscience et qui ne peuvent être dévoilées.

Dans ce cadre, la vie se charge souvent de montrer à sa façon ce que nous ne voyons pas de nous, que nous cachons ou dénions, par l'arrivée de différents problèmes, difficultés, épreuves ou maladies.

Vivre sciemment dans le mensonge dans le but espéré et systématique de domination de l'autre, de prédation généralisée, montre l'ignorance suprême du respect de la vie et de l'intelligence supérieure. C'est la voie la plus éloignée de la séparation d'avec qui nous sommes en vérité, la déformation est maximale, c'est la peur la plus profonde, celle de se croire définitivement mortel. Alors, des stratagèmes sont mis en place pour vivre à tout prix, rester en vie coûte que coûte. C'est le handicap mental et d'amour le plus important qui conduit au chaos et en conséquence au désastre.

### **Ce qu'amène la transparence ?**

Vous l'aurez compris, à l'inverse, la transparence rapproche de l'autre, ramène dans l'unité du vivant. La transparence permet la guérison ainsi que celle de l'autre. Exprimer ses fragilités, ses faiblesses, les limites de nos compétences, notre ignorance ou ce que nous n'avons pas encore compris, permet de les mettre en lumière, de les voir, de les accepter et de nous accepter tels que nous sommes. L'autre, à notre écoute, pourra ainsi faire de même. Si nous sommes capables de dire nos fragilités, c'est qu'elles auront été vues. Les voir, c'est les mettre en lumière et c'est le début de la guérison car la transparence laisse passer la lumière de la vie.

La transparence permet des relations sincères et amène finalement la confiance. Être en confiance est extrêmement reposant. Cela permet de gagner du temps, d'aller droit au but, d'être efficace.

Le mensonge ralentit, détourne, mène sur de fausses pistes et fait ainsi perdre du temps. Il entraîne la suspicion, les fausses croyances, le colportage de rumeurs dévastatrices.

La transparence nous rassemble au lieu de nous diviser. Elle nous relie, nous conduit à l'unité dans la diversité, nous permet de voir que nous sommes tous confrontés aux mêmes types de problèmes, que derrière un masque, un rôle, une attitude, il y a un cœur sensible, un appel au secours vers plus d'humanité. Nous pouvons alors accueillir en soi la compassion, non pas pour souffrir avec l'autre, mais parce que nous réalisons que nous sommes dans le même bateau, confrontés aux mêmes affres intérieures et cachées.

Les fleurs, les végétaux sont vrais, nus, ne portent aucun masque, ne trichent pas, ne raisonnent pas, n'inventent pas des histoires pour se faire aimer, pardonner. Ils sont dans toute leur beauté, leur pureté, offerts sans compter. À leur contact, en en prenant soin, en les consommant, en les partageant, nous nous permettons de nous ouvrir à la vie, à la beauté, à l'harmonie qui sont offertes, et au fond de soi, nous réalisons que si la transparence et le partage étaient en chacun de nous, elles apporteraient un changement complet de civilisation.

La plante aromatique associée à la transparence est **le basilic**. Il réduit l'anxiété, est antibactérien et sédatif. Par son odeur et son goût si particulier, il est le roi du jardin en été, en alliance avec les tomates. Son odeur est caractéristique et ne peut être confondue avec aucune autre plante aromatique : il ne peut mentir.

**THYM**

**Permathérapie**  
Route des vertus  
du travail sur soi

Prenez soin de moi, je suis de la nourriture à partager. Cueillez-moi avec douceur, feuille par feuille, sans arracher le plant. Si j'ai soif, arrosez-moi, merci !

Expectorant, antispasmodique

Digestif, cicatrisant, antioxydant

Antiseptique, antifongique, anti-virus

**L'HUMILITÉ**

**VERTU 9/12** – L'humilité nous met exactement à notre place les uns vis-à-vis des autres, mais aussi de l'univers, des forces de la nature, de la splendeur du peuple animal. L'humilité nous invite à respecter et à être en harmonie avec le vivant en ayant la conscience du Tout auquel nous appartenons et ainsi, à nous rendre compte que tout est conscience.

**Nourriture à partager**  
servez-vous librement, c'est gratuit !

C'EST EN CULTIVANT  
LES VERTUS  
QU'ON DEVIENT  
VERTUEUX

autonomiealimentaire.info

© Sabine Becler - Les Cercles Vertueux / Création graphique - Alexie Etile

## 6 – La vertu de l'humilité

Avec les vertus du partage et de la transparence, la vertu de l'humilité sert le rapport à l'autre, mais aussi à tout ce qui nous environne. Comment ne pas être en état d'humilité face à la puissance de la vie et de la nature dont nous faisons partie. L'humilité nous met exactement à notre place, les uns vis-à-vis des autres, mais aussi de l'univers, des forces de la nature ou de la splendeur et de l'intelligence des animaux. L'humilité nous invite à respecter le vivant, à vivre en harmonie avec la conscience du tout et ainsi à nous rendre compte que tout est conscience, qu'elle soit minérale, végétale ou animale.

Nous sommes entièrement responsables de notre posture intérieure vis-à-vis de l'humilité. Cependant elle ne doit pas effacer la grandeur de qui nous sommes, c'est pourquoi elle est un peu complexe à vivre, à cultiver. Elle permet d'exprimer notre grandeur sans blesser l'autre, sans blesser notre environnement. Elle maintient chacun à sa juste place. Elle engendre ainsi, la simplicité qui nous ramène dans un état d'accueil et de vacuité.

**Qu'est-ce qui empêche d'être dans l'humilité ?**

Vivre en étant non conscient, non connecté, vivre dans l'illusion de la séparation et de la peur de l'autre. Croire que diminuer l'autre nous fait grandir. Croire être le meilleur, le plus fort, le plus beau. Croire au manque à venir et à l'obligation de se battre pour avoir. Pourtant, nous ne pouvons nous laisser humilier quand nous sommes conscients de notre propre grandeur. L'absence d'humilité entraîne l'écrasement, le rejet, le mépris de l'autre, l'engagement vers la complexité, le gigantisme, l'excès, la folie des grandeurs, l'éloignement de notre Être profond, du Soi, de la conscience du Soi. Les conséquences sont lourdes pour l'autre, pour celui qui n'est pas encore redressé et qui n'a pas encore conscience de qui il est. Le jeu de l'humiliant et de l'humilié est sans fin tant qu'il y aura la croyance que nous pouvons nous laisser humilier par l'autre. Avec la conscience de sa propre grandeur nous ne pouvons nous laisser humilier, cependant conscient de notre propre grandeur nous devons rester dans l'humilité.

### **Que permet l'humilité ?**

Elle amène la simplicité, source de paix et d'équilibre. Elle rassemble chacun dans sa différence grâce à la tolérance qui peut s'exprimer. L'humilité facilite l'ouverture d'esprit, l'abandon aux forces supérieures de vie et d'amour.

Comme vous avez pu le remarquer, il y a des vertus qui engendrent un cercle vertueux dynamique tels que la volonté, la persévérance, le partage, la transparence, et celles qui apportent de la tempérance, de l'équilibre, comme la douceur et l'humilité, également la simplicité comme nous le verrons plus loin.

Cultiver l'humilité, c'est retrouver notre humanité.

Grâce à la persévérance et donc à la patience, lorsque nous remettons les mains dans la terre, que nous nous connectons en conscience aux semis, aux plantes qui poussent dans une butte faite de déchets organiques que nous avons mise en œuvre avec ceux qui souhaitent produire de la nourriture à partager, nous comprenons parce que nous l'expérimentons, que l'humilité est source de grandeur, de partage, de soin, de simplicité, et surtout de joie et d'amour.

Hommage sera aussi rendu aux vers de terre et autres organismes vivants dans le sol, êtres invisibles et silencieux qui sont dans l'humilité parfaite pour créer l'humus, source de vie.

**Le thym** est la plante aromatique associée à l'humilité. J'ai longtemps vécu en Provence et j'ai parcouru de nombreuses garrigues sentant bon le thym sauvage. J'ai observé que cette plante poussait dans la rocaille, en plein vent et en plein soleil, offrant des fragrances délicieuses. Quelle humilité ! Il a cependant des vertus qui ont été négligées au profit d'autres qui paraissent plus nobles. Le thym est un antiseptique, traite les troubles respiratoires et favorise la digestion.

**SAUGE**

**Permathérapie**  
Route des vertus  
du travail sur soi

Antispasmodique, antioxydant

Tonifie la mémoire

Vitamine K, fer,  
gastro-protecteur

Prenez soin de moi,  
je suis de la nourriture  
à partager. Cueillez-moi  
avec douceur, feuille par  
feuille, sans arracher le  
plant. Si j'ai soif,  
arrosez-moi, merci !

**L'OUVERTURE D'ESPRIT**

**VERTU 10/12** – L'ouverture d'esprit favorise l'abandon de nos croyances sclérosantes. Elle nous ouvre à l'inconnu et nous permet d'accepter les différences. L'ouverture d'esprit nous apporte la richesse de la connaissance, améliore notre tolérance ce qui diminue nos peurs. Elle nous apprend le changement, la découverte de l'Autre, à sortir de nos habitudes et de nos préjugés, et nous ouvre un champ infini de possibles.

**Nourriture à partager**  
servez-vous librement, c'est gratuit !

C'EST EN CULTIVANT  
LES VERTUS  
QU'ON DEVIENT  
VERTUEUX

autonomiealimentaire.info

© Sabine Becker - Les Cercles Vertueux / Création graphique - Alexie Etile

## 7 – Vertu de l'ouverture d'esprit

J'avance à grands pas sur la roue des vertus de la Noble Tâche. A grands pas, car je suis directement passée à la vertu de l'ouverture d'esprit avant d'avoir abordé celles qui servent la relation à Soi : la vigilance, l'intégrité et la simplicité.

Alors l'ouverture d'esprit, est-elle vraiment une vertu ? Oui, dans le cadre de ce que nous définissons ici comme aide au travail sur Soi. Ne serait-elle pas celle qui devrait précéder la volonté ? Certainement. Et pourquoi se situe-t-elle en haut à gauche de la roue des vertus et non à côté de la volonté ? C'est parce qu'elle est une porte d'entrée vers la reliance aux autres, au Tout, à la Création et aux forces subtiles supérieures. Je la considère comme une vertu pour deux raisons. D'une part, elle respecte ces deux critères simples : j'en suis entièrement responsable et il ne dépend que de moi d'être ouvert ou fermé, personne ne peut me forcer à être fermé ou ouvert d'esprit, et l'ouverture d'esprit est ou n'est pas. D'autre part, c'est une vertu encore plus vertueuse que la transparence, la douceur et l'humilité car l'ouverture d'esprit grandit au fur et à mesure de la réalisation de Soi. Plus j'ouvre mon esprit, plus je grandis, et plus je grandis, plus j'ouvre mon esprit, elle est « vertueuse ». Tiens, voilà un mot que j'aimerais

bien inventer. Plus l'ouverture d'esprit s'élargit, plus le potentiel d'élévation est grand et sans limites.

Il suffit d'une petite ouverture, même minime, par laquelle un rai de lumière s'invite dans ma prison personnelle intérieure, pour que tout bascule, pour que le regard porté change, pour qu'une nouvelle direction nous soit donnée, pour que tout se transforme. Plus nous ouvrons la porte, plus la lumière pénètre et plus nous nous ouvrons à d'autres horizons. C'est un cercle vertueux.

### **Que permet l'ouverture d'esprit ?**

Le développement de la créativité de manière croissante. En ce sens, elle est une vertu dynamique. L'ouverture d'esprit favorise l'abandon des croyances sclérosantes. Elle permet de nous ouvrir à l'inconnu, d'accepter la cohabitation, les différences. Elle a donc pour conséquences de diminuer nos peurs et d'augmenter notre curiosité et notre tolérance. Elle nous apprend à savoir écouter, à découvrir l'autre dans sa demande, dans son besoin et dans le partage de ses découvertes personnelles. L'ouverture d'esprit nous demande de mobiliser la vertu de l'abandon, du lâcher prise, confrontant nos croyances et certitudes aux nouvelles données expérimentées. L'ouverture d'esprit est la porte d'entrée du changement, elle fait sortir des sentiers battus, du « toujours plus comme avant », de nos habitudes, de nos idées préconçues, de nos interprétations, des intentions prêtées aux autres, de nos supputations, suppositions et autres conjectures.

L'absence d'ouverture d'esprit enferme dans des croyances sclérosantes, crée des barrières, des clans, des séparations, des limites, des frontières aussi bien dans les idées, dans les pensées, que dans les relations aux autres, dans ses connaissances, savoirs et expériences. Elle empêche les nouvelles chances, les essais, les nouvelles tentatives. La fermeture d'esprit nous confronte à des murs, à des obstacles infranchissables, à des changements douloureux et chaotiques. Elle nous enferme dans un cercle vicieux d'isolement et de non-partage. Encore une fois, comme pour les autres vertus, ce sont les croyances erronées qui empêchent notre esprit de s'ouvrir.

En nous ouvrant davantage à l'inconnu, nous acceptons aussi d'aller à la rencontre et à la découverte de ce que nous ne percevons pas directement avec nos cinq sens et notamment avec la vue, l'ouïe et le toucher.

Cette ouverture d'esprit grandissante, élargie, laisse la possibilité de rentrer en relation avec toutes les richesses offertes par le monde subtil de la nature, le monde qui n'est pas manifesté de manière physique. La nature nous aide en ce sens, en nous dévoilant ses messages si nous lui ouvrons notre esprit et notre cœur avec amour.

**La sauge** est la plante aromatique associée à l'ouverture d'esprit. Lorsqu'elle est sèche, on

peut la brûler. Sa fumée assainit et purifie ou libère une personne des énergies qui l'encombrent. Cette plante est source de vitamine K, elle est très riche en antioxydants et soulage les bouffées de chaleur.

Suivent, les trois vertus qui servent la relation à soi : la vigilance, l'intégrité et la simplicité constituant tout un programme de travail sur soi. Cette Noble Tâche est le fondement de la libération intérieure.

**CORIANDRE**

**Permathérapie**  
Route des vertus  
du travail sur soi

Prenez soin de moi,  
je suis de la nourriture  
à partager. Cueillez-moi  
avec douceur, feuille par  
feuille, sans arracher le  
plant. Si j'ai soif,  
arrosez-moi, merci !

Source de vitamine K  
Tonique  
Antioxydant  
Stimulante  
Evite l'endormissement

**C'EST EN CULTIVANT  
LES VERTUS  
QU'ON DEVIENT  
VERTUEUX**

**Nourriture à  
partager**  
Semez-vous librement, c'est gratuit !

**LA VIGILANCE**

**VERTU 4/12** – La vigilance est l'attention portée à nos pensées, nos actes, nos paroles, nous rendant conscients de ce qu'il se passe en nous du point de vue de nos ressentis sensitifs ou intuitifs, mais également, de ce qu'il se passe autour de nous dans notre relation à l'Autre et à la Terre. Cette attention nous met en présence du Soi, simplement à chaque instant.

autonomiealimentaire.info

© Sabine Becker « Les Cercles Vertueux » / Création graphique : Aurore Étite

## 8 – La vertu de la vigilance

Être en état de vigilance, c'est être attentif, c'est-à-dire en état de conscience de ce qui se passe en soi au niveau des ressentis, qu'ils soient physiques, sensitifs ou intuitifs, des pensées, des paroles ou des actes mais également de ce qui se passe autour de soi, dans la relation à l'Autre et à la nature. Il s'agit juste d'une observation attentive, elle ne comporte donc aucun jugement. Elle met chacun en présence du Soi, en présence simplement, dans l'instant.

### En quoi, la vigilance est-elle une vertu à cultiver ?

Comme pour les autres, nous en sommes entièrement responsables, personne d'autre que soi ne possède la commande de l'attention, de la vigilance, de la présence à l'instant malgré les innombrables sollicitations qui nous entourent. Nous sommes le seul maître à bord. Nous sommes ou pas en état de vigilance, conscient ou pas. Nous pourrions constater qu'il y a un avant la vigilance et un après. Les vertus qui servent la relation à soi sont, il faut le reconnaître, un peu plus difficiles à cultiver, mais il suffit de commencer pour enclencher le processus et se rendre compte qu'il y a un changement opérant qui fera distinguer l'état d'avant la vigilance

de celui d'après la vigilance. C'est celui du discernement. Comme avec ses autres compagnes, il y a bien un avant et un après le partage ou la transparence.

### **Que permet la vigilance ?**

Comme c'est la vertu de l'observation de soi, sans jugement, et de l'attention à ses pensées, ses émotions, ses ressentis, ses actes, ses paroles, elle permet le discernement et avec lui l'état de conscience. Nous constatons alors que les plus grandes découvertes que nous puissions faire sont à propos de soi. La vertu de la vigilance permet d'être attentif à soi-même et ainsi de révéler des dons et talents qui sont enfouis en soi et que nous ne savions pas atteindre.

Elle conduit à sortir du conditionnement, du systématisme, des habitudes délétères, des croyances, du toujours pareil, du toujours comme avant, de la routine. Emporté hors de soi par nos émotions et nos pensées automatiques, nous ne sommes plus nous, et vivons dans un état non-conscient en automate qui réagit aux sollicitations extérieures permanentes.

La vigilance est la vertu de la mise en lumière, comme il a été montré aux chapitres précédents. Elle permet de nous voir fonctionner sans jugement dans cet automatisme, dans cette non-conscience et lorsque le vécu est vu, alors nous pouvons « reprendre la main » et donc la responsabilité de qui nous sommes. Alors apparaît le vrai Soi, la conscience de Soi.

Nous découvrons aussi en pratiquant de la sorte, que la vigilante observation de soi change notre relation à l'Autre car elle permet de le voir avec un autre regard. Observer sans jugement, avec bienveillance et discernement en considérant sa propre réaction face à l'Autre, change toute la relation à lui.

En revanche, l'absence de vigilance construit, en les permettant ou en les ignorant, beaucoup de barrières. Elle crée la séparation et l'isolement, perpétue l'aveuglement, l'attitude mécaniste, robotique, le jugement permanent sur tout, la fermeture d'esprit, l'enfermement dans l'illusion de ses croyances et de son conditionnement, c'est la vie sans conscience.

Lorsque vous mettez les mains dans la terre, que vous faites des semis, que vous plantez, même dans un pot, il vous faudra pratiquer la vigilance. Comme une plante n'a pas d'émotions ni de mental, elle ne pourra pas vous affecter, par contre elle attirera votre attention pour être maintenue en vie. A vous alors d'y être attentif et d'observer votre attitude intérieure vis-à-vis d'elle. Ce peut être déjà un bon début pour cultiver la vigilance.

**La coriandre** est la plante aromatique associée à la vigilance. Elle piège les métaux lourds, filtre l'eau de manière naturelle, est riche en vitamine K. La coriandre a un goût assez particulier qui émoustille les papilles et qui réveille les sens.

**ROMARIN**

**Permathérapie**  
Route des vertus  
du travail sur soi

Anti-inflammatoire

Stimulante, tonique,  
aide la circulation sanguine

Antioxydant, stimule  
le foie et la vésicule

Prenez soin de moi,  
je suis de la nourriture  
à partager. Cueillez-moi  
avec douceur, feuille par  
feuille, sans arracher le  
plant. Si j'ai soif,  
arrosez-moi, merci !

**L'INTÉGRITÉ**

**VERTU 5/12** – L'intégrité nous aide à nous centrer, à aller chercher au fond de nous qui nous sommes en vérité et qui nous servons, nous confrontant à choisir à chaque instant le contenu et la direction de notre vie. Cette loyauté envers nous-mêmes nécessite de savoir qui nous désirons être, qui nous choisissons d'être et ce que nous sommes venus accomplir.

**Nourriture à partager**  
Servez-vous librement, c'est gratuit!

autonomiealimentaire.info

© Sabine Becker « Les Cercles Vertueux » / Création graphique : Alevie Étite

## 9 – La vertu de l'intégrité

Pourquoi ici l'intégrité, alors qu'elle pourrait sembler servir la relation à l'autre ? En effet, l'intégrité est demandée dans le travail, en politique, dans les services publics, dans le commerce, dans l'enseignement, etc... Dans les étapes que nous franchissons une à une avec la roue des vertus, elle est celle qui va aider à se recentrer, à aller chercher au fond de soi qui nous sommes en vérité, nous confrontant sans cesse à choisir à chaque instant le contenu et la direction de notre vie. En effet, la vertu de l'intégrité va demander de se poser la question suivante : "qui je sers ?". Elle nous demande donc de faire des choix. Cette loyauté envers soi-même est très exigeante puisqu'elle nécessite de savoir qui je suis mais aussi, qui je désire être, qui je choisis d'être. En effet, comment être intègre si je ne sais pas qui je sers ? Elle permet avec l'aide de la vigilance, d'aller au fond de soi afin de découvrir en permanence qui nous sommes, ce que nous sommes venus accomplir, et de choisir (pourquoi pas), la plus belle version de qui nous voulons être, ce qui a pour effet de se connecter à ses talents et de les servir. Et voilà l'enclenchement d'un cercle vertueux. Elle amène ainsi à se positionner, à faire des choix qui demandent d'être en état de conscience, de vigilance.

Le manque d'intégrité apporte une déviance délétère dans nos comportements, entraîne le déni de Soi, la perte de confiance, les mensonges à répétition, l'un pour couvrir l'autre, la perte de repères, l'instabilité, et nous fait tourner en rond tant qu'il ne sera pas vu et su que nous ne servons pas la bonne personne.

La relation à l'Autre en est alors complètement compromise, tandis que l'intégrité vis-à-vis de Soi permet une relation franche, nette et stable.

Grâce au centrage qu'elle apporte, l'intégrité permet d'être dans l'action juste. Elle fait appel à l'honnêteté, mais elle est bien davantage, elle est plus profonde. Comme pour chaque vertu, elle ne supporte aucun compromis : je suis intègre ou pas et j'en ai l'entière responsabilité, elle ne dépend que de moi, personne d'autre ne peut me la ravir.

L'intégrité est aussi une force de redressement. Elle apporte une valorisation du Soi, car chacun sait qu'une personne intègre se remarque par son rayonnement, son exemplarité. C'est une personne qui tient bon le gouvernail de sa vie et sur laquelle les autres peuvent compter, peuvent se reposer.

L'intégrité permet d'acquérir une grande confiance en soi. Elle simplifie la vie, elle empêche de s'embarquer dans des expériences qui ne fonctionnent pas, sauf d'avoir appris qu'elles ne fonctionnaient pas.

Dans le potager, cultiver l'intégrité c'est aussi respecter le vivant en prenant soin des plantes, en étant responsable d'elles, c'est s'engager à les faire pousser sans leur nuire, sans polluer, en respectant même les déchets végétaux puisque on les redonne à la terre sous forme de compost. On veille également à utiliser les ressources équitablement. L'intégrité ouvre ainsi à plus d'amour pour soi, pour les Autres et pour la Terre.

**Le romarin** est la plante aromatique associée à l'intégrité. Elle est antispasmodique, antimycosique et antibactérienne, elle stimule l'activité respiratoire. Par sa forme, le romarin est droit, touffu, ses aiguilles sont pointées vers le ciel.

**ESTRAGON**

Stimule la digestion

Vitamine C

Calme l'anxiété et les insomnies

**L'ABANDON**

**VERTU 11/12** – L'abandon nous conduit à lâcher le contrôle que nous exerçons sur la vie, diminuant ainsi nos tensions intérieures génératrices de réactions mécaniques, d'aveuglements, pour laisser place à notre intuition et à l'accueil de nouvelles informations et situations qui nous conduisent sur un chemin de transformation et d'évolution.

**Permathérapie**  
Route des vertus du travail sur soi

**C'EST EN CULTIVANT LES VERTUS QU'ON DEVIENT VERTUEUX**

**Nourriture à partager**  
servez-vous librement, c'est gratuit!

autonomiealimentaire.info

© Sabine Becker - Les Cercles Vertueux / Création graphique - Alexie Etile

## 10 – La vertu de l'abandon

L'abandon est arrivé avant d'écrire la troisième des vertus qui servent la relation à Soi, qui est la simplicité. La vertu de l'abandon fait partie, sur la roue des vertus, de celles qui servent la relation avec le monde subtil que sont l'ouverture d'esprit et la connexion.

Vertu magnifique, magique, elle semble s'opposer à celles qui ont déjà été étudiées. En effet, le travail sur Soi demande volonté, persévérance, actions de partage, de transparence, de vigilance, d'humilité, autant de postures intérieures qui nécessitent d'être sur le qui-vive, volontaire, ouvert, le contraire de l'abandon ! Alors que vient-elle faire parmi les onze autres ?

### En quoi est-elle une vertu ?

Comme pour ses compagnes, j'en ai l'entière responsabilité, elle ne dépend que de moi, de ma relation à Soi et de ma relation à la vie. En outre, elle ne souffre pas de demi-mesure, même s'il est extrêmement difficile de lâcher tout contrôle de Soi, du mental, de son emprise sur les événements ou sur les autres, de ses réactions systématiques, de ses jugements toujours trop rapides et inutiles. L'abandon est une vertu car la cultiver et la pratiquer permet

de faire baisser sa tension intérieure engendrée par des réflexes, des comportements automatiques, des réactions inappropriées, ce qui permet d'augmenter son ouverture à l'intuition, aux idées nouvelles afin d'accueillir de nouveaux horizons qui nous conduisent sur un chemin de transformation et d'évolution.

### **Que permet l'abandon ?**

L'abandon est la marque de sa foi en l'existence de forces de création et de vie, d'intelligence et de lois supérieures, de mystères irrésolvables, de forces bien plus grandes que tout ce qu'il peut être imaginé. Si l'on s'abandonne à ces forces de vie, c'est que nous avons foi en elles, nous sommes alors en confiance absolue, ce qui permet de ressentir leurs effets, d'observer ce qui s'est passé et de l'expérimenter, créant ainsi un cercle vertueux qui nous relie aux forces de vie naturellement intelligentes.

L'abandon permet de lâcher le contrôle que nous nous efforçons sans cesse d'exercer sur la vie. Il apporte la patience et permet ainsi la persévérance. C'est la vertu du non-contrôle, du lâcher-prise au courant de la vie. En outre, pratiquer l'abandon nous remet à notre juste place, nous fait vivre dans l'équanimité et dans l'humilité face aux forces supérieures.

### **L'abandon est une alchimie entre la tension et le lâcher-prise.**

Comment réussir à s'abandonner alors que nous sommes sur un chemin de progression qui demande de l'énergie ? Y a-t-il paradoxe ? À première vue oui, mais à y regarder de plus près, il s'agit de mettre en œuvre une alchimie entre la tension et le lâcher-prise, entre l'action et la non-action, entre la pensée discursive et le calme intérieur. Ainsi, la vertu de l'abandon permet de faire la part entre la volonté d'aboutir et l'attente, le désir et la foi, la confiance absolue et la prudence.

L'absence d'abandon est source d'impatience, de frustration, d'illusions perdues, de rêves non aboutis, de projets avortés. Il accentue le contrôle, le vouloir alors que tout est contraire. En ignorant les mystères et les forces de création, il éloigne, écarte de sa petite voix intérieure, des synchronicités, des événements heureux inattendus.

L'abandon permet le « miracle ». Cette vertu engendre la fluidité, la douceur, l'harmonie. En s'abandonnant, on expérimente que nous ne sommes pas seuls à intervenir dans le cours de la vie. C'est une sacrée interpellation où tout devient source d'interrogations positives pour partir à la recherche de qui nous guide.

**L'estragon** est la plante aromatique associée à l'abandon. Elle apaise le système nerveux central. Elle est source de vitamine K, de fer et de manganèse

**Permathérapie**  
Route des vertus  
du travail sur soi

**CIBOULETTE**

Stimule la circulation sanguine et la digestion

Vitamines B2, C et K

Antioxydants

Prenez soin de moi, je suis de la nourriture à partager. Cueillez-moi avec douceur, feuille par feuille, sans arracher le plant. Si j'ai soif, arrosez-moi, merci !

**LA SIMPLICITÉ**

**VERTU 6/12** – La simplicité nous conduit à la libération par le désencombrement matériel, émotionnel et mental. Elle fait tomber les masques du paraître en étant authentique, sans artifices, naturel. La simplicité est une vertu écologique. Elle nous aide à aller à l'essentiel et à avoir des priorités justes, comme prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre.

**Nourriture à partager**  
servez-vous librement, c'est gratuit !

**C'EST EN CULTIVANT  
LES VERTUS  
QU'ON DEVIENT  
VERTUEUX**

autonomiealimentaire.info

© Sabine Becker - Les Cercles Vertueux / Création graphique - Alexie Etile

## 11– La vertu de la simplicité

En quoi la simplicité a-t-elle sa place sur la roue des douze vertus. J'ai été étonnée lorsqu'elle est apparue, j'ai tourné autour d'elle un bon moment puis la lumière est arrivée. Il s'agit bien là d'une vertu et nous allons voir pourquoi. La simplicité sert le rapport à Soi et j'en suis entièrement responsable. Personne ne peut m'imposer de ne pas être simple si ce n'est moi-même.

Elle peut être appréciée différemment selon chaque personne, mais de quelle manière pouvons-nous le faire ? Il faut beaucoup de discernement pour la pratiquer et une vision en profondeur des choses. La cultiver c'est créer un cercle vertueux dans le travail sur Soi. A la fois vertu d'apaisement et de simplification elle est aussi une force de dynamisation, comme un moteur servant l'évolution personnelle.

La simplicité permet de remettre le mental à sa juste place. Grâce au travail de cette vertu et en se posant les questions suivantes : ai-je choisi la voie la plus simple ? suis-je dans la joie ? les capacités mentales sont-elles utilisées au bénéfice de l'harmonie ? En effet, en repérant les raisonnements qui sont source de complications, c'est-à-dire chaque fois que nous interprétons au lieu d'observer, que nous élaborons des suppositions, des conjectures et

surtout jugeons sans cesse, nous pourrions réellement apprécier nos choix. Nous observerons aussi les désirs inutiles, les intentions prêtées à l'autre qui font utiliser des voies de communication complètement erronées. Finalement, nous en concluons que notre manque de simplicité a entraîné des retombées globales néfastes et que nous les avons créées.

Cette vertu conduit donc sur la ligne de moindre résistance et amène fluidité et pureté dans son quotidien. Elle est source de sagesse et d'amour, et facilite l'expression de la joie simple et douce. Cette vertu fait tomber les masques du paraître ; elle permet d'être authentique, sans artifices, naturel et donc transparent. Elle amène les priorités justes et fait discerner quels sont ses besoins fondamentaux, aidant ainsi à prendre réellement soin de Soi, de l'Autre et de la Terre.

La simplicité intérieure permet de vivre dans « la sobriété heureuse » comme le suggère Pierre Rabhi, engendrant une économie juste. Au même titre que le partage, elle écarte de la peur du manque. Elle évite d'accumuler les choses, d'embrasser trop de projets, de multiplier trop d'actions et de recherches. Elle aide à être ordonné, précis et à aller à l'essentiel, à terminer ce qui a été entrepris et donc à tenir ses engagements.

L'absence de simplicité entraîne des complications inutiles : la perte de sens, l'égarement, les fuites d'énergie, le découragement, l'injustice, l'inutile, le gaspillage, les gâchis de toutes sortes provoqués par les soi-disant bonnes solutions apportées par un mental très prolix. Au contraire, la simplicité évite l'encombrement, l'accumulation et donc la stagnation ; elle libère des attachements et conduit à la liberté. Sa maison, ses affaires sont simplement tenues propres et en ordre, l'énergie peut circuler plus facilement. Elle fait apprécier ce que nous avons, fait vivre en fonction de nos moyens et non pas au-dessus de moyens.

Sans simplicité, on achète, on jette et on remplace, on vit à crédit et hypothèque son avenir. La simplicité évite de répondre à des besoins que nous n'avons pas et ouvre ainsi au bon sens.

Être simple, c'est aussi savoir accepter en toute simplicité, une aide, un cadeau, une invitation qui nous sont offerts. C'est aussi savoir dire non merci ce n'est pas pour moi, en toute transparence. Elle aide donc à rester centré et intègre, laisse le temps pour la contemplation, l'émerveillement et pour l'observation si instructive, qui permet de ressentir, se libérant ainsi de ses constructions mentales pour vivre l'essence de son expérience.

Lorsque nous nous sommes désencombrés matériellement et intellectuellement, que notre coupe intérieure est vide, nous pouvons alors la remplir à nouveau mais de manière plus pure. La simplicité rapproche des vertus qui servent la relation au monde subtil, car elle ouvre l'esprit et permet alors la connexion. Elle est comme la voie de l'enfance et de l'innocence qui conduit à l'abandon et à connaître une paix profonde.

Avec les vertus de l'humilité, du partage, de la transparence, de la douceur et de l'intégrité et,

bien sûr de la vigilance, nous sommes aidés pour cultiver la simplicité.

Lorsque nous sommes dans la nature, la simplicité nous met en symbiose avec elle.

Elle occasionne des plaisirs et des joies simples comme la marche à pied, la pratique du vélo, les sorties pique-nique, les nuits à la belle étoile, ou simplement être au jardin à profiter des légumes et fleurs qui poussent gentiment.

**La ciboulette** est la plante aromatique associée à la simplicité. Cette plante aromatique possède la forme la plus simple : une tige, une fleur. Elle est riche en vitamine C et en antioxydants et elle favorise la circulation du sang.

**LAURIER**

**Permathérapie**  
Route des vertus  
du travail sur soi

Bactéricide, antiseptique

Favorise la digestion

Antidouleur,  
rhumatismes, maux de dos

**C'EST EN CULTIVANT  
LES VERTUS  
QU'ON DEVIENT  
VERTUEUX**

Prenez soin de moi, je suis de la nourriture à partager. Cueillez-moi avec douceur, feuille par feuille, sans arracher le plant. Si j'ai soif, arrosez-moi, merci !

**Nourriture à partager**  
Servez-vous librement, c'est gratuit !

**LA CONNEXION**

**VERTU 12/12** – La connexion nous donne la conscience de faire partie d'un Tout, d'être reliés à plus petit et plus grand que nous, que ce que nous faisons à l'Autre et à la Terre, c'est aussi à nous-mêmes que nous le faisons. Elle nous unit à ce qui est visible et invisible, nous invitant à développer notre ressenti. Elle donne une expansion formidable au mot Amour.

autonomiealimentaire.info

© Sabine Becker - Les Cercles Vertueux / Création graphique - Alexia Etile

## 12 - La vertu de la connexion

Nous voici rendus à la dernière des douze vertus de la Noble Tâche du travail sur Soi. Celle-ci existe en chacun de nous, c'est un cadeau qui nous est offert à la naissance, à notre arrivée ici sur Terre, mais qui, pour nombre d'entre nous, n'est pas encore véritablement reconnue et nécessite d'être cultivée dans son jardin intérieur, pour la voir éclore et en recevoir les récompenses.

### En quoi la connexion est-elle une vertu ?

Elle est le résultat de la pratique de toutes les vertus précédentes, elle en est la conséquence. Egalement, si nous sommes connectés à la vie, à la Terre, à la nature, à l'Autre, alors nous pouvons partager aisément, être dans la transparence, l'humilité et l'ouverture, dans l'abandon, l'intégrité et la vigilance, mais aussi dans la simplicité et la douceur, et nous avons la volonté et la persévérance pour ne pas perdre cette connexion. Elle doit être cultivée en conscience. Il s'agit davantage de l'accepter que de la rechercher, car elle est déjà en chacun de nous. Vivre cet état ou pas ne dépend que de Soi, nous en sommes donc entièrement

responsable.

### **Que permet-elle ?**

Elle donne une expansion formidable au mot Amour. Elle permet d'être connecté avec plus petit et plus grand que soi, à ce qui est visible pour soi, donc manifesté, et à ce qui ne l'est pas, nous invitant à faire davantage l'expérience de nos ressentis. Elle donne conscience de faire partie d'un tout, que tous nous sommes reliés, interconnectés, et que ce que je fais à l'Autre, c'est à moi aussi que je le fais.

Cette vertu se pratique avec l'ouverture d'esprit, l'abandon et la foi, l'observation, la persévérance et l'humilité, la simplicité et la vigilance. Elle est rendue possible par l'ouverture de conscience, le réveil.

La connexion vient avec la conscience, avec l'arrêt des pensées car nous ne pouvons penser et écouter, penser et voir, penser et ressentir, penser et être présent à la vie, entièrement.

Elle vient avec l'arrêt des jugements, des comparaisons, des « j'aurais dû », « il aurait fallu », « c'est trop, pas assez, dommage, oui mais ». Les jugements déclenchent les émotions perturbatrices comme il a été vu. Avec l'arrêt des jugements, les émotions se calment et le recentrage devient alors possible. Ne dit-on pas « il est perdu dans ses pensées, emporté par la colère, hors de lui, aveuglé par la jalousie, la vengeance » ? Nos sens sont alors complètement occultés, nous ne sommes plus nous-mêmes et le lien à Soi, à l'Autre et à la Terre est complètement compromis. La connexion demande d'abandonner le jugement pour vivre pleinement l'instant présent, pour vivre en présence, là, maintenant, et nous sommes aidés en cela par la simplicité qui nous ouvre la voie de l'enfance. Elle permet à l'empathie, l'intuition, la télépathie, la prémonition, mais aussi à la précognition, claire vision, idées lumineuses et à la créativité pure, ainsi qu'à l'anticipation, d'exister, de remonter sur l'écran de notre conscience et de les prendre en considération avec respect et gratitude. Avec la connexion vient la compassion et l'amour sans condition. Il s'agit de passer cette porte étroite en faisant taire le mental pour ne laisser parler, écouter et agir que la voix du cœur. La vertu de la connexion se travaille donc en conscience, avec vigilance, en ayant intégré la simplicité et l'humilité.

Par l'ouverture d'esprit, l'abandon des attachements, des croyances, des habitudes, du toujours plus comme avant, nous acceptons d'accueillir des expériences qui ne sont pas habituelles pour soi, comme les heureux hasards appelés synchronicités, les moments de grâce. Nous savons alors que nous sommes touchés, en confiance, dans la joie indicible de ne plus se sentir seul et d'être à l'unisson de toutes choses.

A l'unisson, le jugement n'a plus lieu d'être. Nous pouvons enfin voir qu'en chacun réside une étincelle sacrée à respecter, à aimer. Nous réalisons que l'Autre est un partenaire dans cette

aventure de la vie. Il fait de son mieux avec ce qui l'a conditionné, enfermé, programmé et qu'il est en train de surmonter ses peurs et ses angoisses, en essayant de les cacher ou de trouver des compensations par diverses actions soi-disant calmantes.

A l'unisson, nous prenons conscience que tout est vie, tout est processus d'évolution, de changement, de progression, même si parfois nous voyons des régressions et stagnations. Si nous sommes connectés, nous nous apercevons que les forces antagonistes du changement - le chaud, le froid, le yin, le yang, le masculin, le féminin, la force et la faiblesse, la vie et « la mort » - ne sont là que pour établir un cadre d'avancement afin d'amener l'amour dans la matière, pour nous faire aimer malgré tout et ainsi, pour renforcer sa capacité jusqu'à atteindre cette force incommensurable de l'amour pur intégral. Pour cela, nous devons avoir de la volonté mais aussi nous abandonner complètement aux guidances supérieures.

L'amour pur demande d'être dans une foi sans condition, de se laisser aller en paix dans le courant de la vie qui nous conduit sur le grand chemin de l'Amour pour tout ce qui est.

**Le laurier noble** est la plante aromatique associée à la connexion. Elle était considérée autrefois comme une plante magique, la Pythie de Delphes mâchait ses feuilles pour ses divinations. Elle couronne ceux qui ont réussi, les lauréats. Le laurier soulage les rhumatismes, possède des propriétés antiseptiques et bactéricides, facilite la digestion.



*Premier bac de nourriture à partager à porter l'affichette de la vertu du partage, devant la façade de l'hôtel des Templiers à Aigues-Mortes, en avril 2016*

## Chapitre 10

### Entretien d'embauche de MM. Ego et Mental

Afin de résumer les différents propos tenus dans cet ouvrage, j'ai conçu cette petite mise en scène.

*MM. Ego et Mental ont répondu à une annonce pour travailler dans « une entreprise » et nous assistons à leur premier entretien d'embauche tenu par la personne chargée du recrutement.*

- **Recruteur** : Bonjour Messieurs, installez-vous, nous avons reçu votre candidature au poste de commandement d'un nouveau-né et aimerions en savoir plus sur vous, pouvez-vous vous présenter ?

- **Ego** : Moi c'est Ego. Ma spécificité est de permettre au nouveau-né arrivé sur Terre, lorsqu'il aura un peu grandi, de ne pas se confondre avec un arbre, son père, son voisin, son chien et ainsi, de ne pas retourner dans le Grand Tout avant d'avoir vécu ses propres expériences. C'est majeur n'est-ce pas ? Je viens l'aider à s'exprimer sur cette Terre en tant qu'être individuel croyant être séparé de son Créateur. La nature dans sa grande sagesse, pour qu'il puisse le faire ainsi, l'a doté d'un outil de différenciation : c'est moi, l'ego, du latin moi, je, et donc Ego je suis. Je suis donc une énergie très utile pour qu'il ne devienne pas « fou » pour, a minima, avoir la conscience du moi.

- **Mental** : Moi, je suis Mental, l'acolyte d'Ego qui lui permet de s'en sortir dans ce monde de matière. Je suis très performant. En effet, je sais monter des usines à gaz, fabriquer des engins pour aller sur la Lune, rédiger des montagnes de papiers et de procédures et beaucoup d'autres choses encore, la liste est infinie.

Le recruteur s'adresse à M. Mental :

- **R** : Ne pensez-vous pas, que tout compte fait, dans la pratique, vous compliquez souvent la tâche d'Ego ? C'est le point que je suis chargé de regarder avec vous au cours de cet entretien.

– **M** : Vous croyez ? Je sais être performant, en me nourrissant pour fonctionner, uniquement des informations reçues du passé, ce qui me permet de ne prendre aucun risque.

– **R** : Ne pensez-vous pas que c'est un gros inconvénient bien que M. Ego soit convaincu qu'il s'agisse là d'une qualité majeure qui le rassure ?

– **M** : Non, mon rôle est de maintenir Ego en vie car Ego a toujours peur de souffrir ou de mourir, le pauvre. Alors je dois le rassurer, ce qui m'amène à être très, très prudent et m'oblige à surveiller tout ce qui lui arrive et qui pourrait être dangereux.

– **R** : Qu'est ce qui pourrait être dangereux ?

– **M** : Tout simplement ce qu'il ne connaît pas déjà, qu'il n'a jamais rencontré, expérimenté.

(Mais faisons ici un aparté. Heureusement ceux qui sortent du rang, les téméraires, les révoltés, les aventuriers, ceux qui n'écoutent pas seulement leur mental et se disent : « ce n'est pas parce que personne ne l'a jamais fait que je ne peux pas le faire », existent pour amener le changement).

Le recruteur s'adresse de nouveau à M. Mental.

– **R** : Comment procédez-vous pour mettre M. Ego en sécurité ?

– **M** : Eh bien, je surveille toutes les informations que je reçois avec les cinq sens qui nous ont été fournis, je compare avec ce que je sais déjà, avec ce qui se fait, avec ce que les autres font parce que si les autres le font, cela me rassure et je l'entraîne dans des zones de confort et de sécurité pour qu'il reste tranquille. J'estime que faire comme d'habitude c'est super. Et puis vous savez, comme il a peur de mourir, je dois lui envoyer des messages pour qu'il se protège.

– **R** : Pourtant, j'ai entendu dire que M. Ego faisait parfois triste mine ou s'excitait beaucoup, que parfois même il pleurait. Pourquoi ?

– **M** : Oui, je l'ai remarqué mais je ne comprends pas pourquoi car je fais tout pour le rendre heureux. J'ai même la possibilité d'imaginer son futur en faisant des suppositions qui peuvent parfois devenir la réalité et servir de modèle pour créer sa vie. Vous voyez ça marche !

– **R** : Mais dites-moi pourquoi vous l'entraînez néanmoins dans des zones de conflits alors que vous dites tout faire pour l'entraîner dans des zones de confort.

– **M** : Eh oui, c'est normal, c'est pour qu'il ne meure pas. Il doit bien se protéger et se défendre contre les agressions. Vous savez, je ne suis pas le seul ainsi. Chacun est aussi doté de la même chose et se comporte pareil : se protéger pour garder sa zone de confort. Nous n'avons pas le choix, c'est ainsi.

- **R** : Bon, dites-moi M. Ego, que pensez-vous de tout cela ?
- **E** : Oh, moi, du moment que j'existe, je ne me pose pas trop de questions et je délègue à mon collègue toute la prise en charge du commandement.
- **R** : Alors, M. Mental, qui est votre supérieur hiérarchique ?
- **M** : Ben...heu...
- **R** : Oui, votre commandement supérieur, celui qui est au-dessus de vous dans la prise de responsabilités et la direction des opérations.
- **M** : Ah ! Oui, je vois. Vous savez vous aussi ? J'ai bien parfois des « choses » qui se passent en moi, du genre idées nouvelles, inspirations, intuitions que je souffle à Ego, mais en fait, je n'y suis pour rien. Cela arrive tout seul et je me rends compte qu'Ego devient vraiment différent. Il s'anime, rit... Enfin, vous comprenez ce que je veux dire ! Ma mission reste de le protéger, alors d'une part j'enregistre la nouvelle information qui l'anime soudain et d'autre part, je lui envoie un signal pour le faire réfléchir : crois-tu que cela va marcher ? Crois-tu que tu en seras capable ? Il s'agit bien pour lui de peser le pour et le contre avant de passer à l'action. Savez-vous ce qu'il se passe souvent ? Eh bien, il n'écoute pas cette intuition qui s'est présentée spontanément et il me suit, si bien que nous deux, nous retournons, tranquilles, à la situation d'avant. Moi je trouve cela très bien, nous sommes « peinards ».
- **R** : Et vous M. Ego, qu'en pensez-vous ?
- **E** : J'ai bien remarqué que quelque chose clochait car j'ai observé que le résultat était souvent à l'inverse de ce que Mental pensait. Je suis celui qui agit tout de même ! Je me situe dans le monde ! Cependant, soit j'en fais trop, soit pas assez ! Je m'explique, soit je suis trop en avant, je prends toute la place et ça me demande beaucoup d'énergie, soit je ne prends aucune place et je me perds.
- **R** : Dites-moi, M. Mental, pourquoi ?
- **M** : Je ne sais pas, on ne me l'a pas appris à l'école et je dois me débrouiller tout seul. Croyez-vous que ce soit facile d'être très performant, de prévoir, d'inventer des « usines à gaz », de contrôler, de se défendre, d'attaquer, de chercher des solutions ?
- **E** : Moi, ce qui m'habite, et je ne sais pas pourquoi, ce sont des états d'être très perturbants et changeants dus à Madame Emotions. Fort heureusement, elle n'est pas prévue à l'entretien d'embauche!
- **R** : Non mais nous allons lui demander de venir. Alors Mme Emotions, comment allez-vous?

- **Em** : Bouh ! Je suis pressée, j'ai peu de temps à vous accorder car je n'arrête pas une minute. Je vois qu'il y a ici M. Mental, c'est lui le responsable de mon travail incessant. Je ne sais pas comment il s'y prend, mais à chaque fois qu'il est confronté à la réalité, moi je m'active. Cela semble idiot n'est-ce pas ?

- **R** : Ah oui ? Quel est ce phénomène ?

- **Em** : Eh bien, comme M. Mental se fait des idées sur tout, je m'active lorsqu'il est confronté à la réalité. J'ai deux grands volets de compétences : le trouble et le plaisir. Si la réalité correspond à ses pensées, c'est le côté plaisir, si elle ne correspond pas, c'est le trouble. Je n'arrête pas. Même le plaisir cause du trouble, alors j'y perds mon latin. J'envoie des signaux de plus en plus forts jusqu'à mettre Ego au lit ou à lui faire changer de taille de vêtements...Et ça recommence tout le temps !

- **R** : Bon, M. Ego, ne croyez-vous pas que vous devriez faire quelque chose ? Si vous souhaitez venir travailler dans mon entreprise, il va falloir mettre de l'ordre dans tout ça ! Voilà ce que je vous propose. Je veux bien vous embaucher, mais à cette condition : pendant que vous serez en action, vous suivrez une formation permanente, c'est à dire en permanence, et je vous garantis que c'est possible.

- **E et M** : Oh, dites-nous comment faire ? s'exclament d'une même voix, M. Ego et M. Mental.

- **R** : Eh bien d'abord vous, M. Mental, vous allez considérer que M. Ego n'est pas en permanence en danger de mort. Vous devez lui apprendre la PRUDENCE et non LA PEUR. Il y a là une différence fondamentale. L'énergie de la peur sera utilisée uniquement pour la prudence, pour maintenir en vie l'enveloppe qui le contient. Ensuite, vous allez vous discipliner à ne pas penser et donc à ne pas créer n'importe quoi sans vous en rendre compte.

- **M** : Ah, parce que quand je pense, je crée ? s'étonne M. Mental.

- **R** : Bien sûr.

- **M** : Ça alors ! Vous m'en direz tant ! Remarquez, je réalise que vous n'avez pas tort, c'est vrai qu'Ego vit dans une sacrée pagaille ! Moi, le mental, je suis partant pour apprendre, je sais le faire, j'en ai l'habitude. Donc, si j'ai bien compris, je ne dois pas toujours croire qu'Ego va mourir. Mais pourquoi ? Je vois des enterrements tous les jours, il est bien mortel et moi je disparaîtrai avec lui, expliquez-moi s'il vous plaît.

- **R** : En fait, vous n'êtes pas seuls à cohabiter dans le même bébé. Certes, il y a Mme Emotions et vous deux, mais il y a aussi M. Cœur et Mme Âme, et au-dessus d'eux, le grand patron du tout, M. Esprit.

- **M** : C'est vous qui le dites, rétorque M. Mental, je ne les ai jamais rencontrés, comment

faites-vous pour savoir tout ça ?

– **R** : Je le sais de plusieurs manières. D'abord, je l'ai appris car j'ai cherché à m'informer, j'en avais assez de « dysfonctionner », pour moi-même, mon entourage et aussi pour la Terre. Je ne trouvais pas normal de toujours se bagarrer entre nous tous. Ensuite, j'ai appris en quelque sorte à apprivoiser mon Ego et mon Mental, et qu'en aucun cas à ce qu'ils ne dominent mon Cœur et mon Esprit. Quand cela se produit, j'efface la production incessante du Mental au profit de celle du Cœur et de l'Esprit. Ce n'est franchement pas compliqué.

– **M** : Pas compliqué ! Tu as une gomme pour effacer ainsi ? Et pourquoi on ne me l'a pas dit quand j'étais petit ?

– **R** : Parce les autres MM. Ego et Mental venus avant toi et qui t'ont enseigné, ne savaient pas le faire. Ils ont simplement répété ce que les autres Ego et Mental avaient dit avant eux, qui eux-mêmes ont répété ce que les autres avaient dit avant eux et ainsi de suite.

– **M** : Mais alors, qui a commencé le premier à changer les choses ?

– **R** : Ceux dont Mme Âme était plus avancée et qui avaient déjà accompli le travail que je vous propose de faire. Ces âmes reviennent faire une balade parmi nous pour nous éclairer sur ce sujet et nous faire progresser.

– **M** : Franchement, vous m'épatez !

– **R** : Ces personnes avaient ces capacités qui existent d'ailleurs en chacun de nous, qui permettent d'avoir de l'intuition, d'être inspirées, d'entendre leur petite voix intérieure les guider et, surtout, de savoir se diriger avec le Cœur et l'intelligence de l'Esprit. Cela leur apportait beaucoup plus de joie et de paix que de raisonner avec un type comme toi. Elles avaient aussi la capacité de parler avec l'esprit des arbres, des animaux, de la nature et vivaient simplement et sainement.

Donc, M. Mental, tu vas comprendre ce qu'il te reste à faire. Voilà que je vous tutoie maintenant ! Tu vas d'abord accepter puis décider de faire cette formation pendant que tu travailleras dans l'entreprise. Oui c'est possible, tu peux très bien travailler et suivre ta formation permanente en même temps. Pour cela, il te faudra de **la volonté** et, comme il s'agit d'une formation permanente, tu devras te doter de **persévérance**. Pour que tu puisses accomplir le travail que je te demande, c'est-à-dire ne pas croire constamment qu'Ego est en danger et va mourir, tu vas pratiquer l'observation de toi-même.

– **M** : De moi-même ?

– **R** : Oui, absolument. C'est **la vigilance** à l'égard de ta propre activité. Et surtout, surtout, fais les choses **simplement**, pas d'usine à gaz, ce n'est pas la peine de tout compliquer dans cette

formation permanente, de la **sim- pli- ci- té** ! Ce qui est très important aussi, indispensable, c'est de pratiquer la **transparence**. Les mensonges et autres tromperies, ça ne marche pas dans mon entreprise. Tu verras, c'est plus facile que tu ne le crois. Pas la peine d'inventer des histoires à dormir debout pour protéger Ego, non, juste dire ce qui est.

Ainsi, tu feras progressivement connaissance avec l'**intégrité**. Si tu es transparent et vigilant, tu deviendras le gardien d'un nouvel Ego tout propre et grâce à ton sens de l'intégrité, tu vas mieux le servir.

– **M** : Hou, cela fait beaucoup de choses à faire !

– **R** : Oui, mais tu as tout le temps qu'il faut pour les accomplir et ce n'est pas tout, mais les conditions d'embauche sont celles-là ! Dans cette formation permanente, tu vas apprendre aussi quelque chose de très performant pour qu'Ego n'aie plus peur de manquer, c'est le **partage**. Habituellement, tu lui dis que si tu partages, ça va te manquer, tu auras moins... Eh bien non, c'est faux, tu constateras que ce que partageras ne te manquera pas, car tu l'as déjà.

– **M** : Ah oui, je n'avais pas vu cela comme ça !

– **R** : Et tu verras aussi qu'avec tous les autres Ego, vous créerez l'abondance et qu'ils partageront aussi, parce que tu recevras.

– **M** : C'est super, je vais devenir un super héros. Tu es génial toi comme chef d'entreprise !

– **R** : Tut, tut, tut, doucement, ce n'est pas une raison pour prendre la grosse tête. Non, non, tu dois rester dans l'**humilité** !

– **M** : Bon, ça va j'ai compris, je reste à ma place !

– **R** : Oui, dans l'humilité et lorsque tu veux entreprendre quelque chose, fais-le avec **douceur**. C'est comme de l'huile dans les rouages. Ce n'est pas la peine de forcer le passage car cela crée de la souffrance, non, tout en douceur et en lâcher-prise. Tu n'as pas à tout contrôler.

– **M** : Ah ! Ça c'est une bonne nouvelle !

– **R** : Maintenant, je vais te donner une clé qui va te soulager et te mettre au repos de temps en temps : c'est l'**abandon** à une intelligence supérieure à la tienne.

– **M** : Ah bon, ça existe ?

– **R** : Eh oui ! Tu dois intégrer que tu ne peux pas tout maîtriser étant donné qu'il y a des aspects de la vie que tu ne contrôleras jamais.

– **M** : Je commence à voir ce qui se dessine pour ma future tâche d'accompagnement d'Ego.

– **R** : Attends encore un peu, j'ai presque fini. Tu ne pourras bien commencer ta formation

permanente que si tu sors de ton cadre.

– **M** : Ça, je ne sais pas faire, zut !

– **R** : C'est vrai que certains comme toi, ont plus de mal que d'autres, mais si tu décidais d'accompagner Ego de manière plus correcte, disons sans être méchant, avec beaucoup plus de compétences, tu accepterais de mieux traiter les informations différentes et innovantes allant à l'encontre de tes croyances bien enracinées en toi. C'est **l'ouverture d'esprit**. Réalises-tu ce que je viens de dire ? Tu-ou-vres-ton-es-prit ! Tu as une commande en toi pour accéder à cette ouverture, il suffit que tu le décides par **la volonté** et tu vois la boucle est bouclée.

– **M** : Astucieux !

– **R** : C'est alors là que tu rentres en relation avec une immensité que tu ne peux pas imaginer. Tu ne cesseras de faire des découvertes magnifiques car tu expérimenteras **la connexion** pour le compte d'Ego enfin rétabli.

– **M** : La connexion à quoi ?

– **R** : Eh bien, au Grand Tout, à l'ensemble de la Création, à l'intelligence infinie. Sais-tu ce que tu vas découvrir ? Que nous sommes tous reliés et que ce que tu croyais être séparé de toi ne l'est pas car la vie est Une bien que multiple.

– **M** : Waouh, que c'est beau ! Eh ! Ego, es-tu d'accord pour faire cela ?

– **E** : Oui, je me rends compte seulement maintenant avec tout ce que je viens d'entendre, que j'ai finalement besoin d'autres chefs que toi : M. Cœur, Mme Âme et M. Esprit. Tous ensemble ont va s'unifier.

– **M** : Vous croyez que nous en serons capables ?

– **R** : Oui, bien-sûr, toujours dans le doute, M. Mental ! Je sais que vous êtes abîmés, mais je sais aussi ce qu'il faut faire quand on embauche des abîmés. C'est comme en permaculture, on cultive avec ce que l'on a sous la main : bois morts, cartons, crottins de cheval, feuilles mortes, coupes d'herbe, paille ... et la vie revient. Vos douleurs, émotions, croyances, souffrances, maladies, révoltes, colères, frustrations vont être autant de points d'appui pour travailler, pour vous aider à voir où le travail va se situer.

Si cela vous convient, vous pouvez signer ici le contrat d'embauche ! Dépêchons-nous, car Mme Emotions se tortille dans son coin et je sens une petite larme de lumière qui arrive au coin de son œil. Qu'est-ce que cela ? Une manifestation du travail de M. Cœur qui vient de se mettre en route et qui vous baigne enfin de son bel amour.

## Chapitre 11

### S'affranchir enfin des concepts limitants pour grandir en conscience

Nous avons vu comment les croyances et les concepts agissaient par notre enveloppe énergétique constituée de plusieurs corps de niveau vibratoire différencié correspondant à différents niveaux de conscience, pour de proche en proche se concrétiser dans la matière, dans notre corps physique. Puis, nous avons étudié le processus de création de ces fameux concepts limitants, comment les voir et comment s'en affranchir. Nous avons montré comment à partir de ces connaissances et pratiques intérieures sur soi, nous pouvons avoir une influence sur notre ligne de futur, enfin nous avons complété les conseils du travail sur soi, avec les puissants leviers que sont les vertus de la noble tâche.

Pour accomplir ce chemin intérieur, la vertu de la **vigilance**, c'est-à-dire l'observation sans jugement est grandement nécessaire, mais il nous faut aussi de **la volonté et de la persévérance** pour enclencher ce travail. **La douceur** amène la bienveillance pour soi-même dans cette tâche qui pourrait paraître ardue. Mais avant tout et pour démarrer, il faut bien **une ouverture d'esprit** pour créer un changement salutaire dans ce monde intérieur souffrant. Cette ouverture d'esprit permet de s'informer en prenant connaissance de tout ce que l'on ne nous a pas enseigné à l'école au sujet de qui nous sommes en réalité, afin de pouvoir surmonter nos croyances limitantes et leur impact souvent invalidant. Les vertus **de l'intégrité, de la simplicité** aident vraiment dans le processus mis en place ; **la transparence** facilite la mise en lumière des observations réalisées. **L'humilité**, quant à elle, permet d'éviter les pièges de l'ego, aide dans l'amour pour soi et elle contribue à remettre l'activité mentale à sa juste place. Par **le partage** on témoigne de cette démarche de travail intérieur, il facilite la reliance apaisée à la communauté, il montre clairement où nous en sommes vis-à-vis de nos peurs. Est-on encore en réaction ou dans l'action juste ? Le partage est l'occasion de le tester et de se préparer aux vertus de **l'abandon** et de **la connexion** au Tout, à l'intelligence supérieure. Ces deux vertus contribuent à nourrir notre corps spirituel, celui qui doit être aligné avec le cosmos

pour que les pulsions créatives deviennent source de joie, de bienfait et de santé.

En intégrant tout le processus à l'œuvre à chaque instant de votre vie, vous serez conduits à vivre en conscience. Vous observerez alors que lorsque vous n'êtes plus en vigilance, un petit désagrément arrive ou une épreuve plus importante. Ayant la compréhension globale de votre propre fonctionnement, vous avez ainsi la possibilité de ne pas entrer en réaction face à une nouvelle difficulté, mais de voir ce qu'elle vous montre, ce que vous avez à comprendre qui n'a pas encore été vu. Lorsque ils sont vus et transcendés, les problèmes sources d'exercices, de travaux pratiques, ne réapparaissent plus, ils sont réglés... jusqu'aux suivants qui, comme des petits guides, vous conduiront à une nouvelle observation plus profonde que la précédente, et ainsi de suite.

Ce qui compte, c'est le chemin parcouru source de joie, d'amour et de rires, et... quand tu ris, tu es guéri !

## Chapitre 12

### Prendre soin de l'Autre, c'est l'aimer sans conditions

Ici aimer sans conditions veut dire aimer à priori sans connaître les personnes, les autres, c'est-à-dire, ne pas leur porter tort d'une manière globale. Cela revient à aimer l'humanité, à la respecter, à considérer les autres êtres vivants comme compagnon de route avec qui nous partageons cette planète, avec qui nous devons forcément cohabiter même si une grande distance nous sépare. Parfois, il n'est pas évident d'être en harmonie avec certaines personnes pour diverses raisons culturelles, de sensibilité différente, de buts dans la vie, de centres d'intérêts..., pour autant ce n'est pas parce que nous ne partageons les mêmes cultures ou desseins que nous devons porter atteinte à l'Autre. La permathérapie consiste donc à prendre soin de Soi, comme il a été longuement développé, mais également de l'Autre. Dans ce chapitre nous allons aborder l'Autre du point de vue du travail sur Soi.

Lorsque vous serez passés par toutes les étapes précédentes, pensez-vous que prendre soin de l'Autre sera si difficile ? Lorsque vous aurez bien vu l'importance de l'impact provoqué par vos pensées et vos émotions sur vous-mêmes et sur votre entourage, alors la prise de conscience de votre propre responsabilité dans l'état ou la qualité de votre relation à autrui, vous apparaîtra clairement.

#### Prendre soin de l'Autre consiste en quoi ?

**1 - Prendre soin de l'Autre est d'abord une attitude, une posture intérieure** qui amène à être en vigilance et donc à vivre en conscience, sachant qu'autrui est impacté par nos pensées, nos émotions, nos actions et nos paroles.

Nous avons appris pour bon nombre d'entre nous, ce qu'est l'empreinte écologique. À présent, il nous revient d'intégrer notre propre empreinte énergétique vis-à-vis de notre environnement vivant et minéral, c'est-à-dire celle engendrée par les émotions et l'activité mentale. Ainsi,

prendre soin de l'Autre reviendra, a minima, à ne plus « le polluer », ni lui porter tort ou l'amoindrir dans son épanouissement.

### **Voici quelques exemples sur lesquels porter votre vigilance.**

Apprendre à discerner l'amour de l'attachement, vis-à-vis de nos proches et notamment de nos enfants. C'est une émotion perturbatrice qui nous conduit à les mettre dans une camisole qui n'est pas faite pour eux. L'attachement est lié à la peur de perdre, et rappelez-vous l'origine des peurs...

Ne pas vouloir pour l'Autre, ne pas le manipuler, l'influencer fortement, le dominer, le rabaisser, lui prouver que nous avons raison, que ce qu'il fait n'est pas bien, le juger donc, le conduire sur une voie que nous croyons bonne pour lui. Les publicitaires et professionnels de la communication sont habiles et rusés pour cela, et nous nous laissons mener par le bout du nez vers les comportements qu'ils souhaitent que nous ayons pour satisfaire les intérêts des marchands par lesquels ils sont payés. Tout ceci n'est vraiment pas vivre en conscience. En effet, si nous nous laissons si facilement influencer ou conditionner, c'est que nous influençons de même nos proches, notre entourage.

La liberté intérieure acquise par ce travail sur Soi, permet de laisser l'autre au niveau de liberté que nous avons acquis pour soi-même.

### **Prendre soin de l'autre, c'est l'aimer en le laissant libre.**

Libre pour être qui il est sans jugement de notre part. C'est l'aimer sans condition.

« Tu rêves ma petite », me direz-vous. Oui et non. Oui, parce que pour l'instant l'humanité avance très lentement sur son chemin d'évolution. Il suffit de constater toutes les erreurs commises au détriment de la vie. Non, parce que l'ouverture d'esprit, la volonté de travailler sur Soi, la compréhension de notre fonctionnement nous conduisent au final à aimer sans juger car le mental a été vu dans son dysfonctionnement.

D'ailleurs, de plus en plus de personnes vivent davantage en conscience, j'en veux pour preuve la littérature abondante sur tous ces sujets, ainsi que les conférences, les stages de développement personnel, les films qui nous ouvrent à d'autres réalités. Beaucoup développent aussi des modes de vie alternatifs dans plusieurs domaines respectueux de Soi, de l'Autre et de la Terre, elles ont fait le pas de côté et débranché la prise du « toujours plus comme avant ».

### **Prendre soin de l'autre, c'est savoir l'écouter.**

L'écoute sans pensées permet à l'autre d'exister pleinement, c'est un acte d'amour envers lui. « Écouter l'autre, c'est le faire exister » dit Charles Juliet dans « Trouver La Source ».

**On ne peut penser et écouter en même temps.** Si vous avez bien intégré le fonctionnement

mental qui ne cesse de comparer avec ce qu'il sait déjà, lorsque vous écoutez une personne vous parler, vous observerez que votre mental ne cesse de comparer, de jauger, de trouver des justifications, ce qui brouille complètement la qualité de l'écoute. Parfois de l'impatience s'ajoute pour pouvoir répliquer ou se justifier, en général cela commence par « oui mais, je n'ai pas dit ça, je me suis mal fait comprendre... ». Communiquer est tout un art qui passe d'abord par l'écoute entière et complète, qui est même de niveau vibratoire pour capter plus que ce qui est dit, grâce à la vertu de la connexion.

**On ne peut aimer et juger en même temps.** Lorsque nous sommes dans le jugement de l'autre, il y a polarisation, dualité, d'accord, pas d'accord, ce peut être assimilé à un combat réactif qui prend sa source dans notre monde personnel émotif, donc subjectif, donc erroné, en conséquence on ne **peut aimer et combattre en même temps.**

Ce travail d'observation et de pratique d'une communication éclairée avec l'autre ne veut pas dire que nous soyons « obligés » de nous entendre avec tout le monde. En effet, grâce à notre capacité de discernement nous nous rendons souvent compte qu'il y a dissonance vibratoire entre certaines personnes et nous, non pas du fait de la subjectivité qui envoie des messages erronés, mais parce que le cap donné à leur vie, leur niveau d'empathie, de service ne correspondent pas du tout au nôtre. Chacun sa route, au revoir et merci. Il ne s'agit pas de convaincre l'autre, de vouloir pour lui, non simplement de constater que les routes se croisent puis se séparent. Pour ne pas se sentir culpabilisé par cette attitude de distance, il est bon aussi de ressentir si les échanges énergétiques sont équilibrés ou pas. Sentez-vous vidés, diminués, fatigués, troublés, après avoir passé un moment avec une personne ? Ceci est un indicateur d'alerte que la relation de vous nourrit pas, qu'elle est déséquilibrée et mérite de ne pas être poursuivie. C'est une manière de renforcer sa propre puissance, son assise, sa connexion à son Soi supérieur, pour mieux continuer sur la voie d'évolution que vous avez choisie.

## **2 - Prendre soin de l'autre consiste aussi à répondre à sa demande d'aide, tout simplement.**

S'il y a demande, il peut y répondre. Cependant, s'il n'y a pas de demande, nous n'avons pas à vouloir le bonheur des gens malgré eux, cela ne fonctionne pas du tout. Dans ce travail intérieur, il y a lieu de bien distinguer quelle posture nous avons adoptée vis-à-vis d'autrui. Vous avez certainement observé maintes fois le trio en action des différents personnages qui s'activent depuis la nuit des temps : bourreau, victime, sauveur. Dans le cas qui nous intéresse ici, celui de conscientiser le soin apporté à l'Autre, il y a lieu de voir si nous nous posons en sauveur, auquel cas cela valide la posture de victime et donc celle du bourreau. « Mais tu es horrible » me direz-vous, « tous ces gens qui souffrent, faut les sauver » ! Si maintenant vous remettez tout en perspective qu'observeriez-vous ? Que chacun est unique dans son parcours

de progression, que nous subissons des attaques psychiques incessantes pour créer le chaos qui alimente les sphères prédatrices, que des programmes sont à l'œuvre dont nous devons nous défaire, etc., etc.

Il s'agit ici d'être responsable de choisir de rompre les enchaînements sans fin, pour s'extraire du fonctionnement d'automate et par contre, de venir en aide à celui qui le demande vraiment dans le but de l'aider à acquérir sa propre autonomie et maturité émotionnelle et mentale.

Ainsi, prendre soin de l'Autre, c'est l'aider à devenir autonome, c'est-à-dire à se détacher le plus rapidement possible de vous en l'amenant à vivre en toute conscience et liberté, sans dépendance et vouloir pour lui. C'est le cas en matière de thérapie et d'enseignement par exemple.

### **3 - Prendre soin de l'Autre c'est créer harmonieusement**

En tant que créateur, nous avons la responsabilité de prendre soin de l'Autre afin que nos créations ou actes créatifs ne soient pas « toxiques » pour lui. C'est vrai en matière de musique, d'art, d'inventions, de recherche, de dispositifs économiques et financiers, de procédures administratives ou juridiques, de technologies ou de procédés de fabrication, également en matière d'agriculture et de production de nourriture...

**Pour débiter, quelques exemples simples de la vie courante où il vous sera facile de prendre soin de l'Autre en étant attentif à soi.**

Dans le travail, avoir en tête cette question : est-ce que les décisions que je prends ou que j'applique servent mes frères et sœurs en humanité, est-ce qu'elles servent la vie ?

Conduire en conscience comme respecter les distances de sécurité, ne pas s'exciter, s'impatienter, ne pas mettre en danger la personne près de soi ou celle qui vient en face. Garez-vous sans gêner personne.

Faire ses courses en conscience. Les aliments achetés sont-ils « éthiques », c'est-à-dire y a-t-il respect des animaux, des conditions de travail, de rémunération, de l'environnement, du vivant ?

Être sûr de bien répondre à l'aide demandée et bien discerner si nous n'influons pas un peu la personne pour apporter son aide même si elle n'est pas demandée, ne tenant pas compte de son choix et de son libre arbitre.

Observez si vous êtes un enseignant auprès d'enfants ou d'adolescents si vous êtes dans la peur, dans la crainte d'être contrôlé par votre inspecteur, de ne pas y arriver, ou en bienveillance et en ouverture avec ces enfants ?

Ainsi, prendre soin de l'autre, nous conduit avant tout, à être en vigilance absolue vis-à-vis de nous-mêmes et à porter un regard sur Soi intègre et sans jugement. Vous avez suffisamment de clés pour observer la qualité de votre relation à l'Autre. A vous maintenant d'imaginer,

même de vous mettre en alerte, sur la manière dont vous allez dorénavant prendre soin de l'Autre et sur quels sujets. S'installera alors petit à petit, pas à pas, une relation harmonieuse contribuant à créer une société pacifiée.



*Dalia, au jardin pédagogique à vocation thérapeutique de Montcalm dans le Gard. Il n'y a pas d'âge pour apprendre à prendre soin.*

## Chapitre 13

### Soigner la Terre, c'est aussi soigner l'Homme

Pourquoi prendre soin de la Terre ?

Soigner la Terre, c'est soigner l'homme et soigner l'homme c'est soigner la Terre, car nous sommes des êtres de la nature. Ce que nous faisons à la nature nous impacte directement et ce que nous nous faisons à nous-mêmes impacte la nature et tout ce qui la compose de visible et d'invisible à nos yeux.

Puisque, comme nous l'avons vu, tout est énergie, communication entre ces énergies, que nous sommes des créateurs, l'impact de ce que nous émanons nous donne **une grande responsabilité**. Les vertus de la vigilance, de l'intégrité, du partage, de l'humilité par exemple, et bien sûr la vertu de la connexion, lorsqu'elles sont cultivées en nous, nous aident à ce que notre relation à la nature soit la plus pure possible.

Un changement fondamental et radical est impératif si nous voulons survivre aux multiples crises auxquelles l'humanité est confrontée. Cet avis est partagé actuellement par de plus en plus de personnes. C'est pourquoi il est important ici de mentionner le travail qui a été accompli depuis les années 1960 au centre de Findhorn en Ecosse et 1970 au jardin de Perelandra en Virginie, par des personnes aux capacités de connexion hors du commun. Elles ont créé des jardins expérimentaux et centres de recherche qui ont démontré leur efficacité puisqu'ils sont toujours en activité aujourd'hui, et leurs résultats sont reconnus internationalement. Il s'est agi de cocréer ces jardins avec les intelligences de la nature situées sur d'autres plans d'existence que le nôtre.

Qui ne connaît pas encore l'expérience des jardins de Findhorn en Ecosse ? Paris Match dans un article du 14 mars 2019 (1), vente la vie écologique du village et prend le témoignage d'un australien arrivé il y a 35 ans. Ce village de 500 personnes, reçoivent 15 000 visiteurs par an.

---

(1) <https://www.parismatch.com/Vivre/Voyage/Ecosse-Le-paradis-vert-de-Findhorn-1612677>

Voici un extrait de ce qu'ont dit les éditions du Souffle d'Or, au sujet de la 3ème édition du livre « Les Jardins de Findhorn », édition revue et augmentée, de Peter et Eileen Caddy, Dorothy Maclean, R. Ogilvie Crombie, David Spangler, Alan Watson.

*« À partir de 1962, le nom de Findhorn résonne comme un mot magique dans tout le monde occidental. Dans une lande désolée au Nord-Est de l'Écosse, une poignée de personnes font jaillir de terre un jardin magnifique, des fleurs et des légumes extraordinaires défiant toutes les lois agronomiques ! Aucune explication rationnelle.*

*Peter et Eileen Caddy, Dorothy Maclean, sont ces pionniers qui découvrent les dimensions subtiles de la nature ; ils sont guidés dans leur tout nouvel art du jardinage par les intelligences subtiles de la nature. Commence alors une fascinante coopération, au fil de messages d'une beauté et profondeur bouleversantes. Et les résultats interpellent et continuent de nous interpellier 45 ans plus tard : notre vision de la nature est terriblement réductrice, matérialiste, elle évacue des millénaires de sagesse populaire et bien des dimensions...*

*Une communauté se crée alors, développe de nombreuses activités de formation et de recherche, recevant désormais 15 000 personnes par an, jusqu'à être reconnue comme « ONG associée » par l'ONU en 1997, et mission d'implémenter l'Agenda 21. Elle a mené des travaux de reforestation considérables, gagné son autonomie énergétique, construit en écohabitat, réduit son empreinte écologique ... ».*

Voici deux extraits de ce que Dorothy Mac Lean a retransmis.

*« L'ange du paysage - Je vous ai souvent demandé de considérer les plantes en tant qu'êtres vivants, en tant que vie lumineuse. C'est ce qu'elles sont. De même pour le sol. Cela représente pour nous la vie dans toute sa multitude. Chaque petite cellule, chaque groupe de cellules a sa fonction précise dans le dessein global de la vie.*

*La force vitale du sol provient de sa population...*

*Lorsque les êtres humains souhaitent créer par la pensée contrôlée et agir conformément à cette pensée, le processus peut être accéléré. Les éléments nécessaires pour y parvenir se matérialiseront presque hors de l'espace-temps. Voilà ce que peut engendrer la coopération entre les êtres humains et notre royaume. »*

*« Le Deva des épinards - Lorsque vous parviendrez à mettre de l'ordre dans vos pensées et qu'elles s'aligneront mieux avec le grand tout, vous verrez le jardin s'aligner de la même façon. Vous constaterez que les choses qui y ont leur place y resteront et que les autres disparaîtront. En maintenant, positivement, la perfection de chaque plante dans votre esprit, vous participez à sa mise en forme. Votre pensée créative nous aide de façon très efficace à protéger et à nourrir chaque plante. Il s'agit de votre jardin, vous en êtes le créateur, et nous n'intervenons que là où la plante ou la graine en a besoin. Le résultat global dépend de votre volonté de faire*

*avancer le jardin. »*

Puis encore un petit extrait du message du Deva du Liliun auratum.

*« Nous sommes d'avis que le temps presse pour que l'homme élargisse son champ de vision et qu'il inclut dans son horizon les différentes formes de vie qui font partie de ce monde »*

Lorsque j'ai lu ces messages, j'ai aussitôt vu la concordance avec les connaissances et les pratiques du travail sur soi qui ont été décrites aux chapitres précédents : « nous devons considérer les plantes comme des êtres vivants » ce que les expériences de Cleve Backster ont mis en évidence ; « chaque petite cellule ... a sa fonction précise » : nous sommes tous reliés et interconnectés ; « le processus de création est accéléré lorsque la pensée humaine est contrôlée » : c'est tout le but du travail sur soi ; « la pensée créative aide à nourrir les plantes » : nos pensées impactent notre environnement ; le résultat global dépend de notre volonté. Ainsi peu importe la source de ce message pour ceux qui sont sceptiques, ou dont l'ouverture d'esprit n'est pas encore là, c'est le contenu du message qui compte, sa cohérence, et le fait que les jardiniers de Findhorn ayant suivi cette guidance supérieure ont réussi à produire de magnifiques légumes dans la durée là où les conditions ne s'y prêtaient pas du tout !

Il nous est demandé de mettre de l'ordre dans nos pensées pour mieux s'aligner avec le grand tout, voilà ici ce que Barbara Ann Brennan nous a montrés au niveau des conséquences sur nos corps énergétiques, de cet alignement avec le cosmos (l'ordre supérieur) ou pas. Il nous est demandé aussi d'élargir notre champ de vision car le temps presse.

Une autre expérience tout aussi passionnante et qui a fait ses preuves a été conduite depuis 1974 par Machaëlle Small Wright en Virginie. Elle a co-créé son jardin de Perelandra avec les Êtres de la Nature et tirés de très nombreux enseignements qu'elle partage de manière très méthodique et précise dans ses livres « Le jardin de Perelandra » – Tomes 1 et 2.

Je dois dire ici que travaillant sur la création de la Permathérapie depuis le début de l'année 2016 avec François Rouillay (\*) mon compagnon dans la vie, ainsi que sur le jardin pédagogique à vocation thérapeutique que nous avons créé sur un ancien terrain de tennis à Montcalm dans le Gard, j'ai constaté que mes capacités de connexion s'étaient grandement améliorées.

---

(\*) *François Rouillay est formateur et conférencier en agriculture urbaine. En 2012, il a importé et développé en France ainsi que dans de nombreux pays, le mouvement participatif citoyen anglais, les Incroyables Comestibles en réalisant le premier bac de nourriture à partager devant chez lui, dans son village alsacien de Colroy-la-Roche. Il contribue à développer l'autonomie alimentaire des villes par la participation citoyenne, avec l'éducation populaire et l'apport de la permathérapie.*



*Miracle ? Pour faire pousser d'aussi belles blettes il faut des soins, de l'intelligence et de la coopération avec la nature, même si nous sommes ici chez nous sur la terrasse ouverte au grand Mistral du midi.*

J'avais d'ailleurs suivi des stages de formation pour aller à la rencontre des esprits de la nature et apprendre le processus pour les reconnaître et dialoguer avec eux, cependant je n'avais pas encore trouvé une mise en pratique concrète, ni dans quel but je pouvais dialoguer avec eux. Je précise que ce jardin de Montcalm a été créé afin d'expérimenter la production de nourritures dans des conditions difficiles (cultiver sur du béton en utilisant des déchets organiques – cartons, bois mort, coupes d'herbe, feuilles mortes, paille, fumier de cheval...) afin de pouvoir ensuite, si l'expérience était concluante, et ce fut le cas, la reproduire dans une cour de prison, laquelle pourrait ainsi devenir un lieu de reconstruction de soi, ou en quartier urbain dense.

Les synchronicités aidant parfaitement, j'ai reçu au moment de la création de notre jardin expérimental, le premier tome du livre de Machaëlle Small Wright sur le jardin de Perelandra, me faisant prendre, encore une fois conscience, de l'utilité de mon travail sur les énergies que je conduis depuis bien des années et que, dans le cadre de la Permathérapie et du volet prendre soin de la Terre, il m'apportait les réponses adéquates pour ce qui concernait les plans

d'une réalité supérieure.

J'ai choisi quelques passages particulièrement éclairants et instructifs, qui sont indéniablement en lien avec la Noble Tâche et la Permathérapie. Je rends vraiment hommage à Machaëlle pour son œuvre au service de la vie, de la coopération avec la Nature et les partages de ses recherches et de ses découvertes.

*« Pan - Il existe des endroits un peu partout sur la planète que l'on pourrait décrire comme des sanctuaires établis par les esprits de la nature eux-mêmes. Les hommes en ont trouvé quelques-uns et les ont appelé des « lieux magiques ». Quand un homme tombe sur ce genre d'endroit, il en parle comme d'un lieu enchanté et doté d'un très haut niveau d'énergie vitale. En fait c'est l'énergie des esprits de la nature qu'il a perçue. Il y a longtemps, quand l'homme et la nature co-existaient en meilleurs termes, les esprits de la nature se sentaient libres d'établir leurs lieux de regroupement près des hommes.*

*C'étaient des endroits spéciaux, d'une grande puissance, répartis stratégiquement tout autour de la planète, à travers lesquels la Terre pouvait être spirituellement nourrie non seulement par la nature elle-même, mais aussi par l'univers dans sa globalité. A mesure de son développement, l'homme a commencé à empiéter sur l'existence même de la nature, ces points de concentration furent désactivés ou déplacés en « lieu sûr ».*

*Ils ont adoptés une énergie de protection, protection contre les humains. **Il faut se rappeler que presque tout le développement de l'homme moderne est contraire au bien-être de ce qui est naturel sur la planète. Les esprits de la nature en furent touchés car leur rôle est étroitement lié au bien-être de tout ce qui est naturel.** Le déplacement de ces lieux de regroupement loin des hommes, est considéré comme une retraite de la part des esprits de la nature. Cela a provoqué une diminution sensible de l'envergure et de l'intensité de la grille de force naturelle tout autour de la planète. Conséquence : aujourd'hui il y a séparation entre l'homme et les esprits de la nature et un environnement de déspiritualisation - la forme est séparée de l'énergie vitale. **Les retrouvailles entre l'homme et la nature doivent être initiées par l'homme.***

*Le temps n'est plus où la nature pouvait provoquer ce mouvement sans la participation consciente des hommes qui en percevront les bienfaits. Nous entrons dans une tout autre époque de partenariat conscient, nous n'en sommes plus à la foi naïve du « tout ira bien ».*

*Les bienfaits d'une réunion sont vraiment immenses. Les principes véritables qui gouvernent la notion d'union parfaite entre l'esprit et la forme – et qui feront avancer l'homme et la planète – existent au sein du partenariat dynamique entre l'homme et les esprits de la nature. Ce sont les deux acteurs qui travaillent le plus directement avec l'union esprit/matière et traitent les problèmes qui en découlent.*

*Chaque sanctuaire rendu disponible par l'homme et activé par les esprits de la nature est un message comme quoi l'homme et la nature sont de nouveau prêts à travailler ensemble, ils*

*sont prêts maintenant à travailler dans un « partenariat égal et cocréatif ». À chaque fois qu'un tel sanctuaire est activé dans le monde, vous sentirez, vous verrez même, les esprits de la nature, migrer de leurs sites protégés pour repénétrer le monde dans le but de respiritualiser la planète. »*

Et cet autre extrait relatif à la guérison.

*Le Deva du jardin de Perelandra - « Le but de l'approche du jardinage présenté ici est d'établir un espace coopératif hautement organisé où l'homme et la nature peuvent travailler en partenariat dans l'objectif d'une amélioration de la santé humaine, grâce à l'augmentation de la qualité de sa nourriture et d'une amélioration de la zone environnante elle-même due au rayonnement d'une énergie intensifiée de la nature au jardin (...) Au fur et à mesure que l'homme et la nature travaillent plus étroitement ensemble, l'énergie du jardin se modifie, se clarifie et se renforce, ce qui transforme le jardin en un générateur admirablement réglé. Et l'énergie vitale contenue dans toute forme environnante en bénéficie.*

*Comme vous le voyez, un jardin dans lequel la force de l'homme et celle de la nature ont été réunies dans un réel effort créatif, peut être intrinsèquement un objet très puissant. Les êtres humains ont compris assez facilement comment cette force pouvait les toucher personnellement à travers une meilleure qualité de la nourriture fournie par ce jardin. Mais ils ont eu tendance à ignorer l'impact puissant que le jardin pouvait avoir en dehors de lui-même. J'attire encore votre attention sur une chose. Si une personne pense qu'il est important de voir la qualité de la nourriture dans son aspect à la fois énergétique et physique, nous pouvons supposer alors qu'elle comprend la relation qui existe entre la qualité de la nourriture et la santé de l'individu. Il y a une corrélation directe entre les deux – la santé et le bien-être du véhicule physique de l'être humain et la qualité du carburant-nourriture introduit dans ce véhicule. Je fais une remarque pour mettre en valeur ce que nous, dans la nature, voyons comme le mouvement interne de guérison qui s'établit entre la nourriture produite par le jardin et la forme physique qui absorbe cette nourriture. **C'est une dynamique de guérison.** Le mouvement externe du jardin, cette puissance/énergie qui irradie vers l'ensemble, est aussi guérison : une puissance/énergie rayonnante qui possède, dans sa composition même, la dynamique de guérison. **De la même façon que la nourriture transforme la santé physique d'un corps, l'énergie rayonnante qui provient du jardin transforme la santé physique de l'environnement qu'elle rencontre.***

*Ainsi, vous avez une dynamique de guérison interne et externe.*

*Les esprits de la nature vous ont appris que la réintroduction de sanctuaires pour les esprits de la nature sur toute la planète servira à respiritualiser la Terre. Dans le même ordre d'idée, nous vous expliquons ici qu'au fur et à mesure que des jardins co-créatifs seront créés tout autour de la planète, **des points de force vont se créer qui diffuseront une énergie de guérison***

*vers leur environnement. Lorsque ces points s'établiront, ils vont se relier les uns aux autres, formant un maillage de guérison autour de la planète, enveloppant ainsi la Terre d'une énergie vibrante de guérison.*

*C'est l'un des résultats potentiels auxquels nous faisons référence quand nous disons que, bien que la nature et les humains soient chacun bien plus puissants que vous ne puissiez l'imaginer, leur association constitue une force bien plus grande que la simple somme de leur individualité.*

*La création d'un réseau énergétique de guérison propre à la Terre grâce à ce système de jardinage réparti autour de la planète est une potentialité de cette union. Et la force de guérison qui rayonnera de ces jardins, et finalement de ce maillage formé par la liaison des jardins, sera disponible et utilisable à la fois par les humains et la nature, de façon égale, car elle aura été créée par les humains et la nature, unis. »*

**Deva** – Intelligence de la nature dont la fonction est de créer l'architecture, c'est-à-dire : forme, contenu, couleur, mode de croissance, de reproduction, d'ordonnement, d'une variété végétale, du sol, d'un jardin. Ils sont non localisés.

**Esprits de la Nature** – Intelligences mettant en œuvre la manifestation de la forme pour l'accomplissement de son plein potentiel. Ils sont localisés.

**Pan** – «Le chef » des esprits de la nature, il n'est pas contrairement aux esprits de la nature attaché à un lieu, il est universel.

**Forme** – Manifestation perceptible par nos sens humains.

Après avoir lu ces passages si clairs, nous comprenons pourquoi la Terre est en souffrance, pourquoi les sols s'appauvrissent et se meurent ainsi que les cours d'eau, et beaucoup de ruines et de sang jonchent les sols, la pollution tue la diversité animale et végétale, les maladies s'amplifient. Bref, le constat est fait que l'attitude de déconnexion de l'homme d'avec la nature l'entraîne dans la prédation, crée le chaos autour de lui alors que l'attitude de partage, de coopération et de cocréation crée l'abondance et la guérison, c'est bien une thérapie.

Ces expériences de Findhorn et de Perelandra nous invitent, en même temps que le travail silencieux intérieur s'accomplit, à apprendre à dialoguer avec la nature dont nous faisons partie intégrante, à être en connexion avec elle, ainsi qu'avec les intelligences d'un autre niveau de réalité que celui que nous percevons ordinairement.

Alors, qu'attendons-nous donc pour créer ce maillage de jardins de guérison tout autour de la Terre ? Qu'est-ce qui nous empêche de le faire ?

Bien que ces expériences durent depuis maintenant plus de 50 ans, elles n'ont pas encore été suffisamment utilisées car la culture générale sur la planète développée depuis des siècles

donne priorité au matérialisme issu de la limitation de nos cinq sens, au profit financier avant tout, entraînant en cascade toute la perte de la biodiversité et l'éloignement des intelligences de la nature.

Pour autant chacun peut aller à son rythme et dans l'attente de l'expansion de la cocréation avec les intelligences de la nature, nous pouvons malgré tout agir pour prendre soin de la Terre. Il est évident qu'il faut se nourrir plus sainement car ce qui nous rend malade, rend aussi la Terre malade. Nous avons vu que l'enclenchement du cercle vicieux de la mauvaise santé entraînait une alimentation délétère et qu'une telle alimentation entraînait l'appauvrissement de la Terre mais aussi une déconnexion de nos propres besoins. Ainsi, à partir de notre alimentation, nous pouvons prendre soin de la Terre, et ceci relève entièrement de notre responsabilité.

En privilégiant les circuits courts, c'est-à-dire la production locale, la nourriture fraîche et cultivée sainement de manière naturelle, nous prenons soin de la Terre puisque nous ne consommerons pas de fruits et légumes pollués, ou « ogmisés », « pesticisés », « glyphosâtés », ayant parcouru des milliers de kilomètres. Nous consommerons moins de produits chimiques qui polluent l'eau, et serons alors en meilleure santé. Par une alimentation en conscience, nous commencerons inévitablement à mettre en pratique ce que peut être vivre en conscience.

Ceci nous amène aussi à nous intéresser à nos autres modes de consommation, à discerner entre ce qui est essentiel et ce qui est superflu voire inutile. Lorsque nous consommons à l'excès des biens matériels, n'est-ce pas encore une manière de compenser son mal-être? On achète, on jette! On profite de tout ce que la Terre offre généreusement contribuant grandement à sa pollution engendrée par ce mode de consommation. Cette prise de conscience est également une voie pour prendre soin de la Terre.

Prendre soin d'elle, c'est aussi mettre les mains dans la terre en sachant que les émotions que nous vivons ont un impact sur la vie et le sol. En mettant les mains dans la terre, peu importe qu'il s'agisse d'une profession ou d'un hobby, que ce soit sur une parcelle grande ou petite, ou dans des bacs de nourriture à partager implantés en ville, il s'agit de se reconnecter à la Terre, à la vie de la Terre, en étant en vigilance sur son état d'être. Cette pratique fait redécouvrir le lien essentiel de vie qui nous unit.

L'ouverture de conscience nous amène à reconsidérer notre rapport à l'expérience de la vie sur Terre et à constater que tout est relié et interconnecté. Nous verrons alors que la Terre a été appauvrie par la cupidité liée à la peur du manque, liée à la peur de mourir et que nous avons été amenés à justement créer ce dont nous avons le plus peur. Lorsqu'il n'y a plus de vie dans les sols, qu'il n'y a plus de nourritures vivantes, alors s'installe la décadence de la civilisation.

Prendre soin de la Terre passe donc par son propre rétablissement, son redressement c'est-à-dire son alignement avec l'énergie venant du cosmos et celle venant de la Terre.

Si vous décidiez de prendre soin de la Terre, c'est dans un premier temps, vivre cet alignement, ce recentrage. C'est observer, lorsque vous jardinez ou traversez la Nature, votre état d'être, votre état émotionnel, si vous êtes en ouverture ou fermeture, si vous êtes dans vos pensées subconsciemment ou dans l'accueil, la vigilance, l'attention.

Ensuite pour ceux qui le désirent, qui se sentent prêts, c'est envisager en en émettant l'intention clairement, de jardiner en cocréation avec les êtres de la nature. Pour ceux qui ne l'envisagent pas, pour qui ce n'est pas le moment ou qui n'ont pas de temps à consacrer à cet apprentissage, il sera alors logique de démarrer par l'arrêt de l'appauvrissement du sol et le démarrage de son aggradation en permettant aux micro-organismes vivants de pouvoir à nouveau s'y redéployer (\*).

Ce livre n'est pas un manuel technique de jardinage, de nombreux ouvrages existent sur le sujet. Il incite à ouvrir sa conscience à une plus grande réalité que celle que nous percevons. Pour les habitants des milieux urbains qui se sentent loin de la connexion à la terre, du monde végétal et minéral, vous observerez que depuis quelques années un mouvement d'agriculture urbaine s'est mis en marche dans les villes.

Avec l'impulsion créatrice donnée à Todmorden en Angleterre par Pamela Warhurst et Mary Clear, le mouvement de la nourriture à partager (Incredible Edible) plantée dans des bacs s'est propagée dans maintenant 1200 villes au sein d'une quarantaine de pays.

La culture de la vertu du partage de la nourriture a créé une nouvelle ambiance dans les communes et les quartiers les plus pauvres, un autre regard sur sa vie, sur l'Autre, sur le sentiment de victimisation illusoire, apportant joie et abondance.

C'est l'ère de l'autonomie et du redressement qui commence. Les principes de la permaculture y sont appliqués et souvent, avec les moyens du bord par la récupération de déchets organiques qui deviennent ressources. Les espaces publics s'ouvrent maintenant de plus en plus aux habitants et la coopération citoyenne crée une intelligence collective de vie.

Si tout ce qui a été évoqué dans ce livre fait sens pour vous, vous pourriez être un acteur du développement de l'agriculture urbaine de troisième génération dans votre ville. L'agriculture urbaine peut paraître un non-sens mais notre civilisation étant là où elle en est, l'action de ramener la vie végétale nourricière au plus près de la densité humaine avec des savoir-faire développés depuis plusieurs années comme la permaculture, l'agroécologie, la biodynamie, l'agroforesterie, l'agriculture régénérative, l'apport des micro-organismes efficaces (EM), les

---

(\* ) *Se reporter aux travaux de Lydia et Claude Bourguignon sur la vie et la mort des sols.*

composts, les toilettes sèches, le BRF - bois raméal fragmenté..., mais aussi bien d'autres techniques développées dans différents pays, ne peut qu'améliorer notre rapport à la Terre, aux autres et à soi-même.

Ces actes d'engagement vous amèneront à constater que le système productif actuel de son alimentation marche complètement à l'envers.

Grâce à votre décision de prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre, vous contribuez à ce que votre ville, en lien avec son territoire immédiat, retrouve son autonomie alimentaire pour ce qui concerne la nourriture saine et sans produits chimiques mortifères, parce que vous-même travaillez à votre autonomie par l'équilibre émotionnel, rendant ainsi les territoires proches de votre ville autosuffisants en nourriture. La production de nourriture sera accessible à tous et alimentée par chacun selon son niveau et ses capacités. Il s'agit là d'une conscience collective de restauration, de résilience, d'adaptation, de changement complet de posture intérieure et donc de paradigme. (\*)

**Les territoires seront ainsi redessinés en fonction de notre nouvel état de conscience.**

Tout est lié. L'éveil de conscience se propagera de plus en plus car nous sommes tous reliés et interconnectés. Cependant, il y a un temps imparti pour chaque chose et pour chacun. Alors ne comparons pas, ne jugeons pas, mettons-nous simplement en toute confiance, en chemin vers nous-mêmes car nous sommes ceux que nous attendions et c'est indéniablement un chemin qui conduit à l'amour pur.

---

*(\*) Voir le livre guide « En route pour l'autonomie alimentaire » ; François Rouillay, Sabine Becker, fev. 2020, éd. Terre Vivante,*



*Je suis très fière d'avoir pu cueillir cette branche de blette. Une seule a suffi pour notre repas. François Rouillay avait conçu cette tour végétale expérimentale permettant de cultiver une trentaine de salades, ainsi que des choux, des blettes et des herbes aromatiques sur 0,80 m<sup>2</sup> au sol, avec des rendements extraordinaires. Le tutoriel pour expliquer sa construction est téléchargeable à partir du lien :*

<http://www.autonomiealimentaire.info/08-france-gard-la-tour-de-salades/>



*Vues comparatives du « miracle » de la cocréation sur le jardin mandala du programme pilote de permathérapie ayant permis la production de 100 kilos de légumes en 100 jours, sans argent et sans terre, avec des déchets végétaux sur la dalle en béton d'un ancien terrain de tennis à Montcalm, dans le Gard.*

*Les stagiaires ayant participé à la journée de formation durant laquelle ce jardin pédagogique à vocation thérapeutique a été conçu selon un ordonnancement harmonieux précis ont pu découvrir le principe du retournement enseigné en permaculture : le problème devient la solution et les déchets sont des ressources. Comme on peut le voir sur les photos, un sol forestier a été fabriqué avec des cartons d'emballage à recycler, des feuilles de platanes broyées et le sable apporté sur le terrain par le mistral.*

## Webographie

<http://www.autonomiealimentaire.info/>

<http://www.autonomiealimentaire.info/permathérapie/la-route-des-vertus/>

<http://www.autonomiealimentaire.info/permathérapie/lesbilletsdesabine/>

Je rends hommage et remercie tous ceux qui m'ont apporté différents enseignements, ainsi que François Rouillay, initiateur du mouvement « Incroyables comestibles » en France, puis dans de nombreux pays, et accompagnateur des villes qui s'engagent sur la voie de l'autonomie alimentaire. De même, je remercie particulièrement Marie et Christian Souffron pour le terrain qu'ils ont gentiment mis à notre disposition à Montcalm, nous permettant de réaliser nos premiers travaux expérimentaux de permathérapie dans les conditions idéales.

Enfin, mon guide « G. P. » duquel j'ai reçu les informations sur les vertus du travail sur soi et bien plus encore.

---

*Villeneuve ; Meuzac, le 7 mars 2020.*