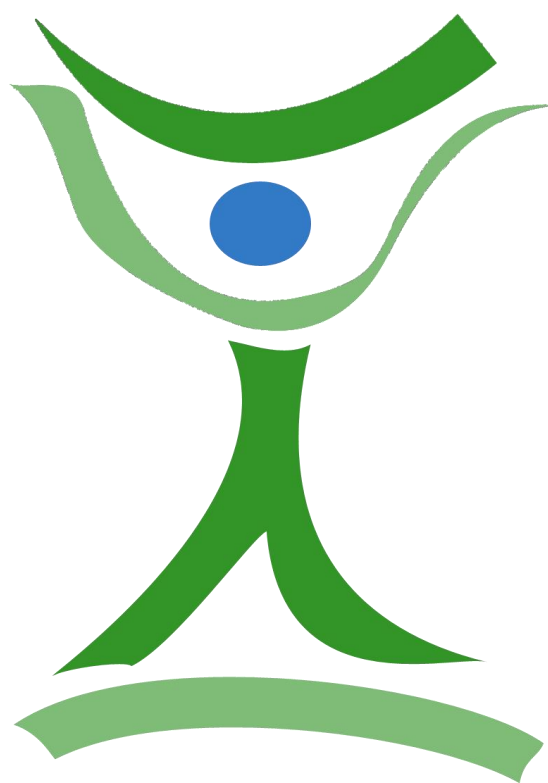


Sabine Becker

Précis de Permathérapie



La Noble Tâche

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.

Aigues-Mortes février 2017

Sommaire

Introduction - L'école de la Terre pour apprendre à mieux aimer

Préambule - La permathérapie comme dynamique de régénérescence

01 - C'est en cultivant les vertus qu'on devient vertueux

02 - Apprendre à s'informer est tout un art

03 - Comment je suis arrivée à la compréhension de qui je suis

04 - Pour mieux aimer, le mental doit se connaître

05 - Le monde est vibratoire

06 - Nous sommes les créateurs de notre réalité, en conscience ou non

07 – Nous déclenchons les sources de nos souffrances

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

09 - S'affranchir enfin des concepts limitants pour grandir en conscience

10 - Prendre soin de l'Autre, c'est l'aimer sans condition

11 - Soigner la Terre, c'est aussi soigner l'Homme

Liens - Pour suivre l'actualité du programme participatif Permathérapie France

Références bibliographiques - Pour aller plus loin et autres sources d'inspiration

INTRODUCTION

L'école de la Terre pour apprendre à mieux aimer

Imaginez que nous soyons tout au long de notre vie, ici sur Terre, à l'école. Pour apprendre quoi ? Non pas 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, ce qui va nécessiter de savoir qui nous sommes, d'apprendre à mieux nous connaître et, si vous me permettez cette expression, à mieux nous utiliser, ce qui nécessitera pour cela 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,
Prendre soin de l'Autre,
Prendre soin de la Terre.

Prendre soin de Soi ne consiste pas à rechercher uniquement le bien-être, mais à aller au fond de soi pour en extraire ce qui nous empêche de vivre en harmonie, en paix, en amour pour tout ce qui est. Il comporte une majuscule lorsqu'il représente la partie supérieure de notre être.

Dans cet ouvrage, les volets « prendre soin de l'Autre » et « prendre soin de la Terre » seront vus au travers du travail sur Soi, c'est-à-dire lorsqu'il aura produit ses effets, il s'agira d'observer avec 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 ce qui n'est pas visible à nos yeux.



Sabine Becker au jardin expérimental de permathérapie à Montcalm, dans le Gard.

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. Ce mot a été créé de toute pièce pour porter des concepts qui se marient bien.

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. 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 : on fait avec ce que l'on a et on le répartit équitablement.

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, et également 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 je me sens mal, que je suis en proie à des peurs, des doutes, des colères, des frustrations, des croyances figées, à un moment ou à un autre et inévitablement, je ne vais pas bien traiter, ni moi-même, ni l'Autre, ni la Terre. Si je décidais de prendre soin de moi, alors je me rendrais compte, c'est-à-dire que je prendrais conscience que j'ai besoin de respirer de l'air sain, de boire de l'eau pure, de manger de la nourriture fraîche et vivante dont je connais l'origine.

Je m'ouvrirais à mes nouveaux ressentis et perceptions, me donnant envie de respecter mon environnement tout autant que moi. Je prendrais 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 les techniques de permaculture.

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 je sortirai d'un long endormissement.

Concrètement, qu'est-ce que la permathérapie?

C'est décider d'accomplir une thérapie permanente personnelle et silencieuse visant à ce que mon empreinte sur mon état intérieur, sur l'Autre et sur la Terre soit la plus pure possible.

Il s'agira d'entreprendre « la Noble Tâche » du travail sur Soi conduisant à un état de paix et de joie et à vivre dans l'amour de tout ce qui est, à vivre avec la communauté en étant apaisé grâce à ma posture intérieure, consciente, en ne causant plus de torts et en réparant les dégâts déjà occasionnés à la vie. 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 relier à nouveau, en conscience, à notre Terre nourricière, à la vie végétale, 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 en constituant un jardin en forme de mandala avec des déchets végétaux.

1

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

Nous allons commencer cet ouvrage par douze vertus du travail sur soi. Celles-ci sont un outil puissant et nous allons voir pourquoi et comment.

Dans la définition et le contenu de la permathérapie esquissé en introduction, vous avez pu relever les mots « partage » et « décider ». Le partage est une vertu. Décider demande de la volonté. Et la volonté est une autre vertu. Alors pourquoi parler de vertus en permathérapie ?

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. La vertu 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 qui 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 de l'époque dans laquelle on vit.

Il n'est pas 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, aux Forces Supérieures.

La vertu est de tout temps et de tout espace. Elle vient de Soi, est en soi, est cultivée par Soi. J'en ai l'entière responsabilité et personne ne peut me 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.

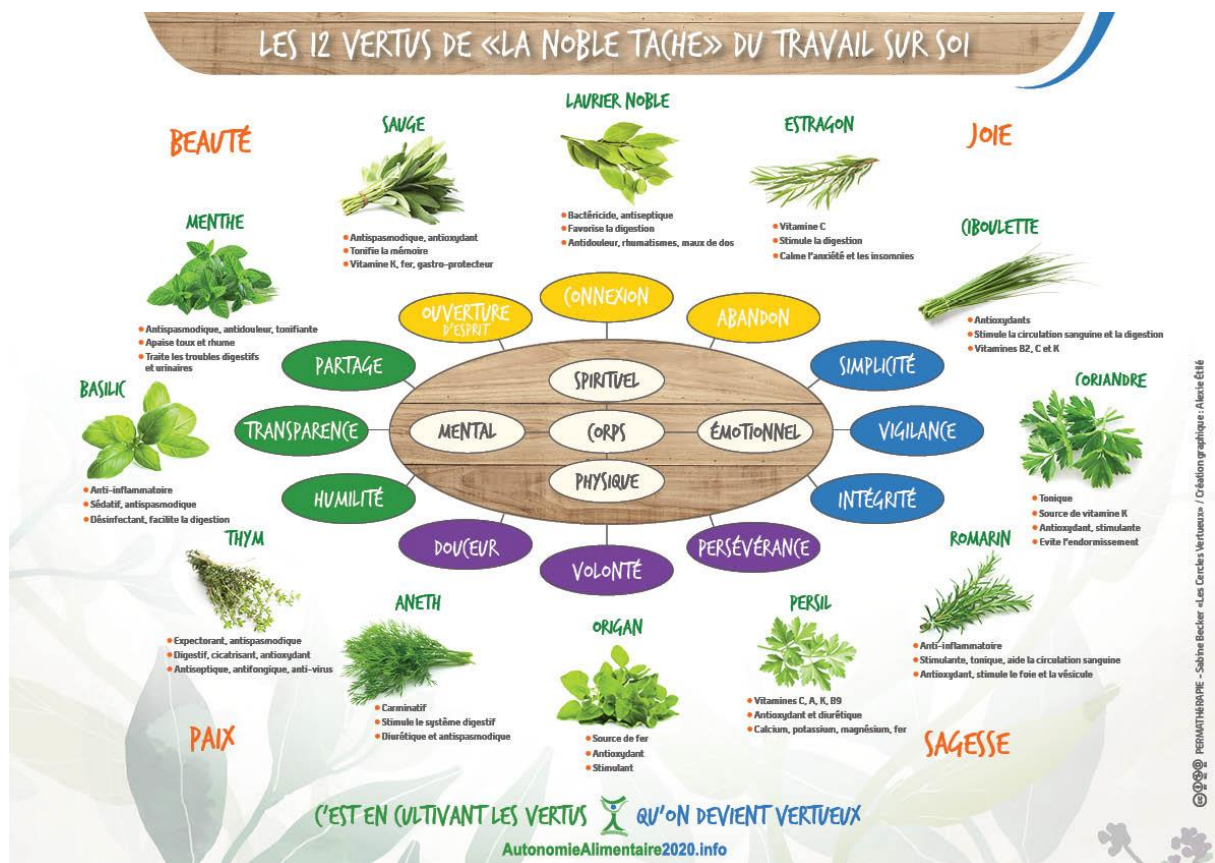
« C'est en cultivant les vertus que l'on devient vertueux ».

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.

Nous avons élaboré une roue de ces douze vertus.

Chacune 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 de la vertu de la plante ainsi que de la vertu concernée du travail sur soi.



© 2020 PERMATHÉRAPIE - Sabine Becker - Les Cœurs Vertueux / Création graphique : Alexis Eté

Les douze vertus du travail sur Soi s'ordonnent par 3, dans une base 4, elles sont cependant, toutes reliées entre elles et interdépendantes. Elles se complètent l'une l'autre et ont besoin les unes des autres.

- Les vertus servant la mise en route. Elles sont l'énergie de base, la force d'action :

la volonté, la persévérance et la douceur.

- Les vertus servant le rapport à soi, le travail sur Soi :

la vigilance, l'intégrité et la simplicité.

- Les vertus servant les relations à l'Autre :

la transparence, l'humilité et le partage.

- Les vertus servant les relations avec l'ensemble de la Création, avec une plus grande réalité.

l'ouverture d'esprit, l'abandon et la connexion.

Prenons maintenant une à une chacune de ces vertus.

Nota : L'ordre d'avancée ne correspond pas à celui figurant dans le schéma précédent, il correspond à l'ordre survenu lors de leur écriture inspirée.

1 – La vertu du partage



Elle arrive en premier parce qu'elle est visible depuis quelques années, la preuve en est dans beaucoup de villes en France et dans le monde, que les pays soient dits « riches » ou « pauvres », par la création du mouvement d'origine anglaise des Incroyables Comestibles et leur slogan « nourriture à partager », « Food To

Share », déjà pollinisé dans une trentaine de pays et plus d'un millier de villes. Le partage se voit aussi dans les Gratifierias, les Disco Soupes, 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.

Le film « Demain » et bien d'autres documentaires et ouvrages nous ont montrés que partout dans le monde des solutions existent. Les réalisateurs de ce film, Cyril Dion et Mélanie Laurent, ont décidé de partager en images les bonnes idées, les bonnes solutions apportant beaucoup d'optimisme à ceux qui l'ont vu, offrant des perspectives inédites et démontrant, in fine, qu'un autre monde est possible, qu'il est là, à portée de tous, si nous décidons de faire notre part.

Voyons maintenant en quoi le partage est une vertu.

Le partage est un puissant moteur de refondation 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 les répartitions des ressources, des connaissances, de l'éducation, d'accès aux soins, au logement, à la mobilité, à la nourriture, sont extrêmement déséquilibrées, source d'inégalités criantes, renforçant la croyance selon laquelle nous sommes tous séparés les uns des autres. Le constat est là, n'y revenons pas.

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'affaiblir. 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.

Je ne vais donc pas développer ici ce que le partage apporte dans les domaines que j'ai cités plus haut (politique, économique, financier, éducatif et

spirituel, et du rééquilibrage des territoires amenant la paix), mais proposer de voir en nous, comment apprécier où nous en sommes vis-à-vis du partage.

C'est la Noble Tâche du travail sur soi, du chemin vers Soi.

Je propose 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, je vois où j'en suis avec transparence, intégrité et humilité.

Mais qu'est-ce qui m'empêche de partager ? La peur d'avoir moins, donc de manquer. Pourquoi aurai-je peur de manquer ? 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.

Alors comment faire pour me sortir de cette croyance ?

D'une part, je vais aller puiser dans le sac à vertus que je possède en moi, car elles m'ont été données, non je dirai mieux, car je les possède de toute éternité, mais je l'ai oublié, et d'autre part, j'entreprendrai ma Noble Tâche comme il sera exposé plus loin.

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 ?

Ainsi, je verrai où j'en suis 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 donc tout ce qui n'est pas donné est perdu.

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 travailler la vertu du partage en soi et en conscience, me montre qui je suis, avec quelle motivation ou intention j'agis et où j'en suis dans ma Noble Tâche, dans (ma)mon (r)évolution intérieure.

Comment répondre à ces questions ?

Je propose tout simplement de commencer à partager et de voir ce que cela apporte. N'y a-t-il rien que je ne puisse partager même si je suis dans le dénuement le plus complet ? Même dans un état dépressif, je peux me poser la question du partage. Même en état de grand mal-être, de dépendance, de frustration, de colère, rien ne m'empêche si je le décide, de planter une graine, de la voir pousser et de partager le fruit de sa récolte avec joie.

Rien ne m'empêche si je le décide, de partager une idée neuve, de la bienveillance pour l'autre, de la tendresse, de la nourriture, des talents, un savoir-faire, ma présence, une expérience, un sourire, de l'humour, une caresse et je me rendrai compte alors que je possède tout ce que je partage, que je suis riche de tout ce que j'offre.

Je découvrirai aussi que le partage crée l'abondance mais comment ?

Tout simplement en expérimentant que je crée ce que je partage. S'éloigneront alors de moi la peur du manque, la peur de l'autre. Je verrai ensuite que le partage amène l'échange et que je reçois en retour amitiés, énergies positives, occupations, relations, innovation, enthousiasme, voire même biens matériels qui me manquent.

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 rend 100 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 on partage le thé à la menthe.

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.

L'ordonnancement harmonieux figurant sur l'infographie des vertus, place la volonté en bas de la roue, c'est sur elle que s'appuient les autres vertus. Sur sa droite la

persévérance, sur sa gauche la douceur.

En quoi la volonté est-elle une vertu ? La volonté est une vertu car elle est en moi et non à l'extérieur de moi, elle ne dépend que de moi, elle ne peut m'être retirée par quelqu'un d'extérieur à moi. À chaque instant de ma vie, j'ai le choix de faire, ou pas, de décider ou pas. Je suis le seul responsable de ma volonté.

Comme c'est la première des vertus, comment peut-elle s'enclencher, arriver en moi, avant même d'avoir commencé à travailler sur soi ? 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, me sentir comme un moins que rien... C'est un choix, une décision, une intention, un pacte avec soi-même qui peut opportunément faire suite à une rencontre, une lecture, un film...

Que m'apporte-t-elle ?

Une force de redressement, d'action, de courage, de discipline. Elle me permet d'atteindre les objectifs que je me suis fixés en donnant vie à mes intentions,

mais aussi et surtout, elle me donne l'occasion de me recentrer sur ce qui est juste pour moi afin d'éviter de me laisser embarquer sur un bateau que je ne souhaite pas prendre.

Trouver ce qui est juste pour soi est tout un processus. C'est un parcours de vie qui me demande vigilance, discernement, intégrité, mais aussi paradoxalement abandon aux forces supérieures.

Le travail sur la volonté m'amène donc à jouer en finesse pour ne pas appliquer cette énergie personnelle à n'importe quoi et n'importe comment. Elle me demande d'avoir une vision claire, au même titre que je dois être clair avec moi-même lorsque je partage. Je suis donc amené à travailler sur la distinction entre le vouloir vertueux, source de développement et d'élévation et le vouloir perturbateur pour moi et les autres.

Le vouloir vertueux me demande de définir clairement mon 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 ma posture intérieure, silencieuse, convenue avec moi-même. En conséquence, cela va me 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 de le voir. Dans ce travail en finesse, je dois voir lorsque je suis dans le vouloir changer ce qui est, donc ce qui a été, dans le vouloir du contrôle, de la domination, de la manipulation, de l'influence, du jugement.

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

La reproduction du « toujours plus comme avant » * : l'habitude, la répétition, la routine, l'endormissement, le découragement, la fatigue mentale, le laisser-aller, le manque de confiance, le manque de foi en la vie, de foi en moi, l'ignorance, tout ce qui enclenche un enfermement de plus en plus important

et qui me conduit dans l'inconscience de la beauté de la vie et de la création, dans l'ignorance du désastre pour moi et les autres.

* *Expression empruntée à Michael Roads, écrivain, enseignant spirituel.*

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 ? L'origan possède une source de fer végétal qui est stimulante et ce qui convient bien à la volonté.

3 – La vertu de la persévérance



Comme les autres vertus, j'en suis entièrement responsable. Il ne dépend que de moi si je veux 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 me donne la force de repartir après chaque expérience quelle qu'elle soit. Elle me permet de me relever à chaque fois que je « trébuché » et me laisse le temps de grandir en conscience.

Elle m'aide à ne pas me décourager parce que j'aurai compris que ma vie est le cadre d'expérimentation notamment des vertus qui sont en moi.

Que m'apporte la vertu de la persévérance ?

Chaque vertu a besoin de la persévérance, m'apportant 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. La persévérance doit accompagner la volonté, c'est la volonté dans la durée. La persévérance est la vertu qui 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 m'empêche d'être persévérant ?

Le manque de confiance en soi, l'impatience, le doute, l'impact des émotions, le découragement, les croyances erronées, l'ignorance des lois supérieures, la déconnexion empêchent la persévérance. Elle demande donc de travailler sur Soi, cependant que celui-ci n'est pas une fin en soi, car la Noble Tâche ne doit pas me faire ignorer que je suis déjà un être parfait comme il sera vu plus loin. En effet, le travail sur soi ne consiste pas à me rendre plus parfait, je le suis déjà à l'origine, il s'agit juste de manifester l'intention de voir ce qui m'empêche de me souvenir, de (re)découvrir que je suis un être parfait.

Les vertus sont un moyen pour m'aider à discerner ce qui m'empêche de voir qui je suis en vérité et la persévérance est nécessaire pour prendre le temps qu'il faut à cette fin.

Le but de cette tâche n'est pas de renforcer l'oubli de qui je suis par une quête de perfection inatteignable qui est déjà en moi, sauf que je l'ai oublié et que je ne le sais pas. C'est un chemin qui me ramène à moi, c'est le chemin vers Soi, qui m'aide à (re)découvrir qui je suis en vérité, non pas pour me modifier, me changer, mais pour mettre à jour « la plus belle version de qui je veux être », comme dirait Neale Donald Walsh, dans ses livres « Conversations avec Dieu ».

La persévérance me permet donc de me laisser le temps de me reconnecter avec l'être immense qui est en moi. Ainsi, à chaque instant, comme une illumination, peut arriver ce nouvel éclairage, une mise en lumière d'une compréhension globale et totale de mon unité avec la joie, la liberté, l'amour, la vie. Je m'inscris alors dans le mouvement de la vie, car elle-même me montre l'exemple. La vie est persévérante, la vie est là, toujours là, à mes côtés,

infaillible, elle est. La vie me montre également que, bien que persévérante, elle est en continuel changement, sans jugement.

Par ma persévérance, je m'inscris dans le mouvement de la vie. Elle peut paraître difficile à pratiquer, me poussant à abandonner mon but, à me 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.

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 moi mais aussi pour les autres, alors que la volonté et la persévérance me concernent essentiellement.

Dans la roue des vertus, la douceur est située à gauche de la volonté, elle-même située à la base du schéma de l'ordonnancement harmonieux proposé. Elle amorce les trois suivantes situées sur la gauche qui, comme nous l'avons vu, servent les relations à l'Autre. Ainsi, la douceur est une porte d'entrée vers ce qui est extérieur à moi.

La douceur est la première vertu qui commence à avoir un impact sur l'Autre, elle est donc ma porte d'entrée vers mon extérieur, c'est-à-dire vers tout ce qui m'entoure de visible ou d'invisible. Je décide d'y entrer avec douceur ou pas. Si j'y entre avec douceur, j'aurai plus d'attention, de vigilance, d'acuité. Je serai davantage en symbiose avec tout ce qui m'entoure. Lorsque je rencontrerai une personne, je serai plus à son écoute et donc moins réactive. Lorsque je rencontrerai une plante, un arbre, un animal, si la douceur m'habite, je palperai mieux ce qu'ils ont à me communiquer et mon émanation aura aussi un impact

sur eux. C'est à expérimenter simplement mais je dois déjà posséder la douceur en moi avant de passer cette porte et je découvrirai alors qu'avec la douceur en moi, la volonté et la persévérance deviennent plus aisées à pratiquer.

L'amour pour Soi est la base du redressement, de la confiance en soi, et donc permet à l'être créateur que nous sommes de créer à partir de Soi et autour de soi, l'harmonie. La douceur me conduit à la bienveillance pour moi-même. Celle-ci se manifestera dans les objectifs que je poursuis et les actes que je produis. Cela concerne mes gestes, mes mouvements, mon hygiène de vie et aussi la musique que j'écoute, les sports que je pratique, les films que je regarde, les livres que je lis, les personnes et lieux que je fréquente. Y a-t-il douceur autour de moi en ce moment, et donc en moi ?

La douceur se marie avec la bienveillance, la gentillesse, le respect, la fluidité, la 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, me permettant de discerner entre le vouloir vertueux et le vouloir dévastateur.

Sans douceur, je heurte, je blesse, je fais mal, provoquant le rejet, la fuite, la séparation. Qu'est ce qui m'éloigne de la douceur pour moi et en conséquence pour les autres ? La croyance la présente comme une marque de faiblesse, un manque de maturité, d'inefficacité. Mais ce qui éloigne de la douceur, c'est surtout l'impatience, la déconnexion, la force de l'habitude. C'est accepter de baigner dans une culture toujours plus violente, accepter la violence en soi issue d'habitudes et de croyances erronées transmises de générations en générations qui ne sont pas remises en question et dans lesquelles on s'enferme. Sans ouverture 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 me 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. Je vous propose 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.

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, elle se situe du côté des vertus qui servent la relation à l'autre. Comme pour les autres, j'en ai entièrement la

responsabilité : je suis ou ne suis pas transparent.

La transparence est exigence de vérité vis-à-vis de moi-même et vis-à-vis d'autrui. La transparence a pour conséquence de ne plus mentir, de ne plus dénier et surtout de me respecter. Elle va m'aider en cela, à vivre la vertu de l'intégrité.

Elle est une vertu 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 je veux cacher et qui m'empêche d'être transparent ?

Il y a ce que je me cache à moi-même et ce que je cache aux autres. Voyons d'abord ce que je veux cacher aux autres.

- Les parties de moi-même que j'ai vues, que je connais bien, mais dont j'estime qu'elles ne sont pas dicibles, soit que je souhaite servir mes intérêts

parce que je crois que la manipulation d'autrui me permet d'obtenir du pouvoir sur l'autre, soit par mésestime de moi, par peur de déplaire, de ne pas être aimé, par autojugement personnel limitant, tenant compte de critères personnels qui sont issus, encore une fois, de croyances complètement erronées auto-fabriquées qui viennent de la famille, de l'éducation, des amis, de la télé, etc.

- Les parties de moi-même que je ne veux ou ne peux pas voir. C'est le déni.

La vie se charge souvent de me montrer à sa façon ce que je ne vois pas, que je cache, que je dénie, par différents problèmes, épreuves ou maladies que je rencontre.

Lorsque je vis dans les mensonges conscients, volontaires, dans le but espéré et systématique de domination de l'autre, je ne me rends pas du tout compte que je me suis complètement séparé de lui. C'est l'ignorance suprême du respect de la vie, c'est la voie la plus éloignée de la séparation d'avec qui je suis en vérité, l'oubli est total, la déformation maximale, c'est la peur la plus profonde, celle de se croire mortel, 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 à l'expérience du désastre. Mais comme le disent Michaël Roads et Neale Donald Walsch, il n'y a pas de bien ni de mal, seulement ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas.

Ce qu'amène la transparence ?

Vous l'aurez compris, à l'inverse, la transparence me rapproche de l'autre, me ramène dans l'unité du vivant. La transparence permet ma guérison ainsi que celle de l'autre. Exprimer mes fragilités, mes faiblesses, les limites de mes compétences, mon ignorance ou ce que je n'ai pas encore compris, me permet de les mettre en lumière, de les voir, de les accepter et de m'accepter tel que je suis. L'autre, à mon écoute, pourra ainsi faire de même. Si je suis capable de dire mes fragilités, c'est que je les aurai 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 les relations sincères et amène finalement la confiance. Etre 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. Je peux alors accueillir en moi la compassion, non pas parce que je vais souffrir pour l'autre, mais parce que je vais réaliser qu'il est dans le même bateau que moi, qu'il est confronté aux mêmes affres intérieures et cachées que moi.

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, j'offre à ma conscience la possibilité de s'ouvrir à la vie, à la beauté, à l'harmonie qui me sont offertes et au fond de moi, je réalise 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 confondu avec aucune autre plante aromatique : il ne peut mentir.

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 je fais 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 m'invite à respecter le vivant.

L'humilité m'invite à vivre en harmonie avec la conscience du tout et ainsi à me rendre compte que tout est conscience, qu'elle soit minérale, végétale ou animale. L'humilité me rapproche de la conscience de l'eau, de l'air, du vent, de la lumière.

Je suis entièrement responsable de ma posture intérieure vis-à-vis de l'humilité. Cependant elle ne doit pas effacer la grandeur de qui je suis, c'est pourquoi elle est un peu complexe à vivre, à cultiver. Elle me permet d'exprimer ma grandeur sans blesser l'autre, sans blesser mon environnement. Elle maintient chacun à sa juste place. Elle engendre ainsi, la simplicité, l'innocence, l'enfance.

Qu'est-ce qui m'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 je dois diminuer l'autre pour me grandir. Croire que je dois être le meilleur, le plus fort, le plus beau. Croire que je vais manquer et que je dois me battre pour avoir. Or je ne peux me laisser humilier quand j'ai conscience de ma propre grandeur.

La non-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 je peux me laisser humilier par l'autre. Si j'ai conscience de ma propre grandeur je ne peux me laisser humilier, cependant conscient de ma propre grandeur, je dois 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 permet 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 la volonté, la persévérance, le partage, la transparence, et celles qui apportent de la tempérance, de l'équilibre, comme la douceur et l'humilité.

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

Grâce à la persévérance et donc à la patience, lorsque je plonge mes mains dans la terre, que je me connecte en conscience aux semis, aux plantes qui poussent dans une butte faite de déchets organiques que j'ai mise en œuvre avec ceux qui souhaitent produire de la nourriture à partager*, je comprends, parce que je le vis, que l'humilité est source de grandeur, de partage, de soin, de simplicité, et surtout de joie et d'amour.

** Comment avec des déchets organiques fabriquer du sol vivant sur une terrasse en cultivant des pommes de terre. Voir la vidéo en ligne : <https://vimeo.com/171445847>*

Je rendrai aussi hommage 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 ! Le thym est un antiseptique, traite les troubles respiratoires et favorise la digestion.

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 précède 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 me soit donnée, pour

que tout se transforme. Plus j'ouvre la porte, plus la lumière pénètre et plus je m'ouvre à d'autres horizons. C'est un cercle vertueux.

Que permet l'ouverture d'esprit ?

Le développement de ma 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 m'ouvrir à l'inconnu, d'accepter la cohabitation, les différences. Elle a donc pour conséquences de diminuer mes peurs et d'augmenter ma curiosité, ma tolérance. Elle m'apprend à savoir écouter, à découvrir l'autre dans sa demande, dans son besoin et dans le partage de ses découvertes personnelles.

Avec l'ouverture d'esprit, je dois mobiliser la vertu de l'abandon, du lâcher prise, confrontant mes 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.

La non-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 mon esprit de s'ouvrir.

En permettant de m'ouvrir encore davantage à l'inconnu, j'accepte aussi d'aller à la rencontre et à la découverte de ce que je ne perçois pas directement avec mes cinq sens et notamment avec la vue, l'ouïe et le toucher.

Cette ouverture d'esprit grandissante, élargie, me 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 m'aide en ce sens en me dévoilant ses messages si je lui ouvre mon esprit et mon 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, la vigilance, l'intégrité et la simplicité, trois vertus qui servent la relation à soi, constituant tout un programme de travail sur soi. Cette Noble Tâche est le fondement de la libération intérieure.

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 pas de jugements, mais 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 vertus, j'en suis entièrement responsable, personne d'autre que moi ne possède la commande de l'attention, de la vigilance, de la présence à l'instant malgré les innombrables sollicitations qui m'entourent. Je suis le seul maître à mon bord. Je suis ou ne suis pas en état de vigilance. Je suis conscient ou pas et je peux alors constater qu'il y a un avant la vigilance et un après la vigilance.

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 me fera distinguer l'état d'avant la vigilance de celui d'après la vigilance. Comme avec ses autres compagnes, il y a bien un avant et un après le partage, ou la transparence.

Que me 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. Je constate alors que les plus grandes découvertes que je puisse faire sont à propos de soi. La vertu de la vigilance me permet d'être attentif à moi-même et ainsi de révéler des dons et talents qui sont enfouis en moi et que je ne savais pas atteindre. Elle me 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 moi par mes émotions et mes pensées automatiques, je ne suis plus moi et vis dans un état non-conscient, en automate qui réagit aux sollicitations extérieures permanentes.

La vigilance est la vertu de la mise en lumière. Elle permet de me voir fonctionner sans jugement dans cet automatisme, dans cette non-conscience et lorsque le vécu est vu, alors je peux « reprendre la main », je reprends la responsabilité de qui je suis. Alors apparaît le vrai Soi, la conscience de Soi.

Je découvre aussi que la vigilante observation de Soi change ma relation à l'Autre car elle me permet de le voir avec un autre regard. M'observer sans jugement, avec bienveillance et discernement en considérant ma propre réaction face à l'Autre, change toute ma relation à lui. En outre, je peux le voir aussi sans jugement et donc l'aimer.

En revanche, la non-vigilance construit, en les permettant et en les ignorant, beaucoup de barrières et crée la séparation et l'isolement, perpétue l'aveuglement, l'attitude mécanique, robotique, le jugement perpétuel sur tout, la fermeture d'esprit, l'enfermement dans l'illusion de mes croyances et de mon conditionnement, 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.

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... Car dans les étapes que nous franchissons une à une avec la roue des vertus, elle est celle qui va m'aider à me recentrer, à

aller chercher au fond de moi qui je suis en vérité, me confrontant sans cesse à choisir à chaque instant le contenu et la direction de ma vie.

En effet, la vertu de l'intégrité va me demander de me poser la question suivante : "qui je sers ?". Elle me demande donc de faire des choix. Cette loyauté envers moi-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 me permet avec l'aide de la vigilance, d'aller au fond de moi afin de découvrir en permanence qui je suis, ce que je suis venu accomplir, et de choisir (pourquoi pas), la plus belle version de qui je veux être, ce qui a pour effet de me connecter à mes talents et de les servir. Et voilà l'enclenchement

d'un cercle vertueux. Elle m'amène ainsi à me positionner, à faire des choix qui me demandent d'être en état de conscience, de vigilance.

Le manque d'intégrité apporte une déviance délétère dans mes 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 me fait tourner en rond tant que je n'aurai pas vu et su que je ne sers 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 une action nette et juste.

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

Dans le potager, je cultive l'intégrité en respectant le vivant, en prenant soin des plantes, en étant responsable d'elles. Je m'engage à les faire pousser sans leur nuire, sans polluer, en respectant même les déchets végétaux puisque je les redonne à la terre sous forme de compost. Je veille à utiliser les ressources équitablement. L'intégrité m'ouvre ainsi à plus d'amour pour moi, 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.

10 – La vertu de l'abandon



L'abandon arrive maintenant avant de terminer par la troisième des vertus qui sert la relation à Soi, c'est-à-dire la simplicité. Cette vertu de l'abandon est située sur la roue des vertus de la Noble Tâche, près de celles qui servent la relation avec le monde subtil, à savoir l'ouverture d'esprit et la connexion.

L'abandon, vertu magnifique, magique, 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 mon emprise sur les événements ou sur les autres, de mes réactions systématiques, de mes jugements toujours trop rapides et inutiles.

L'abandon est une vertu car la cultiver et la pratiquer me permet de faire baisser ma tension intérieure, source de réflexes, de comportements automatiques, de réactions inappropriées, et d'augmenter mon ouverture à l'intuition, aux idées nouvelles afin d'accueillir de nouveaux horizons qui me conduisent sur un chemin de transformation et d'évolution.

Que permet l'abandon ?

L'abandon est la marque de ma foi en l'existence de forces de création et de vie, de lois supérieures et de mystères, forces bien plus grandes que tout ce que je peux imaginer. Si je m'abandonne à ces forces de vie, c'est que j'ai foi en elles, je suis alors en confiance absolue, ce qui me permet de ressentir leurs

effets, d'observer ce qui s'est passé et de l'expérimenter, créant ainsi un cercle vertueux qui me relie aux forces de vie naturellement intelligentes.

L'abandon me permet de lâcher le contrôle que je m'efforce sans cesse d'exercer sur la vie. Il m'apporte la patience et me permet ainsi la persévérance. C'est la vertu du non-contrôle, du lâcher prise au courant de la vie. En outre, pratiquer l'abandon me remet à ma juste place, me 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 puis-je m'abandonner alors que je suis sur un chemin de progression et que cela me demande de l'énergie ? Y a-t-il paradoxe ?

À première vue oui, mais à y regarder de plus près, il s'agit pour moi, 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 me permet de faire la part entre la volonté d'aboutir et l'attente, le désir et la foi, la confiance absolue et la prudence.

Le non-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 me faisant ignorer les mystères et les forces de création, il m'éloigne, m'écarte de ma petite voix intérieure, des synchronicités, des événements heureux inattendus.

L'abandon permet le miracle. Cette vertu engendre la fluidité, la douceur, l'harmonie. En m'abandonnant, j'expérimente que je ne suis pas seul à intervenir dans le cours de ma vie. Je suis interpellé et tout devient source d'interrogations positives pour partir à la recherche de qui me guide et donc de qui je suis.

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.

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. La simplicité peut être appréciée différemment selon chaque personne, mais de quelle manière puis-je le faire ? Il me 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 mon évolution personnelle.

La simplicité me permet de remettre le mental à sa juste place. Grâce au travail de cette vertu et en me posant les questions suivantes : ai-je choisi la voie la plus simple ? Suis-je dans la joie ?, je vais pouvoir utiliser mes capacités mentales au bénéfice de l'harmonie. En effet, en repérant les raisonnements qui sont source de complications, c'est-à-dire chaque fois que j'interprète au lieu d'observer, que j'élabore des suppositions, des conjectures et surtout que je juge sans cesse, je vais pouvoir apprécier mes choix. J'observerai aussi les désirs inutiles, les intentions prêtées à l'autre qui me font utiliser des voies de communication complètement erronées. Finalement, j'en conclurai que mon manque de simplicité a entraîné des retombées globales néfastes et que je les ai créées. Cette vertu me conduit donc sur la ligne de moindre résistance et amène fluidité et pureté dans mon quotidien. Elle est source de sagesse et d'amour, et facilite l'expression de la joie simple et douce.

La simplicité fait tomber les masques du paraître ; elle me permet d'être authentique, sans artifices, naturel et donc transparent. Elle amène les priorités

justes et me fait discerner quels sont mes besoins fondamentaux, m'aidant ainsi à prendre réellement soin de moi, de l'Autre et de la Terre.

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

La non-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 proluxe. Au contraire, la simplicité m'évite l'encombrement, l'accumulation et donc la stagnation ; elle me libère des attachements et me conduit à la liberté. Ma maison, mes affaires sont simplement tenues propres et en ordre, l'énergie peut circuler plus facilement. Elle me fait apprécier ce que j'ai, me fait vivre en fonction de mes moyens et non pas au-dessus de mes moyens. Sans simplicité, j'achète, je jette et je remplace, je vis à crédit et hypothèque mon avenir. La simplicité m'évite de répondre à des besoins que je n'ai pas et m'ouvre ainsi au bon sens.

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

Lorsque je me suis désencombré matériellement et intellectuellement, que ma coupe intérieure est vide, je peux alors la remplir à nouveau mais de manière plus pure. Elle me rapproche des vertus qui servent la relation au monde subtil, car elle m'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 supérieure.

Avec les vertus de l'humilité, du partage, de la transparence, de la douceur et de l'intégrité et, bien sûr de la vigilance, je suis aidé pour cultiver la simplicité.

Lorsque je suis dans la nature, la simplicité me 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.

12 - La vertu de la connexion



Nous voici rendus à la dernière des douze vertus de la Noble Tâche du travail sur Soi.

Cette vertu 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 la récompense.

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. Mais inversement, si je suis connecté à la vie, à la Terre, à la nature, à l'Autre, alors je peux partager aisément, être dans la transparence, l'humilité, et l'ouverture, l'abandon, l'intégrité et la vigilance, mais aussi dans la simplicité et la douceur, et j'ai la volonté et la persévérance pour ne pas perdre cette connexion. Je dois la cultiver en conscience, il s'agit davantage de l'accepter que de la rechercher, car elle est déjà en chacun de nous. L'utiliser ou pas ne dépend que de Soi, j'en suis donc entièrement responsable.

Que permet-elle ? Elle donne une expansion formidable au mot Amour.

Elle me permet d'être connecté avec plus petit et plus grand que moi, à ce qui est visible pour moi, donc manifesté, et à ce qui ne l'est pas, m'invitant à faire davantage l'expérience du ressenti. Elle me 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. C'est l'ouverture de conscience, le (r)éveil.

La connexion vient avec la conscience, avec l'arrêt de mes pensées car je ne peux 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 sera vu plus tard. 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 me demande d'abandonner le jugement pour vivre pleinement l'instant présent, pour vivre en présence, là, maintenant, et je suis aidé en cela par la simplicité qui m'ouvre la voie de l'enfance. Elle permet à l'empathie, l'intuition, la télépathie, la prémonition, mais aussi à la précognition, aux visions, aux idées lumineuses, à la créativité pure, ainsi qu'à l'anticipation, d'exister, de remonter sur l'écran de ma 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, j'accepte d'accueillir des expériences qui ne sont pas habituelles pour moi, comme les heureux hasards

appelés synchronicités, les moments de grâce au cours desquels je ne sais pas pourquoi les larmes coulent toutes seules de mes yeux.

Je sais alors que je suis touché, en confiance, dans la joie indicible de ne plus me sentir seul et d'être à l'unisson de toutes choses. A l'unisson, le jugement n'a plus lieu d'être. Je peux enfin voir qu'en chacun réside une étincelle sacrée à respecter, à aimer sans condition. Je réalise que l'Autre est un partenaire dans cette aventure de la vie. Il fait de son mieux avec ce qui l'a conditionné, enfermé 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, je prends conscience que tout est vie, tout est processus d'évolution, de changement, de progression, même si parfois je vois des régressions et stagnations.

Si je suis connecté, je m'aperçois 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 me faire aimer malgré tout et ainsi, pour en renforcer ma capacité jusqu'à atteindre cette force incommensurable de l'amour sans condition. Pour cela, je dois avoir la volonté mais aussi m'abandonner complètement aux guidances supérieures.

L'amour sans condition demande d'être dans une foi sans condition. Je me laisse aller en paix dans le courant de la vie qui me 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.



Bac de nourriture à partager devant une façade d'hôtel avec son affiche sur la vertu du partage. Il s'agit de la première affiche de la route des vertus, installée sur un lieu à la vue du public dans sa première version, en avril 2016.

Alors pourquoi, puisque les vertus sont si « vertuantes », ne faisons-nous pas davantage appel à elles ?

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...

Pourquoi, pratiquons-nous les non-vertus 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 aidée 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 le plan 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 « 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 ? 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 si nous possédons tous la capacité d'offrir en cadeau les belles vertus.

Nous allons essayer de comprendre quel est notre mode d'emploi. 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.

2

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 apprises 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 j'ai décidé de faire cette Noble Tâche du travail sur Soi, je vais me rendre compte des synchronicités qui se présentent sur ma route : je découvre des livres, je suis attirée par des personnes que j'écoute avec intérêt. Là, il me faut bien discerner entre un appel qui fait sens et un appel qui survient 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, ou 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 je peux mettre en pratique, et laisser de côté celles qui répondent à une pure curiosité intellectuelle sans suite dans la vie quotidienne.

La recherche extérieure à soi consiste à se documenter en allant chercher auprès des philosophies et des sagesses anciennes, des religions, des scientifiques, des historiens, bref de « ceux qui savent » et ont pignon « sur librairie » ou dans les facultés.

La voie extérieure à soi est inévitablement tracée par l'autre car l'information apportée de l'extérieur par toutes les personnes possibles. 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 ?... 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 pour percevoir ce que d'autres ne perçoivent pas, un sens de perception plus développé que le nôtre.

Ainsi en résumé, à partir du moment où je décide de faire ce travail sur Soi, je vais observer mes sources d'informations, celles qui font sens pour moi, celles qui me permettent de pratiquer, qui m'éclairent et m'apportent des compréhensions majeures et utiles. Puis je vais distinguer celles qui m'influencent, qui m'entraînent sur des voies autres, que je vais suivre par mode ou facilité. J'observerai aussi les opinions des autres à mon sujet, ce qu'ils me renvoient, dans le double but de me montrer ce que je ne vois pas,

mais aussi d'observer mon niveau d'influçabilité. 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 apprises 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 existent simultanément. Elles correspondent à des fréquences vibratoires différentes 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 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 du travail sur Soi.

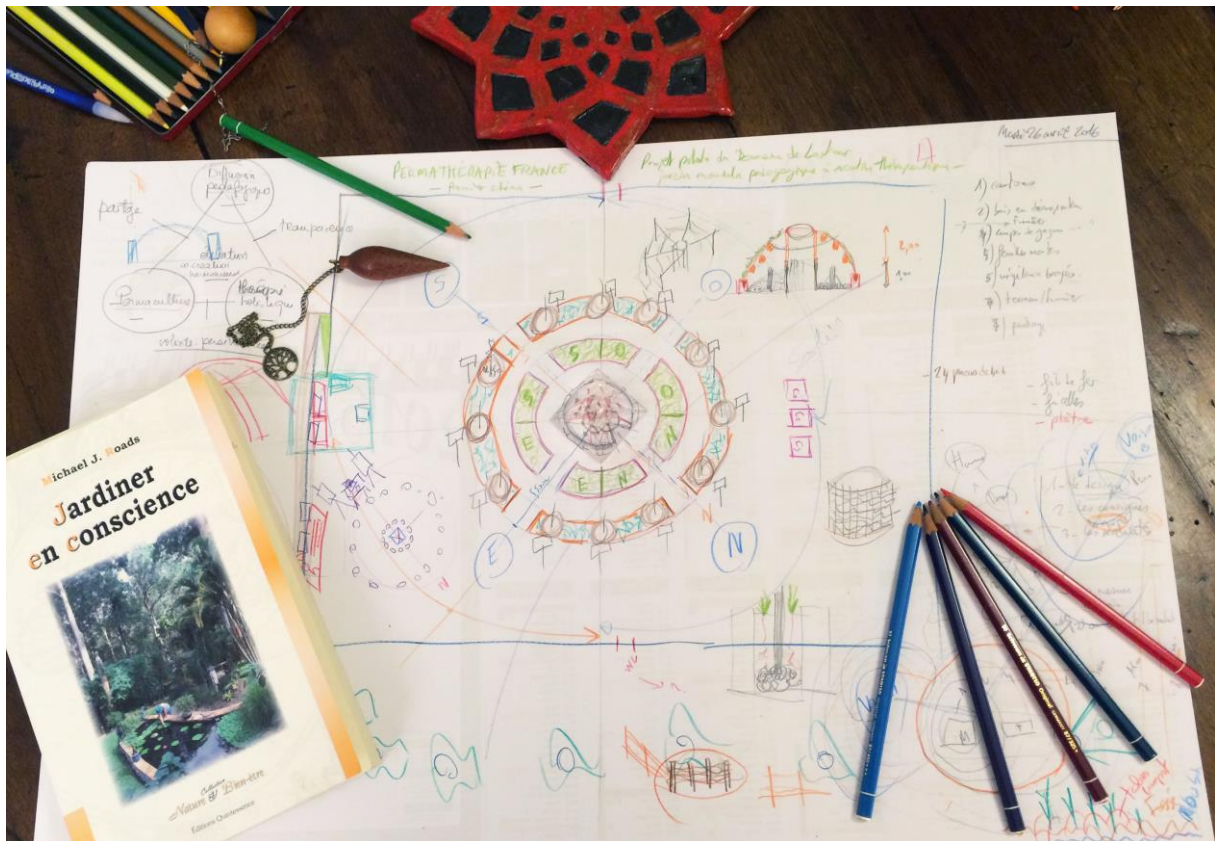


Photo : conception du jardin mandala pédagogique à vocation thérapeutique de Permathérapie à Montcalm, dans le Gard, au printemps 2016, visant à produire 100 kilos de légumes en 100 jours sur la dalle en béton d'un ancien terrain de tennis avec des déchets végétaux et sans argent selon les techniques 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 la page du groupe Facebook Permathérapie France.

3

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. Je me suis même surprise à avoir des instincts « meurtriers » à l'encontre des plus nocifs à mes yeux : les malhonnêtes manipulateurs. 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 vous 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.

A partir de ce livre, ma quête de savoir comment étaient faits l'univers, nous, la matière, n'a pas cessé, jusqu'à ces 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 relate qu'avec ses mains, elle arrive à ressentir leurs vibrations, c'est-à-dire leur fréquence vibratoire, qu'elle peut faire le lien entre une pathologie physique et la fréquence des couches, et qu'ainsi, elle arrive 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 aussi suivi cette direction grâce aux auteurs que Jeanine Fontaine citait dans ses livres. Je me suis empressée de les acquérir et de les lire. Ma quête de savoir m'emmena d'abord auprès d'Omram Mickaël Aïvanhof, puis auprès de nombreux chercheurs et enseignants. Grâce aux synchronicités, chaque livre venait à moi au moment opportun.

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 aussi ce beau témoignage de Joseph Kessel qui relate la vie de Félix Kersten dans son livre « Les mains du miracle » 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 violemment, 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 savoirs mais non en connaissance, ni en expériences que j'enviais aux auteurs d'avoir vécu. Je me disais même que je n'arriverais 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 le rapport que j'étais en train de rédiger. 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.

Dans sa grande bonté, l'univers m'a alors servi tous les ingrédients pour que mon changement de vie survienne ensuite lentement mais sûrement. Je fus aussitôt confrontée à l'apprentissage du cerveau droit, je dis bien confrontée, car ce fut très douloureux mais ô combien instructif et enrichissant pour moi !

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.

Etre confrontée à une autre manière d'utiliser mon cerveau m'a complètement déstabilisée, cependant j'acceptais le diagnostic de handicap mental 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 première de cette situation : mon fils était venu à moi pour que j'apprenne à **aimer malgré tout**.

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 guérison 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 multipliées ! 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. 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 que j'ignorais,

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.

La vie m'avait finalement aidée à arrêter mon travail d'ingénieur-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, à accompagner les personnes qui venaient à 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 j'ai compris enfin que je n'étais pas mes pensées, que je n'étais pas 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 réalisé que je m'identifiais 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 debout sous un arbre, 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.

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 avec mon Soi. 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.

L'univers 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 autres.

Je n'avais plus de vie sexuelle, mon couple était mort sur ce plan-là depuis un bon moment déjà. J'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.



4

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 super 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 » : la pollution, les maladies, les guerres, la tourmente humaine incessante.

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 de partage émergent. L'intelligence collective est à l'œuvre dans bien des endroits.

Pour ma part, 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, de 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, j'ai constaté 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. 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...

- **Des solutions psychologiques** : discours intérieur, estime de soi, pensées positives...

- **Des solutions sociales** : entretenir des relations sociales, être dans un environnement de qualité, avoir des activités culturelles, continuer à apprendre...

- **Des solutions 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.

* « *Change your brain, change your life* », « *Changer votre cerveau, change votre vie* » de Dr. Daniel G. Amen.

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.

Je me suis posée la question suivante : que se passe-t-il pendant que je pense?

Je ne parle pas ici des conséquences des pensées négatives qui vous plombent, ni des pensées positives pour vous stimuler, genre méthode Coué. Je ne parle pas non plus des conséquences, qui viennent d'être évoquées, sur le bon fonctionnement du cerveau. Non, ce qui m'intéresse, c'est le fait de

constater que lorsque je pense, je ne suis plus en conscience et je ne suis plus centrée.

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 une somnambule dans ma bulle de réalité qui n'est pas du tout réelle mais que j'ai bien construite, dans laquelle je prends tout et n'importe quoi pour la réalité. 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.

Malheureusement, il est excessivement difficile pour nous êtres humains, de vivre en état de conscience. Pourtant, certains êtres y parviennent comme dans l'ouvrage de Marlo Morgan « Messages des hommes vrais au monde mutant ».

Comment faire pour vivre en état de conscience ? En fait, je ne sais pas. Pour vous « rassurer », je n'ai fait aucune étude de psychologie, je ne lis pas de magazines spécialisés et ne cherche pas à rivaliser avec les grands pontes du sujet de l'activité mentale laquelle a été étudiée longuement et même sous hypnose. Ce qui était important pour moi, était de m'en sortir avec mes propres moyens. Je devais arriver à être autonome sur ce sujet. Alors je me suis mise au travail avec beaucoup d'assiduité.

Comment faire en sorte que mon activité mentale me serve au lieu de me desservir en m'emmenant dans des complications et dans une activité émotionnelle intense ? Et je me suis reposé ma question : comment faire pour vivre en état de conscience ? Encore mieux, j'ai préféré formuler la question de cette manière : 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 réalisé 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, sans jugement car l'observation n'est pas du jugement. J'ai donc appris à voir mon mental en action par-delà mes pensées. Maintenant je le fais

depuis 5 ans. J'observe mon activité mentale, 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 un 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 qu'il 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, est déjà un bon début. En effet, en m'observant penser, je vois à l'œuvre l'imagination, les suppositions, les réactions, les interprétations, les jugements... Comme je ne peux vraiment empêcher « ces giclées à jet continu », la solution que j'ai trouvée pour ne pas être épuisée, c'est de ne pas tenir compte des informations que j'ai reçues pour soi-disant me guider. 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 ? 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. Ces dernières jaillissent de manière lumineuse, spontanée. Je n'y pensais pas juste avant. L'idée est source de créativité, de renouveau, 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 par son inutilité.

Je me rappelle ensuite que mon ami 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 qu'eux, avec leur mental aussi handicapé que le mien, prennent parfois pour argent comptant ce que je leur ai 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 suivants. « 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 embêtantes 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 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 quand-même 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, la vie ne créant 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 !

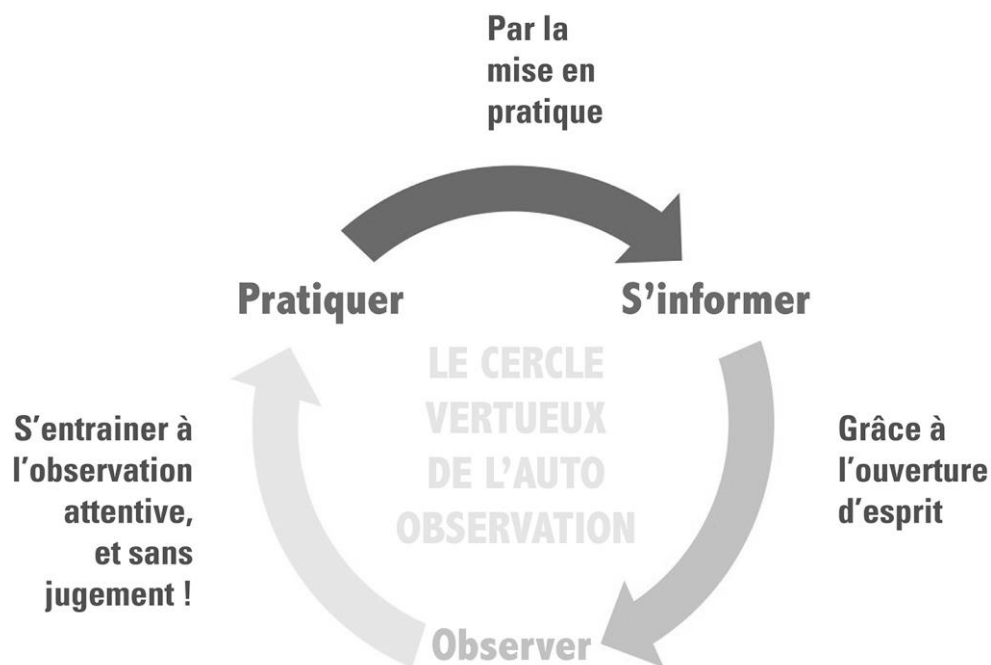
Comme nous sommes des milliards et des milliards d'êtres vivants (humains, animaux, plantes...), faire mourir des millions « d'Unités » passe quasiment inaperçu et ne semble pas vraiment changer qui je suis, alors que nous avons détruit des précieux exemplaires de vie qui ont mis tellement de temps à 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 fait confiance.

Si je réalise enfin que je suis un être unique parmi des millions 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.

Que vais-je remarquer ? Eh bien la manière dont je regarde, créera 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.

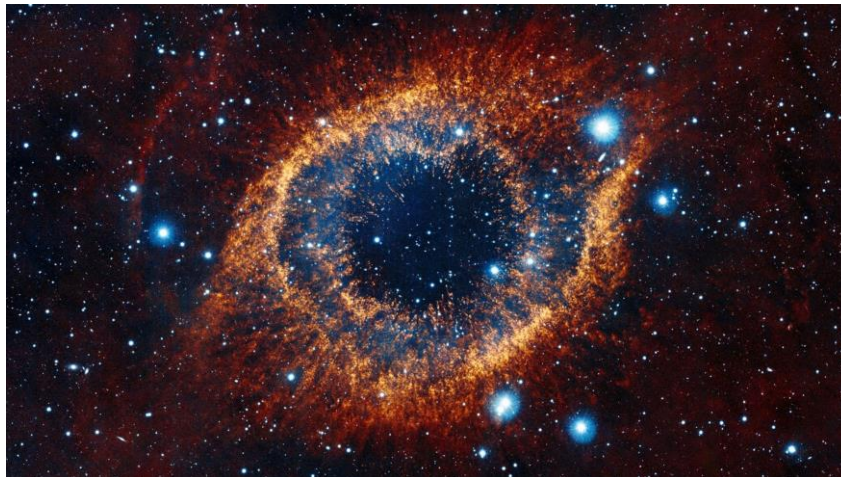
Je rappelle qu'il y a trois phases : s'informer, observer, pratiquer.



« Un outil très puissant qui change la vie ! »

5

Le monde est vibratoire



L'énergie est la source de tout ce qui existe et tout ce qui existe est sous forme d'énergie. Pourquoi devons-nous finir d'ignorer que tout est énergie et que tout est vibration ? La vibration a une fréquence et celle-ci porte une information. 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, les émotions sont des énergies agissantes. Si elles sont agissantes, je dois en être conscient car elles ont un impact sur moi et autour de moi.

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

Ne plus ignorer cela est fondamental.

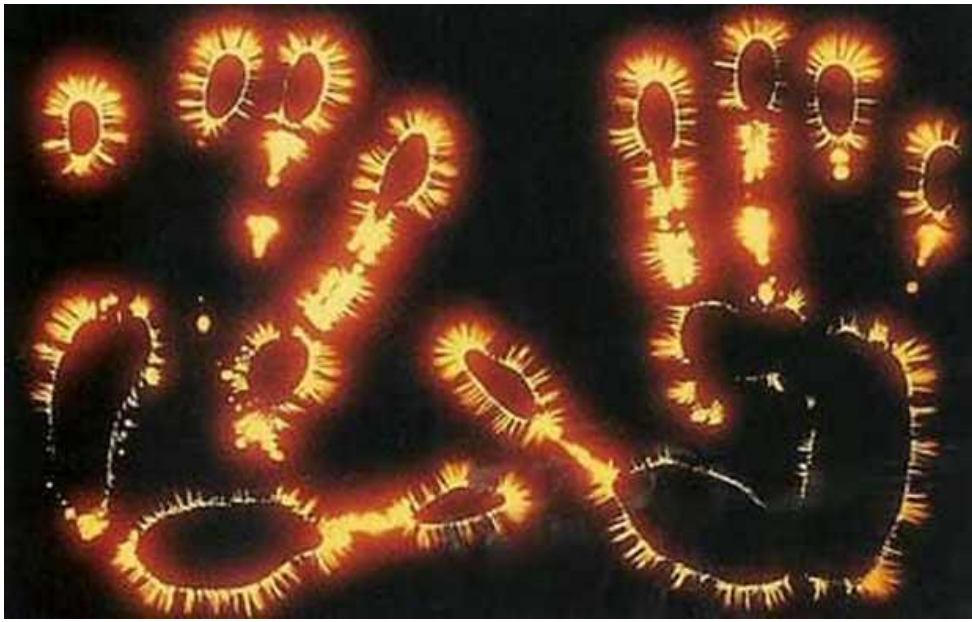
Le corps humain émet et reçoit donc des fréquences qui sont des informations. D'où vient toute cette énergie, quel en est le support ? C'est le champ d'énergie universelle. Ce champ est l'élément fondamental constituant notre univers.

Toutes matières, les étoiles, la Terre, les plantes, les êtres vivants etc., ne sont qu'une intensification de ce champ d'énergie. Il existe préalablement à cette intensification, densification et donc matérialisation, une information contenant ce qui va être créé. C'est fondamental aussi, de ne plus ignorer ceci.

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.

Ainsi, deuxième information primordiale, tout ce qui est manifesté existe préalablement dans le monde non physique. Plus la vibration est haute, c'est à dire plus sa fréquence est élevée, moins elle est manifestée, c'est à perceptible par nos sens, plus elle est basse, plus elle se rapproche de la matière.

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 dimensions, etc... Ce monde dit subtil car d'énergie plus légère et plus haute, est accessible par l'intuition, la prémonition, la clairvoyance, la médiumnité, les clair-ressentis, la clairaudience, la télépathie, le voyage astral, le voyage éveillé... mais il peut aussi être mesuré et étudié avec des appareils qui le mettent en évidence comme, par exemple, la radio kirlian, certaines photos et caméras numériques, les captures sonores...



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

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

6

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 influence-t-il 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 apportée par Barbara Ann Brennan dans son ouvrage « Le pouvoir bénéfique des mains » Éditions Tchou, dans lequel j'ai puisé et résumé ce qui va nous éclairer pour ce travail.

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.

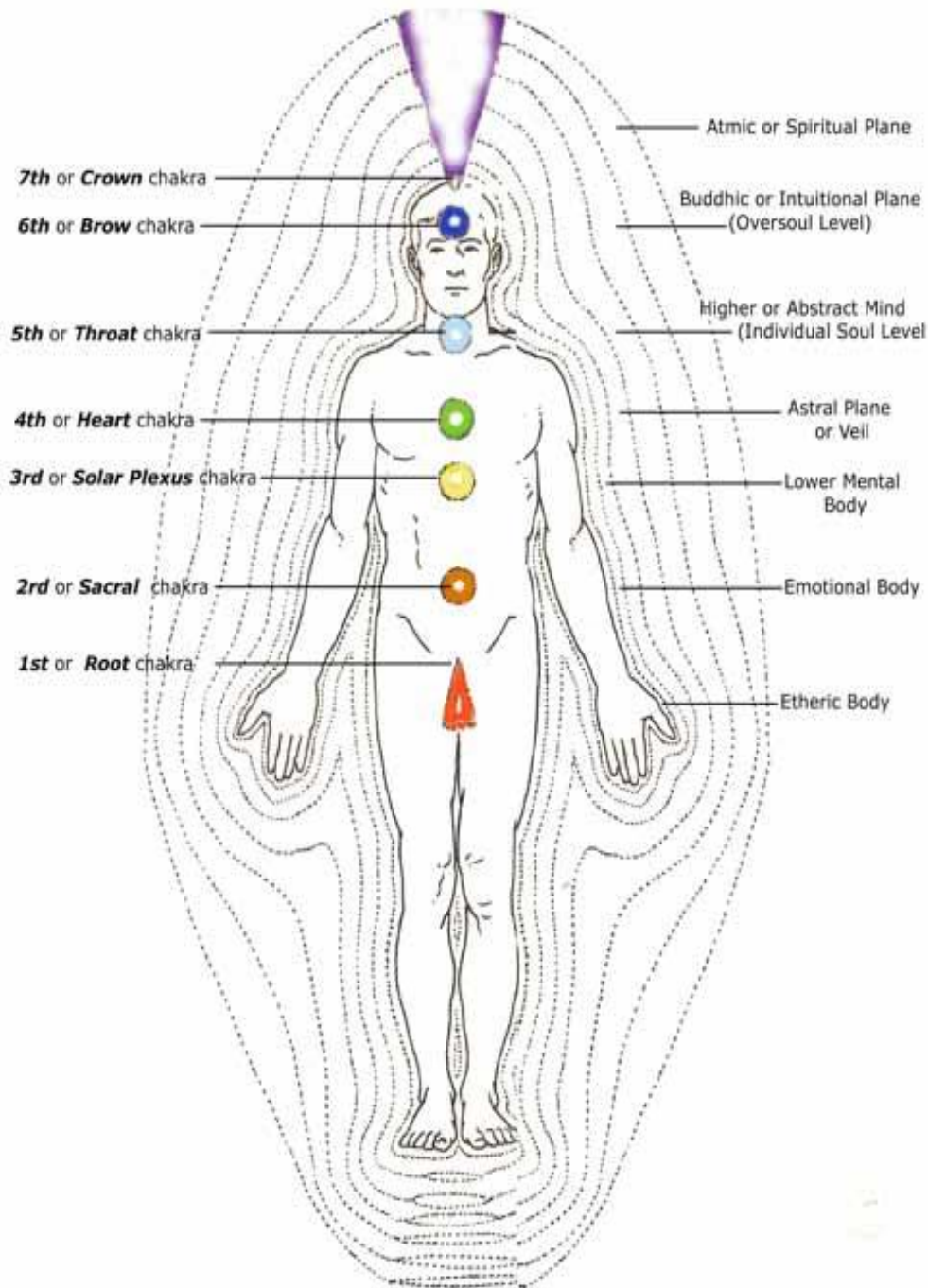
Nous allons nous intéresser aux sept premiers corps énergétiques.

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.



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

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.

Chacune des sept couches représente un état de conscience différent.

- le fonctionnement physique qui correspond au corps,
- la sensation physique - 1
- les émotions personnelles - 2
- la pensée - 3
- la conscience de soi et de l'autre - 4
- la volonté supérieure - 5
- les sentiments élevés -6
- enfin les concepts supérieurs – 7.

Ainsi, chaque expression de conscience nous amène à faire les constats suivants :

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 ».

La sensation physique = je ressens physiquement.

Dans ce 1^{er} 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.

Les émotions personnelles = je ressens des émotions.

Dans ce 2^{ème} niveau des corps subtils appelé corps émotionnel, la conscience se traduit dans 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.

La pensée = je pense.

Dans ce 3^{ème} 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.

La conscience de soi et des autres = j'aime l'humanité.

Dans ce 4^{ème} 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.

La volonté supérieure = je veux.

Dans ce 5^{ème} niveau, la conscience s'exprime sous forme de volonté qui fait exister les choses en les définissant et en les nommant. Je veux avoir des enfants, je veux être libre...

Les sentiments élevés = j'aime l'univers.

Dans ce 6^{ème} 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, c'est-à-dire à tout ce qui vit et qui est.

Les concepts supérieurs = je sais, je suis.

Dans cette 7^{ème} couche, la conscience s'exprime en concepts issus de systèmes de croyances ou de connaissances supérieures. Ce niveau des concepts et croyances est très important dans nos actes de création car c'est de ce niveau-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 idées, des impulsions créatrices soit issues de notre réalité supérieure, soit issues de croyances venant de notre conditionnement, de notre environnement, de la réalité physique (nous verrons plus loin comment), qui se transformeront en impulsions de créativité, et qui se matérialiseront dans la réalité physique. C'est ainsi que nous sommes des créateurs puissants.

Cette information est primordiale pour comprendre notre processus de matérialisation et de création.

Que sont la réalité supérieure et la réalité physique ?

La réalité physique est celle que nous appréhendons avec nos cinq sens.

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.

Nous avons conscience de notre réalité physique mais nous avons moins conscience de notre réalité supérieure. Cependant, cette conscience de la réalité supérieure est 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

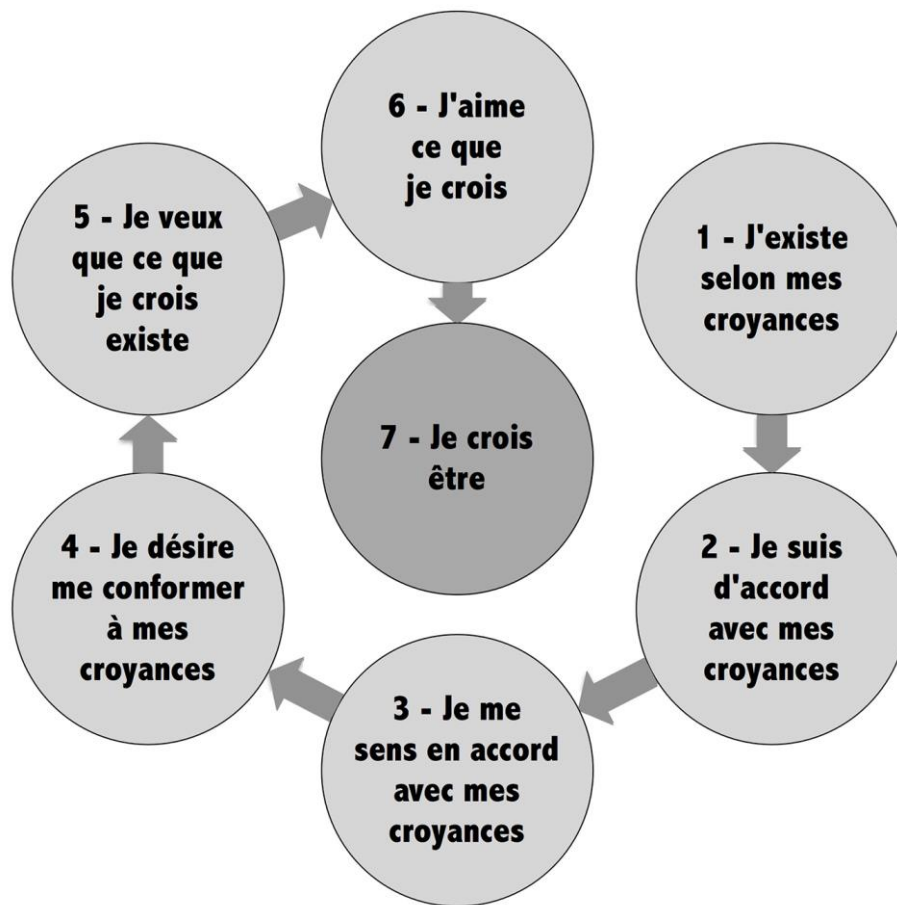
La force créatrice originelle naît dans les plus hautes couches du corps spirituel (7^{ème}, 6^{ème}, 5^{ème} couches), puis pénètre ensuite dans la 4^{ème} couche, celle du cœur. Autrement dit, les énergies les plus subtiles induisent une résonance harmonique dans le plan du milieu, qui la transmet ensuite au plan physique constitués des trois corps inférieurs : couches 3, 2 et 1.

En résumé : la pensée créatrice établie dans le 7^{ème} 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^{ème}, 6^{ème} et 5^{ème} niveaux) s'exprimera au 4^{ème}, 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^{ème}), ensuite par des sentiments ou émotions spécifiques (2^{ème}), puis par des sensations physiques (1^{ère}). Le corps y répondra automatiquement par l'intermédiaire du système nerveux.

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, chaque cercle représentant un niveau de conscience.



Nous venons d'expliquer que la création, ce qu'on appelle aussi la manifestation, a lieu lorsqu'un concept, une croyance sont transmis depuis leur source située dans le niveau le moins dense, le 7^{ème}, jusqu'aux niveaux les plus 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 la pensée établissant les concepts-croyances, nous créons à chaque instant des manifestations, qu'elles soient subtiles ou très matérielles.

Le processus créatif de santé

La santé se maintient tant que la force de création issue des couches spirituelles les plus élevées (5^{ème}, 6^{ème} et 7^{ème}) est alignée, reliée au cosmos, à « l'UNivers », à « l'UNité ».

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 (certains l'appelle Source Divine, le Créateur, Dieu ou bien d'autres noms encore...)

** 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)*

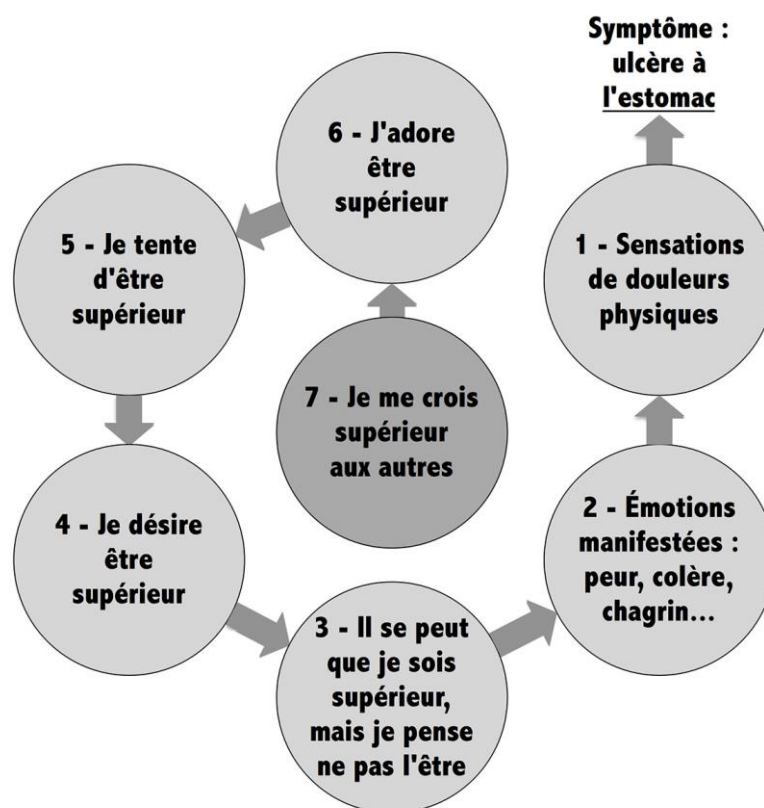
La santé se maintiendra tant que la force de création issue des couches spirituelles s'alignera sur le Tout, tant que nous aurons la conscience d'appartenir entièrement au cosmos. A l'inverse, tant que nous croirons que nous sommes séparés du tout, de notre Source, les concepts élaborés dans les couches spirituelles ne seront pas alignés et il en résultera toutes sortes de dysfonctionnements pour soi, mais aussi pour les autres.

Par exemple, me croyant séparé de l'autre, je vais penser que je dois absolument préserver mon territoire et me défendre. L'autre ayant la même croyance, fera de même et il y aura inévitablement jugements et combats. Ou encore, me croyant 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 je dois le rabaisser. A l'inverse,

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 boucles dans la tête, 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 des niveaux de conscience lesquels se situent dans chacun des corps énergétiques, selon la croyance suivante : « Je me crois supérieur aux autres ».



En revanche, la conscience d'être relié au cosmos et d'être en harmonie avec lui, induit un sentiment d'amour universel 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 une meilleure connexion à la Création.

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 je ne suis plus capable de prendre soin de moi car je n'en éprouve pas le besoin. 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, perturbe son voisin. La maladie s'ajoute à la maladie.

Il a été montré plus haut avec les travaux du Dr Daniel Amen, qu'il y a une relation directe entre la façon dont nous nous nourrissons, notre rapport au Soi, notre attitude sociale, nos pensées, notre spiritualité et l'état de notre cerveau, et vice-versa. Nous sommes bien rentrés dans un cercle vicieux.

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 ». Mais auparavant nous allons nous familiariser avec notre ego et notre mental.

7

Nous déclenchons les sources de nos souffrances

Nous allons nous amuser un peu, avant d'aborder sérieusement la question du fonctionnement de notre ego et de notre mental, avec cette petite histoire qui les met en scène.

Entretien d'embauche de MM. Ego et Mental

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.

– 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 ?

– 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. 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.

– 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 :

« – 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.

– 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.

– 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 ?

– Non, mon rôle est de maintenir Ego en vie car Ego croit « dur comme fer » qu'il est mortel 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.

– Qu'est ce qui pourrait être dangereux ?

– 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 l'on ne l'a jamais fait que je ne peux pas le faire », existent pour amener le changement dans le « toujours plus comme avant ».

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

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

– 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 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.

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

– 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 !

– 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.

– Et 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.

– Bon, dites-moi M. Ego, que pensez-vous de tout cela ?

– 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.

– Alors, M. Mental, qui est votre supérieur hiérarchique ?

– Ben...heu...

– Oui, votre commandement supérieur, celui qui est au-dessus de vous dans la prise de responsabilités.

– 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 que 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 « peinarde ».

– Et vous M. Ego, qu'en pensez-vous ?

– 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.

– Dites-moi, M. Mental, pourquoi ?

– 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 ?

– Moi, dit Ego, ce qui m'habite, et je ne sais pas pourquoi, ce sont des états d'être très perturbants et changeants dus à Mme Emotions. Fort heureusement, elle n'est pas prévue à l'entretien d'embauche !

– Non mais nous allons lui demander de venir. Alors Mme Emotions, comment allez-vous ?

– 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 ?

– Ah oui ? Quel est ce phénomène ?

– 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 !

– 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.

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

– 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.

– Ah, parce que quand je pense, je crée ? s'étonne M. Mental.

– Bien sûr.

– 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 plait.

– 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 M. Esprit, et au-dessus d'eux, la grande patronne du tout, Mme L'Ame. Il y a bien encore quelqu'un au-dessus, mais cela suffit pour aujourd'hui.

– C'est vous qui le dites, rétorque M. Mental, je ne les ai jamais rencontrés, comment faites-vous pour savoir tout ça ?

– 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.

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

– 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.

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

– Ceux dont Mme Ame 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.

– Franchement, vous m'épatez !

– 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. 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.

– De moi-même ?

– 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 compliquer dans cette formation permanente, de la **sim- pli- ci- té** !

Ce qui est très important aussi, indispensable, c'est 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.

– Hou, cela fait beaucoup de choses à faire !

– 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.

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

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

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

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

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

– 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.

– C'est une bonne nouvelle !

– 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.

– Ah bon, ça existe ?

- 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.

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

– Attends encore un peu, j'ai presque fini. Tu ne pourras bien commencer ta formation permanente que si tu sors de ton cadre.

– Ça, je ne sais pas faire, zut !

– 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.

– Astucieux !

– 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.

– La connexion à quoi ?

– Eh bien, au Grand Tout, à l'ensemble de la Création. 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.

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

– Oui, je me rends compte seulement maintenant avec tout ce que vous avez dit, que j'ai finalement besoin d'autres chefs que toi, M. Cœur, Mme Ame et M. Esprit. Tous ensemble ont va s'unifier.

– Vous croyez que nous en serons capables ?

– 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, je cultive avec ce que j'ai sous la main : bois morts, cartons, crottins de cheval, feuilles séchées, 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 d'amour.

Alors pourquoi sommes-nous dotés d'un ego et de ce que j'appelle un mental ?

La Création a inventé un drôle de jeu, celui de se diviser en une infinité de consciences séparées afin de vivre l'expérience de la multitude, afin de créer de plus en plus... de créations. Elle a très bien réussi, car la conscience humaine est le produit typique d'une conscience avec une intelligence très sophistiquée qui est persuadée qu'elle est complètement séparée, en tout cas, quand elle s'incarne dans la matière. Elle est devenue un individu.

Le but du jeu est d'arriver, munis de tous les outils mis à notre disposition, 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. Sauf que souvent il y a un « bug », et l'expérience « tourne au vinaigre ». Cependant, pas de découragement ! Nous avons plusieurs essais, même énormément d'essais pour y parvenir. Les outils dont nous sommes dotés sont entre autres, notre intellect et nos émotions.

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 énergie qui me permet de ne pas me confondre avec l'autre, une plante, une voiture, mon père, mon voisin, et ne pas retourner ainsi, aussitôt arrivé sur Terre, dans le Tout. Je suis venu m'exprimer sur cette Terre en tant qu'être individuel, croyant être séparé de la source dont je proviens. La nature dans sa grande sagesse, pour que je puisse le faire, m'a doté d'un outil de différenciation qui s'appelle Ego, du latin moi, je. C'est donc une énergie très utile pour ne pas devenir fou ici-bas, pour a minima, avoir la conscience de soi. Donc bienvenu chez moi, ego.

Comme il a été montré dans l'entretien d'embauche, 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, de 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 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, avec 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 ...

Un autre moyen utilisé par le mental est la conjecture, la supposition, l'interprétation. Pour garder l'ego en vie, par mesure de sécurité – enfin le pense-t-il – et à défaut de 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. 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, la colère ou la jalousie ?

L'ego se croit séparé de tout. Il demande pour exister, pour survivre, de la 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, n'y va pas, vas-y, remesure...

Puis dans la petite histoire de l'entretien d'embauche, l'émotion est apparue. Nous allons en parler dans le détail, car tout l'enjeu du travail sur Soi, c'est d'aller à la cause de la naissance des émotions et la voir.

Comprendre les émotions

Nous vivons tous des émotions, peut-être ne savons-nous pas encore quelles sont-elles exactement.

Une émotion est une manifestation propre à chaque être, qui se manifeste 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, elles 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 me paraît intéressant de remonter à la cause de la création de l'émotion afin de comprendre et de constater comment le phénomène se produit dans le but de diminuer son impact.

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 les devancer.

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, comme le nouveau-né dans notre histoire de l'entretien d'embauche ?

D'abord, il y a la décision de s'incarner, elle lui appartient, mieux cela appartient à son âme, vous savez, cette partie de nous dont tout le monde parle depuis la nuit des temps mais avec qui nous passons notre temps 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.

Mais quand elle arrive, 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 n'est pas exceptionnel de voir de plus en plus de jeunes enfants qui très tôt, se souviennent du monde d'avant leur naissance et en témoignent. Ils ont une vision plus élargie que la majorité d'entre nous ou arrivent déjà conscients, comme Yogananda *. Il existe plusieurs exemples sur ce sujet.

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

L'arrivée est difficile car l'âme grandit dans un petit corps qui n'est pas elle, dans un milieu aqueux, jusqu'à ne plus pouvoir s'y tenir tellement il est serré, pour enfin être expulsée par un passage très, très étroit, atterrir dans le froid, et être exposé à la lumière 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, à l'état d'amphibien corporel puis de respirer de l'air avec des poumons pour la première fois ! Cela se produit souvent avec moult triturations, douleurs, pesées, mesures, tests...

Bienvenue sur Terre !



Alors, 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 notre 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 les signes pour la maman, ils la mettent en alerte, 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 un instinct de survie. Il pleure pour ne pas mourir, pour signaler qu'il est, 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 se transforme peu à peu en peur de mourir. Ceci est un point fondamental, la base de tout ce qui va être développé ensuite.

En résumé, 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 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.

C'est l'oubli de l'intemporalité de l'âme et de l'immortalité de son esprit. C'est le sentiment de séparation totale d'avec la Création, d'avec l'être de lumière immortel qu'il est en vérité. Beaucoup d'êtres humains ne vont pas pouvoir accepter la dimension supérieure de leur être, celle qui est parfaite et immortelle, c'est-à-dire hors du temps. Cependant, il y a un moment imparti pour rentrer en résonance avec la plus grande dimension de qui nous sommes.

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.

Deuxième stade – L'élaboration de stratégies

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.

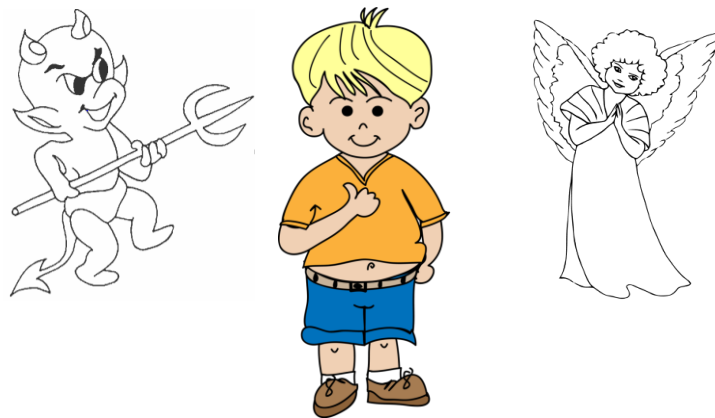
Ce jeune enfant grandissant et donc se transformant, n'a jamais oublié sa croyance de base, issue de l'oubli profond de qui il est : un corps mortel, qui doit rester en vie car il a peur de mourir. Pour rester en vie, il se doit d'être en sécurité, c'est-à-dire être aimé et, pour être aimé et donc en sécurité, il lui faut être aimable. Et les ennuis commencent. Pourquoi ? Car il ne peut faire mieux que ce qu'il est 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 le bébé avait conscience d'emblée que son âme, reliée à un esprit parfait, est parfaite, que son être 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, mais personne ne le sait, ni nos parents, ni nos amis parce que nous ne le savons pas nous-mêmes et l'on ne nous l'a pas

non plus appris à l'école, n'est-ce pas ? Nous sommes tous « dans le même bain ». Donc, comme il n'a pas la conscience de cette perfection en lui, l'enfant va chercher à se rendre aimable. 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 ? Il est déjà parfait ! Cela le conduira à s'abîmer, mais il ne le voit pas. En revanche, il verra alors surgir dans sa tête « 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.



Je reprends. 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 le corps de matière, par peur et par ignorance de qui nous sommes, nous devons être 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.

Et à quoi cela conduit-il 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, pour ne pas

mourir, qui est bien sous tous rapports, celui qui a tout pour plaire, 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.



Comparaison
=
Naissance
des émotions



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, donc des émotions.

Et tout cela nous n'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.

Rappellerez-vous que les concepts sont situés dans la 7^{ème} couche du corps énergétique et les conséquences de leur manifestation 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 communes. 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, constitue une base erronée, des références qui ne sont pas exactes et pourtant nous sommes absolument sûrs qu'elles le sont !

Vous vous rendez compte des conséquences que cela engendre dans nos relations ? Nous avons créé « 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, j'ai passé mon permis de conduire, j'ai pu suivre à ma manière les cours à l'école, j'ai réussi mon entretien d'embauche, je sais me débrouiller à l'ordinateur... Le mental est une fonction qui nous gère. Oui, je sais, c'est un peu raccourci, mais, pour l'instant ça suffit.

Comment fonctionne-t-il ?

Le mental ne se nourrit que du passé, il n'est alimenté que des informations reçues du passé, constituant son réservoir de données. Il ne peut avoir d'autres sources d'informations que ce qui a été vécu. A partir de cela issu des

informations reçues par les 5 sens physiques, il établit des comparaisons pour savoir s'il connaît déjà l'information qui lui arrive. S'il ne la connaît pas, il allume un voyant rouge – attention danger – et de nombreux phénomènes se produisent en nous pour nous avertir que l'on ne connaît pas ce qui arrive en ce moment et que ce n'est pas conforme. A partir du référentiel évoqué plus haut et de son expérience analysée au travers de ce référentiel, le mental va élaborer et adopter des concepts, des croyances, des explications supposées, conjecturées, inventées, imaginées, 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 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.

En résumé

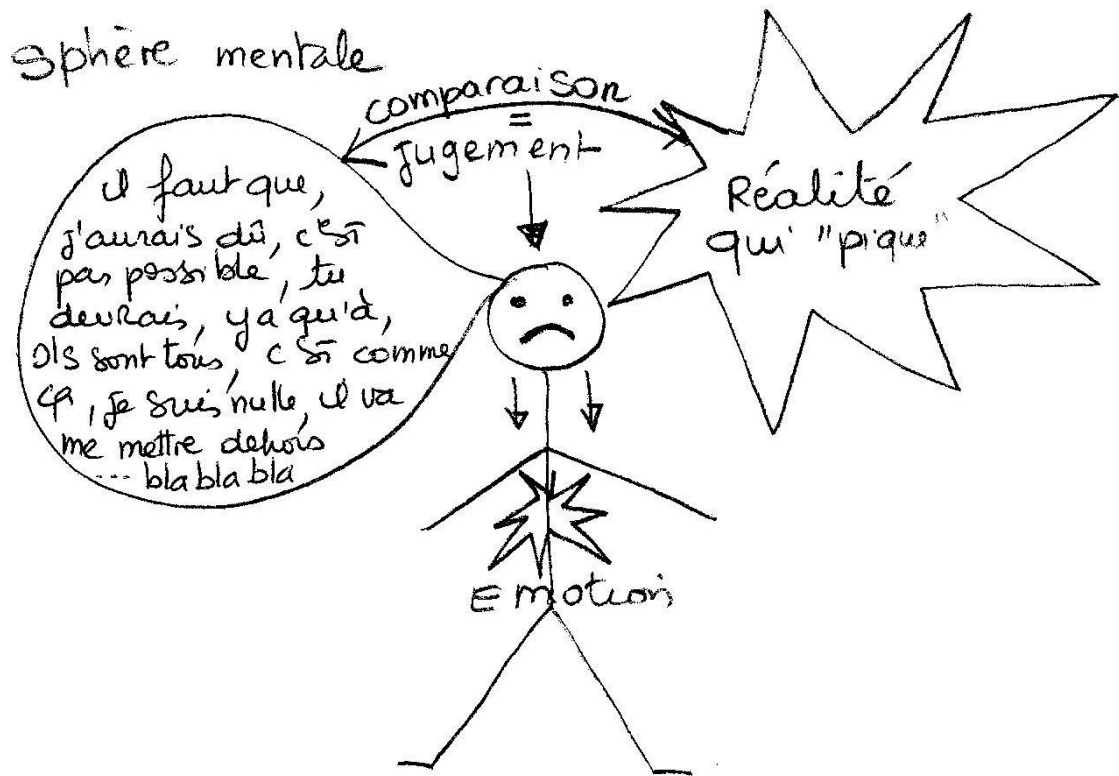
Le mental a inventé deux personnages :

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 que, lorsque la réalité vécue ne correspond pas au concept qui lui est propre, du fait qu'il y a comparaison-jugement, un indicateur d'alerte se mettra en route. Quel est cet indicateur ? 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 super 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 une imagination erronée, une illusion dont l'origine est notre sentiment de séparation du Tout, notre identification au corps physique, puis à nos pensées et à nos actions, donc à la peur de mourir du corps de matière auquel nous nous sommes identifiés.

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...

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.

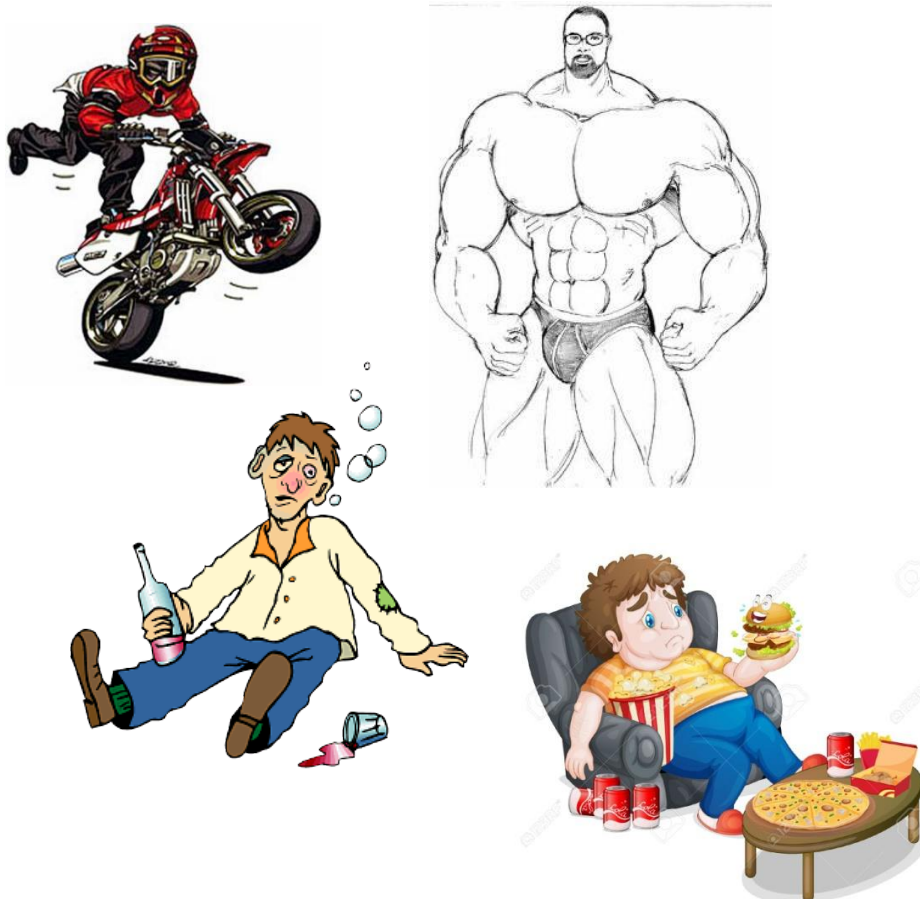
Une émotion perturbatrice entraîne un dysfonctionnement pour soi, mais aussi pour autrui, cependant que chaque émotion de plaisir, de bien-être, masque la réalité et nous fait tendre vers la recherche du plaisir et de la confortation.

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, etc.

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. Mais comment sortir de ce cercle infernal ?



8

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

Observons avec recul le fonctionnement de notre pensée incessante. Prenons par exemple, un temps pour observer l'émotion que nous vivons suite à une remarque désagréable qui nous est adressée devant tout le monde, surtout si elle provient d'un supérieur hiérarchique. Que se passe-t-il en nous ?

Que se passerait-il en moi ?

La moutarde me monte au nez ! Je deviens rouge, je suffoque et dans l'instant, il est vital, impératif pour moi de réagir. Je n'y arrive pas, plus rien ne compte que cette remarque, que cette souffrance. Une boule arrive dans la gorge, l'estomac se serre. 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 alors que je ne plais pas, que je ne suis pas aimable!

Cette croyance est entièrement fausse. Je suis un être aimable. 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 commise auquel cas je la reconnais et je rectifie.

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 juste 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 vibration, d'être plus sereins, en paix et donc d'ouvrir notre conscience et d'éliminer 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.

L'observation portera sur les pensées, les paroles, les actes, les sensations.

De quelle manière ?

D'abord, 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 comment vous fonctionnez, de découvrir votre propre mode d'emploi si je puis dire. Cette décision posée, avec la volonté, la persévérance et la douceur, votre journée s'est déroulée. Vous prenez alors un temps de recul pour vous souvenir quelques instants de celle-ci, comme si vous regardiez un film.

C'est possible, c'est faisable, il n'y a aucun problème pour cela. Si vous doutez, c'est parce que le mental intervient.

Sachez que : LE MENTAL A HORREUR D'ÊTRE DEMASQUE. Ecrivez cela vous-même en gros !

Toutes les raisons que vous trouverez pour ne pas faire ce travail d'observation, telles que je n'ai pas le temps, j'ai oublié, quelqu'un a sonné j'ai oublié ensuite, je me suis endormi, seront alimentées par le mental qui ne veut pas être démasqué. N'en tenez pas compte. Les vertus de la volonté et de la persévérance vous aideront.

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 et compliqué en même temps car vous vous rendrez compte de beaucoup de choses. Par exemple, qu’il est parfois difficile de ressentir ce que l’émotion a fait dans le 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. Et oui ! En outre, en même temps, vous vous rappellerez que quelque chose de bizarre s’est passé dans votre corps. Vous le décrirez précisément. Vous remarquerez également que l’action survenue n’était probablement pas alignée avec ce qu’au fond de vous, vous auriez aimé faire.

Il y a de quoi ne pas être fiers, mais tant pis, nous mettons notre mouchoir dessus, jusqu’au prochain évènement !

Un exemple :

Ce qu’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 : Ne sachant pas comment m’en sortir, j’ai écourté la conversation prétextant un appel qui n’existait pas. J’ai donc menti, en rajoutant « je te tiendrai au courant » et j’ai raccroché.

Vous noterez exactement les faits. Vous constatez que dans cette observation, il n’y a aucun jugement, aucune interprétation, juste ce qui s’est passé.

Un autre exemple.

Ce qui m’a été 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.

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 de la vertu de 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 » ! Elles me rengorgeaient.

Puis le silence... Je constatais alors que j'étais éreintée et qu'en plus j'avais mangé et bu plus que je voulais.

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 dois être parfaite pour plaire, pour être aimée, pour recevoir des compliments. C'est 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 notre propre fonctionnement, permet d'en avoir conscience et de se rendre compte que finalement tout relève de l'illusion et de la posture intérieure à laquelle nous obéissons, par laquelle nous nous laissons contraindre. Si nous n'observons pas cela, nous ne le voyons pas, et si nous ne le voyons pas, nous ne pouvons le lâcher. Alors comment lâcher cela ?

Ce qui suit est une proposition qui vous est faite pour sortir du cercle vicieux dans lequel nous nous sommes fourrés depuis le départ.

Lorsque vous aurez passé du temps 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, 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 pas d'importance.

Cependant deux étapes primordiales sont indispensables : l'acceptation et l'amour de Soi.

La phase d'acceptation.

L'acceptation consiste tout simplement à se rendre à l'évidence que ce qui est 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. J'accepte la réalité telle qu'elle a été observée, sans jugement.

Accepter ne signifie pas être d'accord avec. Ne pas accepter, c'est dénier la réalité, ne pas vouloir que cela 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. Accepter ce qui est me conduit à être en action et non en réaction. Alors, survient dans l'instant l'action juste pour moi, et **l'action juste ne peut jamais être présupposée.**

La phase d'amour pour soi, de bienveillance 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.

Une fois ce processus silencieux accompli en vous, vous observerez alors qu'une action juste se met en place.

L'action est juste pour nous, elle 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, l'attention de Soi, l'attention sur Soi, 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 pour cette façon proposée 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 absolument pas si cette pratique peut être réalisée tout seul ou si pour démarrer, il faut un thérapeute ou un accompagnateur suffisamment humble et centré pour vous permettre de discerner le jeu du mental à l'action dans ce qui est observé. Pour ma part, j'ai été aidée et j'aide. À vous de faire votre expérience !

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*. Mais il y en a vraiment beaucoup.

** 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.*

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.

S'affranchir enfin des concepts limitants pour grandir en conscience

Nous voici arrivés à la synthèse des différentes parties.

Nous avons commencé par les vertus de la Noble Tâche du travail sur Soi. Puis nous avons vu comment les croyances et les concepts agissaient par notre enveloppe énergétique, pour arriver à se concrétiser dans la matière. Enfin nous avons étudié le processus de création de ces fameux concepts limitants, comment les voir et comment s'en affranchir.

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.

Les vertus **de l'intégrité, de la simplicité** m'aident vraiment dans le processus que j'ai mis en place ; **la transparence** facilite la mise en lumière des observations que j'ai réalisées à mon sujet. **L'humilité**, quant à elle, m'évite les pièges de l'ego, m'aide dans l'amour pour moi lorsque je n'y arrive pas vraiment, elle contribue à remettre mon mental à sa juste place.

Le partage est perçu comme un apport par le témoignage de ma démarche vers la paix intérieure, je me relie plus facilement à la communauté et je sais dès lors où j'en suis. Suis-je encore en réaction ou dans l'action juste ? Le

partage est l'occasion de le tester et de me préparer aux vertus de l'**abandon** et de **la connexion** avec les forces supérieures, au Tout, à l'univers. Elles contribuent à nourrir mon corps spirituel, celui qui doit être aligné avec le cosmos pour que mes pulsions créatives deviennent source de joie, de bienfait et de santé.

En intégrant tout le processus à l'œuvre à chaque instant de ma vie, je me sens conduit à vivre en conscience. J'observe alors que lorsque je ne suis plus dans la vigilance, un petit désagrément arrive ou une épreuve plus importante. Ayant la compréhension globale, j'ai ainsi la possibilité de ne pas entrer en réaction face à une nouvelle difficulté, mais de voir ce qu'elle me montre, ce que j'ai à comprendre qui n'est pas encore vu.

Lorsque ils sont vus et transcendés, les problèmes source d'exercices, de travaux pratiques, ne réapparaissent plus, ils sont réglés... jusqu'aux suivants qui, comme des petits guides, me 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 !

10

Prendre soin de l'Autre, c'est l'aimer sans condition

La permathérapie consiste à prendre soin de Soi, comme il vient d'être décrit, mais aussi 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 une attitude, une posture intérieure qui amène à être en vigilance et donc à vivre en conscience, sachant qu'il est impacté par mes pensées, mes émotions, mes actions.

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 l'Autre, c'est-à-dire celles engendrées par les émotions et l'activité mentale. Ainsi, prendre soin de l'Autre reviendra, a minima, à ne plus « le polluer ».

Voici quelques exemples sur lesquels porter notre vigilance.

Vis-à-vis de nos enfants, nous devons apprendre à discerner l'amour de l'attachement. Celui-ci est une émotion perturbatrice qui me conduit à mettre l'autre dans une camisole qui n'est pas faite pour lui. 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 j'ai raison, que ce qu'il fait n'est pas bien, le juger donc, le conduire sur une voie que je crois bonne pour lui. Les publicitaires et professionnels de la communication sont excellents pour cela, et nous nous laissons mener par le bout du nez vers les comportements qu'ils souhaitent que nous ayons. Tout ceci n'est vraiment pas vivre en conscience. Si je me laisse influencer ou conditionner, c'est que j'influence de même mes proches, mon entourage.

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

Prendre soin de l'autre, c'est donc l'aimer en le laissant libre. Libre pour être qui il est sans jugement de ma 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 condition car le mental est vu dans son (dys)fonctionnement.

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.

Prendre soin de l'autre, c'est aussi 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 ».

Je ne peux penser et écouter en même temps. C'est évident lorsque je suis dans le jugement. En effet, lorsque j'écoute et que je pense en même temps, les jugements, les comparaisons arrivent aussitôt et m'empêchent pleinement

d'entendre l'Autre, car je n'attends qu'une chose, pouvoir répliquer ou me justifier. En général, cela commence par « oui mais, je n'ai pas dit ça, je me suis mal fait comprendre... ».

Je ne peux aimer et juger en même temps. Lorsque je suis dans le jugement, je suis dans le combat, c'est-à-dire en réaction, et **je ne peux aimer et combattre en même temps.**

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

S'il y a demande, je peux y répondre. Cependant, s'il n'y a pas de demande, je n'ai pas à vouloir le bonheur des gens malgré eux, cela ne fonctionne pas du tout.

Dans ce travail intérieur, vous aurez peut-être l'occasion de retrouver quelles sont les missions que votre âme souhaite accomplir. Vous découvrirez alors (moi je le pressentais mais il a fallu un enseignant qui le verbalise pour que je le réalise vraiment) trois grandes missions que l'âme désire accomplir : être enseignant, thérapeute, créateur, chacune dosée de manière différente. Repérez celle qui vous parle le plus. Cependant, lorsque nous ne sommes pas en conscience, disons « hors connexion », cette voix intérieure n'est pas du tout perçue et il faut faire moult expériences pour arriver petit à petit à finir par l'entendre.

Prendre soin de l'Autre, c'est répondre aussi à ces trois missions de l'âme, être enseignant, thérapeute et créatif. C'est donc aller chercher ma motivation profonde.

Pourquoi ai-je besoin de voler au secours « de la veuve et de l'orphelin » en proposant mes services sans avoir vraiment ressenti le besoin réel de la personne ? C'est certainement un besoin d'exister, d'être reconnu, d'être aimé, remercié, valorisé. Et l'Autre dans tout cela ?

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 pour vivre en toute conscience et liberté, sans dépendance. C'est le cas en thérapie et dans l'enseignement.

En tant que créateur, j'ai la responsabilité de prendre soin de l'Autre afin que mes 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, de procédures administratives ou juridiques, de technologies ou de procédés de fabrication, également en matière d'agriculture et de production de nourriture...

Ainsi prendre soin de l'autre me permet encore et toujours de mettre en pratique la Noble Tâche du travail sur Soi.

Quelques exemples de la vie courante où il nous sera facile de prendre soin de l'Autre.

Dans le travail, je dois 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 » ?

Lorsque je conduis, le fais-je en conscience sans mettre en danger la personne près de moi ou celle qui vient en face ? Lorsque je me gare, est-ce que je ne gêne personne ?

Lorsque je fais mes courses, le fais-je en conscience ? Les aliments que j'achète 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 ?

Suis-je sûr de répondre à l'aide qui m'est demandée ou est-ce que j'influence un peu la personne pour apporter mon aide même si elle ne m'est pas demandée, ne tenant pas compte de son choix et de son libre arbitre ?

Lorsque j'enseigne à une classe, à de jeunes enfants, suis-je dans la peur, la crainte d'être contrôlé, de ne pas y arriver, ou suis-je 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.

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 quel sujet.

S'installera alors petit à petit, pas à pas, une relation harmonieuse contribuant à créer une société pacifiée.

11

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.

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 me paraît 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. Il s'est agi de co-crée ces jardins avec les intelligences de la nature.

Qui ne connaît pas encore l'expérience des jardins de Findhorn en Ecosse ? 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 interpeller 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 éco-habitat, 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 *Lilium auratum*.

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

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, au travers de ses livres*

* « Vivre conscient du divin en toute chose », « Le jardin de Perelandra » – Tomes 1 et 2, « M.A.P. Programme co-créatif d'assistance médicale de Perelandra » aux Editions co-créatives.

Je dois dire ici que travaillant sur la création de la Permathérapie depuis le début de l'année 2016 avec François Rouillay**, 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. 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.

** 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 Comestible 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 avec notamment l'aide de la permathérapie.
Sabine et François sont compagnons dans la vie.

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, fumier de cheval...) afin de pouvoir ensuite, si l'expérience était concluante, et c'est 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 donc 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 adopté 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 co-créatif ». 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 - forme, contenu, couleur, mode de croissance, de reproduction, l'ordonnancement, d'une variété végétale, du sol, d'un jardin.

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

- **Pan** – «Le chef » des esprits de la nature.

- **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 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 avec la nature l'entraîne dans la prédation, crée le chaos autour de lui alors que l'attitude de partage, de coopération et de co-création 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 ?

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 le XX^{ème} siècle donne priorité au profit financier avant tout, entraînant en cascade toute la perte de la biodiversité et l'éloignement des intelligences de la nature.

Cependant chacun doit aller à son rythme et dans l'attente de l'expansion de la co-création 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 me 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.

Je vais alors privilégier les circuits courts, c'est-à-dire la production locale, la nourriture vivante, fraîche et bio. Cette attitude aura pour conséquence que je prendrai soin de la Terre puisque je ne consommerai pas de fruits et légumes pollués, ou « ogmisés », ayant parcouru des milliers de kilomètres. Je serai alors en meilleure santé, je consommerai moins de produits chimiques qui polluent l'eau. Par une alimentation en conscience, je commencerai inévitablement à mettre en pratique ce que peut être vivre en conscience.

Ceci nous amène aussi à nous intéresser à nos modes de consommation, à discerner entre ce qui est essentiel et ce qui est superflu voire inutile. Lorsque je consomme à l'excès des biens matériels, n'est-ce pas encore une manière de compenser mon mal-être? J'achète et je jette. Je profite de tout ce que la Terre offre généreusement mais je contribue 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 qu'il s'agisse de bacs de nourriture à partager implantés en ville, je me reconnecte à la Terre, à la vie de la Terre, en étant en vigilance sur mon état d'être. Cette pratique me 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. Je verrai 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 mon rétablissement, mon redressement c'est-à-dire mon 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 émettant l'intention clairement, de jardiner en co-création 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. *

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

Ce livre n'est pas un manuel technique de jardinage, de nombreux ouvrages existent sur le sujet. Il est un ouvrage permettant d'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 de 30 pays.

La culture de la vertu du partage de la nourriture végétale 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. Le film Demain documentaire de Cyril Dion et Mélanie Laurent s'en est fait l'écho dans sa première partie qui traite de la nourriture.

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 ressource. 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'apport des micro-organismes efficaces* (EM), les composts, les toilettes sèches, le BRF** - bois raméal fragmenté..., ne peut qu'améliorer notre rapport à la Terre, aux autres et à soi-même.

* Les micro-organismes efficaces désignent principalement les organismes anaérobiques mélangés. La technologie EM est développée pour contribuer aux pratiques d'agriculture durable, améliorer la santé et l'hygiène humaine, le compost et le traitement des déchets, et la gestion des catastrophes naturelles, notamment des projets de nettoyage après cataclysmes.

** Le bois raméal fragmenté (BRF) est un mélange non composté de résidus de broyage (fragmentation) de rameaux de bois (branches), issu majoritairement d'arbres feuillus, introduit dans la couche supérieure du sol ou en paillis, recréant un sol aéré et riche en micro-organismes, comme on en trouve souvent en forêt. Le BRF favorise la création de l'humus. Il permet principalement à réinstaller l'activité biologique mise à mal par le travail du sol (labour) qui détruit le lieu de vie des habitants du sol en le bouleversant et le mettant à nu.

Je constate alors que le système productif actuel de mon alimentation marche complètement à l'envers. Grâce à ma décision de prendre soin de moi, de l'Autre et de la Terre, je contribue à ce que ma ville retrouve son autonomie alimentaire pour ce qui concerne la nourriture vivante et sans produits chimiques, parce que moi-même je travaille à mon autonomie par l'équilibre émotionnel, rendant ainsi les territoires proches de ma ville autosuffisants en nourriture.

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. 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.



Sabine Becker, à Aigues-Mortes, devant la tour végétale expérimentale de permaculture permettant de cultiver une trentaine de salades, ainsi que des choux, des blettes et des herbes aromatiques sur 0,80 m² au sol, avec des rendements extraordinaires.

Quand le problème devient la solution, une des clés de la permaculture



Vues comparatives du « miracle » de la co-crédation 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.

Liens pour suivre l'actualité du programme participatif Permathérapie France

Les personnes intéressées par cette démarche, ce lent processus peuvent s'adresser à :

Sabine Becker et François Rouillay, via facebook

Site web – autonomiealimentaire2020.info

Groupe Facebook : Permathérapie France

Nous organisons des formations sur la pratique de « la Noble Tâche », d'une durée de 6 mois à raison d'un atelier par mois. Elles s'adressent à des thérapeutes qui désirent également accompagner dans ce domaine et à toute personne désireuse de suivre cette voie.

François Rouillay anime des conférences sur le changement de paradigme qui conduit à l'autonomie alimentaire des villes.

Un jardin mandala pédagogique à vocation thérapeutique a été créé dans le Gard. Des rencontres d'une journée y sont organisées au cours desquelles sont alliés le travail de permathérapie et l'apprentissage de la permaculture.

Références bibliographiques et autres sources d'inspiration

Barbara Ann Brennan « Le pouvoir bénéfique des mains » éditions Tchou 1987.

Arnaud Desjardins, son œuvre.

Neal Donald Walsch, « Conversations avec Dieu » et le « Dieu de demain » éditions Ariane.

Mickaël Roads, tous ses livres.

Machaelle Small Wright, tous ses livres.

Et bien d'autres chercheurs de vérité et enseignants dont j'ai croisé la route ou lu leurs ouvrages.

Je rends hommage en les remerciant à ceux qui m'ont donné différents enseignements, ainsi qu'à 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. Co-fondateur du programme participatif Permathérapie France.

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 travaux expérimentaux de permathérapie dans les conditions idéales.

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

La Noble Tâche nous invite à partir à la rencontre de qui nous sommes et de notre fonctionnement le plus intime. Elle s'appuie sur une vision d'ensemble de l'être humain dans son propre positionnement ainsi que dans sa relation à l'Autre et à la Terre. Elle nous conduit à ouvrir notre conscience à la responsabilité qui nous incombe lorsque nous pensons ou que nous agissons. La Noble Tâche nous amène à prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre.

A propos de l'auteure : Sabine Becker est ingénieure-urbaniste. Elle a exercé cette profession pendant 36 ans puis, en réponse à une quête incessante de reconnexion au Soi, est devenue thérapeute énergétique et formatrice.