

Sabine Becker

L'art de cultiver son jardin intérieur



Table de matières

Introduction :	p.3
Soigner la Terre, c'est soigner l'homme :	p.4
C'est en cultivant les vertus qu'on devient vertueux :	p.6
L'intelligence du champ d'énergie du vivant :	p.8
L'abondance est le fruit du partage :	p.11
La volonté est le commencement de tout :	p.15
La vie est persévérance :	p.18
La douceur est source de prolifération de la vie :	p.20
Le partage et la transparence peuvent nous conduire vers un changement complet de civilisation :	p.22
L'humilité est source de grandeur :	p.25
L'ouverture d'esprit est une porte d'entrée de l'éveil :	p.28
La vigilance ouvre à l'état de conscience :	p.30
L'intégrité permet l'action juste :	p.34
L'abandon permet les miracles :	p.36
La simplicité conduit à la libération intérieure :	p.39
Avec la connexion vient l'amour sans condition :	p.42
Juger sépare et divise, aimer rassemble et unifie :	p.45
Quand Mental et Ego veulent bien faire :	p.48
Pour mieux aimer, le mental doit se connaître :	p.56
Prendre soin de soi, de l'autre et de la Terre peut mener à l'autonomie alimentaire :	p.61
Faire de la prison un lieu de reconstruction de soi :	p.66
Comment transmuter l'épreuve de la souffrance ? :	p.69
Lorsque l'amour de soi mène à la paix :	p.75
L'esprit et la matière :	p.80
Pourquoi avons-nous marié permathérapie et autonomie alimentaire ? :	p.86
Demander est un don offert à l'autre lui permettant d'être au service d'autrui :	p.89
La connexion à la nourriture vivante et à la Terre est source de réveil :	p.94
Les angles morts de la pensée nous rendent vulnérables :	p.97
Comment éclairer les angles morts de la pensée ? :	p.100
Verdict n'est pas vérité (1) :	p.103
Verdict n'est pas vérité (2) :	p.106
Vous avez dit spiritualité ? Un autre regard (1) :	p.110
Vous avez dit spiritualité ? Un autre regard (2) :	p.114
Comment pouvoir encore vivre dans ce monde ? :	p.118
Permathérapie – Involution ou évolution ? :	p.124
Sortir de l'ignorance : un chemin de libération :	p.127
L'intelligence n'est pas toujours ce que l'on croit :	p.132
Maladie du mental, maladie du cœur : les symptômes et les clés de résolution :	p.135

Le respect du vivant : p.142

Bétons et poivrons ? Un autre regard : p.145

La nourriture ne tombe pas du ciel : p.149

La mise en pratique sur un territoire de la volonté, de l'amour et de l'intelligence : p.166

Vers une nouvelle science ? : p.171

Comment résoudre définitivement l'insécurité alimentaire ! : p.175

Introduction

Ce recueil regroupe les billets écrits depuis avril 2016. Ils contribuent au travail sur soi et à la pratique de la Permathérapie : prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre. Ils ont été publiés en libre accès sur le site : www.autonomiealimentaire.info à mesure de leur écriture.

Il permet au lecteur d'avoir la vision d'ensemble de mon cheminement au fur et à mesure de mes propres avancées du travail personnel intérieur que j'ai dénommé « La Noble Tâche » qui a fait l'objet par ailleurs, d'un ouvrage du même nom, accessible également en libre téléchargement sur le site web.

Ces travaux constituent mon témoignage que je partage avec ceux pour qui ces quelques réflexions pourront faire sens.

Il est accompli en couple, en binôme, avec François Rouillay qui œuvre pour sa part, sur l'organisation de la mise en route de l'autonomie alimentaire des villes par la participation citoyenne. Nous avons fait le lien entre autonomie intérieure et autonomie alimentaire grâce au travail sur soi celui qui nous conduit à la reprise de notre souveraineté.

Photo de couverture : Tableau de mon amie Nadine Besnier : « La forêt merveilleuse » à qui j'adresse tous mes remerciements.

Soigner la Terre, c'est soigner l'homme



Billet n°1 – Première approche

La **permathérapie** est un nouveau mot auquel nous allons nous habituer. Il est encore souligné en rouge dans mon logiciel Word, alors je vais le rajouter à mon dictionnaire. Nous venons de l'inventer, je dirais mieux, de le créer François et moi, car il porte des concepts qui se marient bien.

La **permaculture** est plus qu'une manière totalement naturelle de cultiver, elle est un changement de paradigme : c'est prendre soin de soi, prendre soin de l'autre et répartir les ressources équitablement. Qui plus est, elle nous conduit à utiliser ce que nous avons sous la main, à s'adapter au terrain, et à considérer que les déchets sont des ressources. La permaculture nous invite à observer et penser globalement, à tenir compte de l'environnement et des ressources locales – on fait avec ce que l'on a.

La **thérapie**, vous connaissez, 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'intervention porte sur les plans à la fois physique, émotionnel, mental et spirituel. 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, en proie à des peurs, des doutes, des colères, des frustrations, des croyances figées, à un moment ou à un autre, inévitablement, je ne vais pas bien traiter, ni moi-même, ni la Terre. Si je décidais de prendre soin de moi, alors je me rendrai compte, c'est-à-dire que je prendrai 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'ouvrirai à mes nouveaux ressentis et perceptions, me donnant envie de respecter mon environnement tout autant que moi. Alors viendra naturellement ma connexion avec la puissance de la Vie, et je sortirai d'un long endormissement. Mettre les deux mains dans la terre a un effet thérapeutique indéniable. Se référer pour cela à tout ce qui se fait en matière d'agriculture urbaine, d'introduction des potagers en ville, dans les hôpitaux, les prisons, les écoles, les maisons de retraites, les quartiers HLM.

La permathérapie concrètement c'est quoi ?

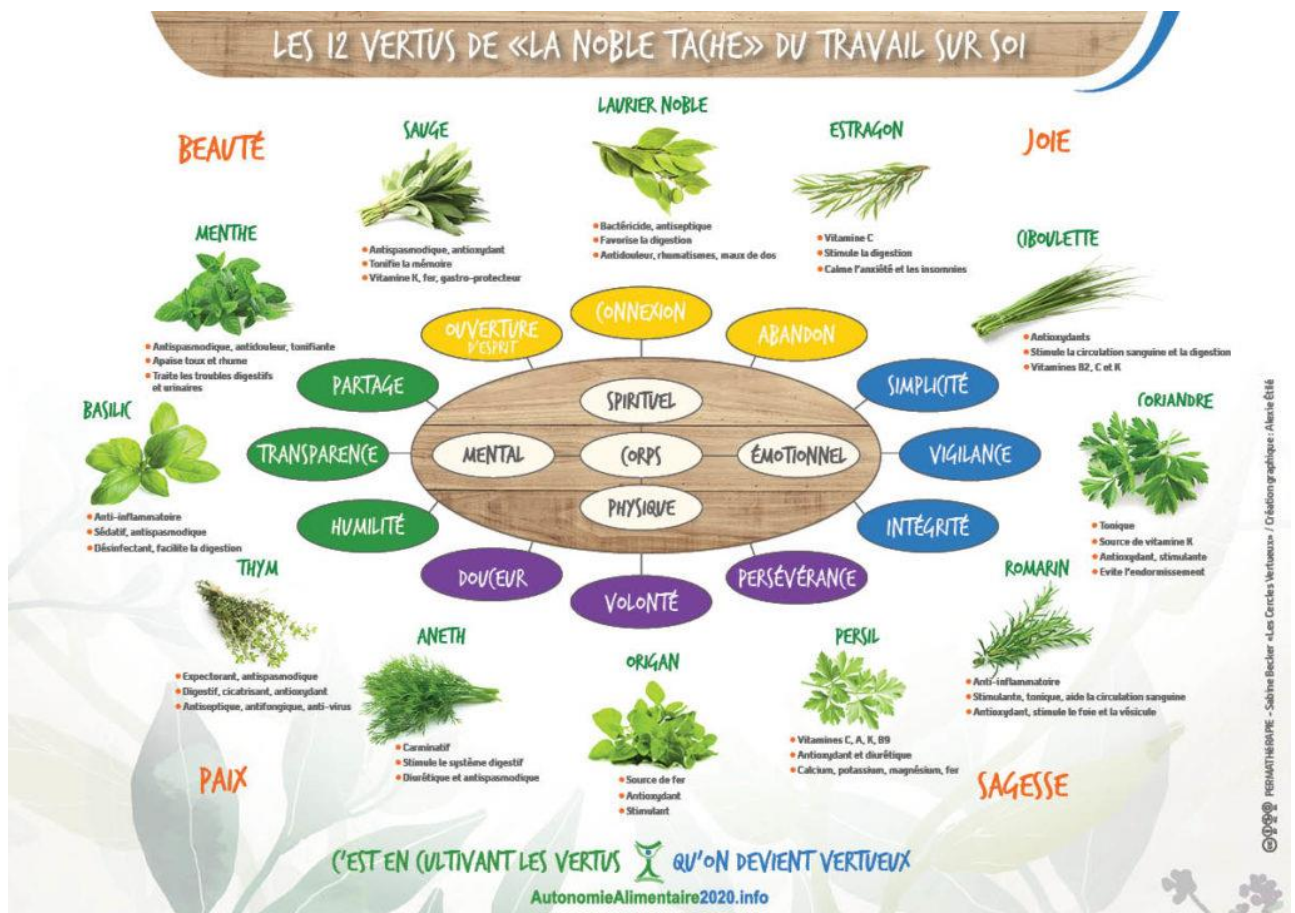
- « Potager » en conscience, son proche environnement grâce à certaines techniques naturelles et novatrices (pas besoin de terrain à soi).
- Décider de commencer un travail sur soi, c'est son évolution intérieure, avec l'aide possible de thérapeutes holistiques ou simplement en groupes, en compagnie de ceux avec qui je potage par exemple.
- Partager le fruit de son travail, de ses créations, de ce qui aura été cultivé, en soi et dans la terre.

Nous allons mettre en open-source, des outils pédagogiques pour accompagner ceux qui sont intéressés par l'expérience et la pratique de la permathérapie (ça y est le mot n'est plus souligné en rouge sur mon texte!). Bienvenue aux contributions, exemples, innovations, idées. Partageons, potageons, dans une co-création toute joyeuse.

13 avril 2016

Crédit Photos: Incroyables Comestibles Besançon – Nourriture à partager dans un parc public.

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



Billet n°2 – Les douze vertus de la “noble tâche” du travail sur soi

Dans le [billet n°1](#), j'ai esquissé une définition et un contenu de la permathérapie. Si vous l'avez bien lu, 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 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, elles arrivent de l'extérieur de soi comme un commandement à appliquer pour être en harmonie avec la société de l'époque dans laquelle on vit.

La vertu est de tout temps et de tout espace. Elle vient de soi, est en soi, est cultivée par soi.

La vertu peut être considérée comme une qualité « divine » 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 ainsi le renforcement de cette vertu en soi.

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

La vertu est contagieuse, exemplaire, elle est service aux autres, service à la vie, cadeaux offerts.

Douze vertus sont identifiées. Elles 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 l'énergie, la force d'action, la mise en route.

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 le monde subtil.

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

Il n'est pas du tout 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.

Les plantes aussi ont des vertus, alors pourquoi ne pas travailler et cultiver les vertus avec elles?

Je vous propose de regarder l'infographie que nous avons mise au point avec François. Vous y retrouverez les douze vertus dans **un ordonnancement harmonieux**, reliées symboliquement à 12 compagnes aromatiques.

L'évolution intérieure passe par le travail sur soi, ce que j'ai appelé la « noble tâche », aidée en cela par l'apport des vertus.

Dans de prochains billets, je vous parlerai de chacune des vertus.

14 avril 2016

L'intelligence du champ d'énergie du vivant



Billet n°3 – Les leçons du haricot à rames

Je vais vous raconter une petite histoire.

Avant François, je n'y connaissais rien en semis, après François, plusieurs petits rouleaux en carton dont on n'a plus l'usage, de boîtes d'œufs et autres briques de lait en carton découpées, ont envahi la chambre à coucher juste devant la baie vitrée, celle qui donne sur la terrasse. Tous ces récipients sont remplis de terre dans laquelle ont été enfouies des graines venant de plein d'endroits de France.

L'arrivée dans ma vie des semis fut une source d'émerveillements que j'ignorais jusqu'alors.

J'ai découvert que je m'attachais à ces jeunes pousses et que je me suis mise à admirer leur travail en les observant et en veillant sur elles.

François m'avait parlé de haricots à rames. Moi, au tout début, avant de les voir pousser, j'entendais haricots arabes, puis haricots Aram. Dans ma tête j'imaginai des haricots venant du Moyen Orient. Puis, j'ai compris qu'il s'agissait de haricots grimpants, donc l'orthographe devait être haricots à rames. Bien que navigatrice depuis mes 15 ans, il ne s'agissait pas de haricots rameurs !

Donc, voilà que je me mis à observer le comportement de deux pousses.

Au tout début, c'est un petit brin vert qui grandit, grandit, puis qui fait deux feuilles, puis une

longue tige, puis encore deux-trois feuilles, et qui se met à se tortiller tout seul en l'air. Dès que je l'ai senti, je leur ai mis un petit tuteur, mais les voilà qui sont allés plus vite que moi.

François, avait profité d'une publication infographique qu'il avait à faire pour les mettre dans une coquille d'œuf que j'avais préalablement fait cuire à la coque, pour le manger et le vider avec précaution. Les photos furent faites, et mes bébés continuaient toujours de grandir dans la coquille.

Un matin, je fus horrifiée et désespérée de voir qu'ils étaient complètement couchés, ratatinés, mort de soif ! Ils furent aussitôt mis dans un verre d'eau et quelques heures après, ils étaient revenus à leur pleine hauteur. Ouf ! Je les ai alors sortis de la coquille pour les remettre dans un pot avant plantation.

En attendant de les planter dans la jardinière de la rue que nous devons installer, ces deux haricots nous accompagnaient, même jusqu'à prendre le café avec nous, entourés d'amis. Les observant toujours, j'ai bien remarqué que celui qui avait le tuteur le plus court cherchait dans plusieurs directions de quoi se raccrocher. Il devait nous sentir tous autour de la table pour arriver à faire presque un tour complet dans le vide, le temps que nous discussions autour de notre café.

J'ai réalisé qu'au fil du temps, un lien s'était créé entre eux et moi. Je leur parlais comme à mes enfants, j'étais très fière de leur comportement les amenant à toujours chercher un support pour s'entortiller, alors qu'ils sont encore tout frêles.

Enfin, arriva le jour où ils durent sortir de la pouponnière et aller dans la rue. La jardinière remplie de cartons, bois mort, crottin de cheval, compost et terreau, était prête à les accueillir. Déjà la veille, je leur avais dit qu'ils allaient être confrontés à la rue, au vent, à la fraîcheur, au bruit des voitures et des motos, au pollen des platanes, mais que je veillerai sur eux et que je ne serai pas loin.

Je sentais qu'ils avaient besoin d'un vrai grand tuteur, et plus de terre pour se développer.

Les voilà donc plantés au pied de bambous et je les ai encouragés à s'entortiller autour du beau tuteur qui les attendait. J'ai remarqué que l'un d'eux était plus doué que l'autre car le soir même il l'avait saisi, l'autre, peuchère, a mis plus de temps. Dès le lendemain matin, je suis retournée le voir, il y était presque, il manquait un centimètre. A 11h ça y était, il avait trouvé et commencé à s'entortiller !

J'étais heureuse, vous ne pouvez pas savoir. Je les ai félicités et j'ai caressé leurs feuilles.

Épilogue – Quelle est la leçon du haricot à rames pour moi ?

Je les ai aimé comme des petits êtres vivants dont je devais prendre soin, j'étais émerveillée, subjuguée même, par leur intelligence. J'ai eu peur de les perdre par négligence de ma part, j'étais enthousiaste lorsque je les voyais réussir à s'entortiller autour d'un bâton. Ces haricots m'ont tout simplement apporté de la joie.

Le champ d'énergie révélé

De plus, comme je les ai bien observés chercher un support pour s'accrocher, j'en ai conclu qu'un champ d'énergie se développait autour d'eux. C'est par ce champ d'énergie qu'ils peuvent diriger leur tête jusqu'à rencontrer ce qu'ils cherchent.

En matière de thérapie énergétique il en va de même. Avec mes mains, je cherche les yeux fermés, à ressentir les corps énergétiques de la personne et je reçois des informations qui s'impriment dans ma conscience par images, par mots ou par phrases, me permettant d'être guidée pour aider la personne en soin.

Ainsi, si un petit haricot de rien du tout est capable de se tenir droit sur une tige d'un millimètre de diamètre, sur une hauteur de 30 cm et de se déplacer pour aller à la rencontre d'un support grâce à son champ d'énergie, alors nous-mêmes, vous imaginez ce qu'il se passe autour de nous ?

Dans de prochains billets j'en parlerai probablement.

15 avril 2016

Crédit photos: François Rouillay. « Conversation invisible entre un jeune plant et Mimine ».

L'abondance est le fruit du partage



Billet n°4 – La vertu du partage

Je souhaite dans ce billet commencer par la vertu du partage. Non pas qu'elle arrive en tête des autres, mais parce qu'elle est visible actuellement en en donnant des preuves dans beaucoup de villes en France et dans le monde, que les pays soient dits « riches » ou « pauvres », comme le mouvement des Incroyables Comestibles et leur slogan « nourriture à partager » – « food to share » – déjà pollinisé dans 25 pays et 800 villes; comme aussi les gratifierias, les accorderies, les droits d'usage partagés pour les voitures, vélos, logements, etc...

Elle 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.

Le partage : un puissant moteur de refondation de notre société humaine

Voyons maintenant en quoi le partage est une vertu. Puissant moteur de refondation des liens sociaux, le partage s'il était pratiqué ou pas a un impact indéniable sur la gestion politique, économique et monétaire, culturelle, éducative et spirituelle.

La démonstration, par les résultats alarmants qu'elle provoque, de la croyance selon laquelle nous sommes séparés les uns des autres, est faite. Le constat des dégradations est là, n'y revenons pas. Considérer le fait que nous sommes tous reliés, tous interdépendants, est absolument nécessaire pour rendre obsolète le plus rapidement possible, le modèle involutif qui sévit depuis trop longtemps maintenant. 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 pas développer ici ce que le partage apporte dans les domaines que j'ai cités plus haut : politique, économique, financier, éducatif et spirituel ou du rééquilibrage entre les territoires amenant la paix, mais proposer comment voir en nous, comment apprécier où nous en sommes vis-à-vis du partage ?

C'est une des composantes de 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.

1) 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 voit ? Est-ce pour me donner bonne conscience ? Est-ce pour gagner mon paradis comme je l'ai entendu dire dans mon catéchisme ?

En ayant répondu à ces questionnements, je vois où j'en suis avec transparence, intégrité et humilité.

2) 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 des histoires passées, vécues et revécues par des générations entières, fabricant de la mémoire qui créent de nouvelles histoires similaires et qui sont reproduites sans fin. C'est la mémoire des victimes du système !

Alors comment faire pour me sortir de ces mémoires transformées en croyances ? Eh bien, je vais aller puiser en moi dans mon sac à vertus, car elles font partie de moi, je les possède de toute éternité, sauf que je l'ai oublié.

3) Comment vois-je l'autre avec qui je partage?

Comment considère-je la personne avec qui je partage : 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 en plus où j'en suis avec cette notion **d'union, de coopération dans la diversité.**

4) 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.

Vous voyez c'est fou ce que la vertu du partage en travaillant en conscience, me montre qui je suis, avec quelle motivation ou intention j'agis, et où j'en suis dans ma noble tâche, dans mon évolution intérieure.

Comment répondre à ces questions ?

Je propose tout simplement de commencer à partager et de voir ce que cela donne. 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 décidais, de planter une graine, de la voir pousser et de partager le fruit de la petite récolte avec joie.

Rien ne m'empêche si je le décidais, 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 que **le partage crée l'abondance**, comment ? Tout simplement en expérimentant que **je crée ce que je partage.** S'éloignera alors de moi, la peur du manque, la peur de l'autre. Je verrai ensuite que le partage conduit à l'échange et que je reçois en retour amitiés, énergies positives, occupations, relations, innovation, enthousiasme, voire même biens matériels qui peuvent me manquer.

En quoi la permathérapie va m'aider ?

Eh bien, 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 l'expérience que lorsque vous donnez à la terre, elle vous en rend très souvent 100 fois plus.

Et là, c'est le début d'une belle aventure qui commence pour vous.

Le partage nous conduit au-devant de nos peurs et plus nos peurs s'atténuent, plus nous serons en paix. Plus nous serons en paix, plus nous serons conscients.

A bientôt mes amis pour la prochaine vertu qui sera la volonté.

17 avril 2016

Crédit photos: Incroyables Comestibles de Bayonne – Quand le partage crée la joie et l'abondance.

La volonté est le commencement de tout



Billet n°5 – La vertu de la volonté

Continuons ensemble notre voyage au cœur des vertus de « la noble tâche » du travail sur soi. Aujourd'hui, après la vertu du partage, je vais aborder la volonté, puis viendra sa sœur, la persévérance, et leur compagne, la douceur. En effet, ces trois vertus marchent de concert.

Sur l'ordonnancement harmonieux figurant sur l'infographie de la roue des vertus, vous avez pu constater que la volonté se situe en bas, les autres vertus s'appuient sur elle. 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*. A 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, je suis un être souverain.

Comme elle est la première des vertus, comment peut-elle s'enclencher, arriver en soi, avant même d'avoir commencé le travail intérieur? Eh bien, en disant ça suffit ! J'arrête de souffrir, d'être las, d'être isolé, en colère, frustré, de me sentir un moins que rien... C'est une décision, une intention, un pacte avec soi-même qui peut opportunément faire suite à une rencontre, une lecture, un film, un évènement déclenchant une prise de conscience des programmes et conditionnements qui nous habitent.

Que m'amène-t-elle ?

Une force de redressement, d'action, de courage, de discipline.

Elle me permet d'atteindre les objectifs que je me suis fixé 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 moi 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 me demande de jouer en finesse pour ne pas appliquer cette énergie personnelle à n'importe quoi et n'importe comment. Elle nécessite d'avoir une vision claire, au même titre que je dois être clair avec moi-même lorsque je partage, comme nous l'avons vu dans le billet n°4.

Je dois donc discerner 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.

En effet l'intention sert d'assise à l'action et l'oriente. Prenons un exemple d'intention vertueuse : que ma vie soit une bénédiction au bénéfice des autres, de la vie, de la Terre, de la création, et non une malédiction; qu'elle serve la vie à chaque instant.

Là, plusieurs routes sont possibles en fonction des talents, des dons, des goûts de chacun (enseignement, soins, arts, agriculture, accompagnement social, 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 pour 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, le vouloir contrôler, dominer, manipuler, influencer, juger.

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

La reproduction du « toujours plus comme avant », « toujours plus de la même chose » **. 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, me conduisant dans l'ignorance des lois supérieures, et dans l'inconscience du désastre pour moi et les autres.

Dès l'enfance, l'éducation doit être claire au sujet du vouloir pour soi ou du vouloir pour les autres.

La volonté doit être enseignée, au même titre que les autres vertus, car elle doit être cultivée avec tout ce que cela comporte.

La volonté se travaille et donc elle demande une attention, une vigilance de chaque instant de notre part. Ce qui nous conduit à pratiquer la vertu de la persévérance.

Ce sera le thème du prochain billet.

Le 20 avril 2016

* Ici je vais faire une parenthèse pour infirmer ce que je viens d'écrire car la volonté peut nous être ôtée par le contrôle mental, les tortures, les ingestions de drogues, les exactions horribles perpétrées dans des conditions épouvantables pour l'être humain et son esprit.

** J'ai emprunté ces expressions à Michael Roads, un jardinier conscient dont je vous invite à faire connaissance.

Crédit photo: Incredible Edible Todmorden – Quand la volonté partagée crée une nouvelle réalité.

La vie est persévérance



Billet n°6 – 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, des expériences, de l'observation, de l'humilité, de l'intégrité.

Seule la persévérance me donne la force de repartir après chaque expérience, après être tombée, après avoir eu mal. Elle m'aide à ne pas me décourager parce que j'aurai compris que cette vie est un cadre d'expérimentation et notamment, des vertus qui sont en moi.

Que m'amène la vertu de la persévérance ?

Chacune des vertus a besoin de la persévérance, elle m'apporte ainsi de la stabilité dans leur pratique. Sans persévérance, tout le travail effectué au jardin par exemple, aurait du mal à aboutir. Éducation, apprentissage également, nécessitent de la persévérance.

La persévérance doit accompagner la volonté, c'est la volonté dans la durée. Elle 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.

La persévérance me permet de me relever à chaque fois que je trébuche, que je tombe et elle me laisse le temps de grandir en conscience.

Qu'est ce qui m'empêche d'être persévérant ?

La persévérance est empêchée par le manque de confiance en soi, l'impatience, le doute, l'impact des émotions, le découragement, les croyances erronées, les imprévus, les changements de situation, mais également l'ignorance des lois supérieures, la déconnexion. Elle demande d'avoir du discernement.

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. Il est précisé ici, que l'un des buts du travail sur soi est de nous faire prendre conscience de qui nous sommes réellement, en profondeur, en dehors des conditionnements reçus depuis l'enfance ou bien émanant de la société dans laquelle nous vivons. Le travail sur soi est donc un lent chemin qui me ramène à moi, c'est le chemin vers soi, il m'aide à 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 désire ou préfère être. La persévérance me permet ainsi de me laisser le temps de me connecter avec l'être supérieur qui est en moi. Ainsi, à chaque instant peut arriver ce nouvel éclairage comme une illumination, une mise en lumière d'une compréhension globale et totale de mon unité.

Je m'inscris dans le mouvement de la vie.

Pour cela la vie elle-même me montre l'exemple, car 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. Je m'inscris par ma persévérance, dans le mouvement de la vie. Elle peut paraître difficile à pratiquer, l'abandon du but, le découragement est fréquent, alors la douceur est là pour amener la patience.

Ce sera l'objet du prochain billet.

21 avril 2016

Crédit photos : web —
<http://www.rollenwexel.de/wpcontent/uploads/2016/01/Lo%CC%88wenzahn...> - La vie nous montre la vraie route à suivre.

La douceur est source de prolifération de la vie



Billet n°7 – La vertu de la douceur

Dans les deux précédents billets, nous avons vu que la volonté, la persévérance et la douceur marchaient de concert. La vertu de la douceur est agissante 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'ordonnement harmonieux proposé. Elle amorce les trois suivantes situées sur la gauche qui, comme nous l'avons vu dans le deuxième billet, servent les relations à l'autre.

La douceur est la porte d'entrée vers ce qui est extérieur à moi

La douceur est la première des vertus qui commence à avoir un impact sur l'autre, elle est **la 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 je procède ainsi, j'aurai d'avantage d'attention, de vigilance, d'acuité. Je serai ainsi d'avantage 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 dire et mon émanation aura aussi un impact sur eux.

C'est à expérimenter simplement.

Je dois déjà posséder la douceur en moi avant de passer cette porte

Je vais découvrir que lorsque je possède la douceur en moi, la volonté et la persévérance deviennent plus aisées à pratiquer. La douceur me conduit à la bienveillance pour moi-même. L'amour pour soi est la base du redressement, de la confiance en soi, et permet ainsi à l'être créateur que je suis, de créer l'harmonie autour de soi, à partir de soi.

Celle-ci se manifeste dans les objectifs que je poursuis et les actes que je produis. Cela concerne mes gestes, mes mouvements, mon hygiène de vie, également 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 amène la patience et permet la persévérance. La douceur accepte la lenteur, la maturation, le vieillissement. Elle amène la tempérance dans les forces d'actions et de volonté, me permettant de discerner entre le vouloir vertueux et celui dévastateur.

Sans douceur, je heurte, blesse, fait 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 selon laquelle elle est marque de faiblesse, de manque de maturité, d'inefficacité.

Ce qui m'éloigne de la douceur : l'impatience, la déconnexion, la force de l'habitude, l'acceptation de baigner dans une culture toujours plus violente, la violence en soi issue d'habitudes et de croyances erronées transmises de générations en générations, le manque de remises en question et donc d'ouverture, l'ignorance, l'endormissement.

La douceur est fondamentale dans le respect de la vie sous toutes ses formes

L'observation en conscience de la nature, me montre où se place la douceur. Par exemple : il y a une extrême douceur lorsque les abeilles butinent le pollen. 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.

23 avril 2016

Crédit photos : Christian Souffron – La délicatesse des petites mains qui plantent tout en douceur les pommes de terre dans la marelle en "lasagnes" *

* *Expérience réalisée en avril 2016 sur une terrasse avec des enfants. Pour plus d'informations sur la marelle nourricière cliquez sur [le lien ici](#).*

Le partage et la transparence peuvent nous conduire vers un changement complet de civilisation



Billet n°8 – 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 la roue des vertus, elle se situe du côté de celles qui servent la relation à l'autre. Comme pour les autres vertus, j'en ai l'entière responsabilité. Je suis ou ne suis pas transparente.

La transparence est exigence de vérité vis-à-vis de soi-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 choses encore. En pratiquant la transparence, elle devient visible, donc exemplaire et communicative : rien à cacher, tout à partager, plus de conflits que coopérations.

Elle permet de remettre les choses à l'endroit, car elle est expression de vérité.

Qu'est-ce que je veux cacher et qui m'empêche d'être transparent ?

Il y a ce que je cache aux autres et ce que je me cache à moi-même :

– Les parties de moi-même que j’ai vues, que je connais bien, mais dont j’estime qu’elles ne sont pas dicibles, parce que je souhaite servir mes intérêts car je crois que la manipulation d’autrui me permettra d’obtenir du pouvoir sur l’autre, ou alors par mésestime de moi, par peur de déplaire, de ne pas être aimé, par autojugement personnel limitant, tenant compte de critères personnels issus, encore une fois, de croyances complètement erronées, auto-fabriquées, ou venant de la famille, de l’éducation, des amis, de la télé, etc...

– Ce que je ne veux ou ne peux pas voir en moi : c’est le déni. La vie se charge parfois 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 rencontrerai.

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 qui émerge, qui se manifeste pour survivre.

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 de ce qui ne fonctionne pas, à l’épreuve du désastre.

La transparence laisse passer la lumière de la vie

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.

Elle permet ma guérison et également la guérison de l’autre. Par le fait de dire mes fragilités, mes faiblesses, mes incompétences, mon ignorance, 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 ai vues, et quand elles sont vues arrive le début de la guérison, de l’évolution.

La transparence permet les relations sincères et apporte obligatoirement la confiance, et être en confiance est extrêmement reposant, c'est-à-dire ménage notre énergie.

Elle permet de gagner du temps, d’être direct, d’aller droit au but, elle permet l’efficacité.

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

La transparence nous rassemble au lieu de nous diviser

La transparence nous relie, elle nous conduit à l'unité, 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.

A 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 peut-être qu'au fond de moi je réaliserai que la transparence et le partage, si elles étaient en chacun de nous, amèneraient un changement complet de civilisation.

27 avril 2016

Crédit photos : web, <http://www.esmeralda.over-blog.com/page/20> .

L'humilité est source de grandeur



Billet n°9 – 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 des animaux par exemple.

L'humilité m'invite à respecter le vivant. L'humilité m'invite à respecter tout ce qui est conscient, 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 aussi de la conscience de l'eau, de l'air, du vent, de la lumière.

Et je suis entièrement responsable de ma posture intérieure vis-à-vis de l'humilité.

L'humilité ne doit pas effacer la grandeur de qui je suis.

C'est une vertu un peu complexe à vivre, à cultiver, car l'humilité ne doit pas effacer la grandeur de qui je suis. Elle me permet d'exprimer ma grandeur sans blesser l'autre, sans blesser mon

environnement. Elle engendre ainsi, la simplicité, l'innocence, l'enfance. Elle maintient chacun à sa juste place.

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.

Je ne peux me laisser humilier quand j'ai conscience de ma propre grandeur

Les conséquences sont lourdes pour l'autre, pour celui qui n'est pas encore redressé et qui n'a pas encore conscience de sa propre grandeur. 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.

Si par contre, j'ai conscience de ma propre grandeur, alors je ne peux me laisser humilier. Alors que conscient de ma propre grandeur, je dois rester dans l'humilité.

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.

Que permet l'humilité ?

Elle amène la simplicité, source de paix et d'équilibre. Elle rassemble chacun dans sa différence, permet alors la tolérance.

L'humilité permet l'ouverture d'esprit, l'abandon aux forces supérieures de vie et d'amour.

Comme vous avez pu le remarquer tout au long de ces billets qui parlent des vertus de la noble tâche du travail sur soi, il y a des vertus qui engendrent un cercle vertueux dynamique telles la volonté, la persévérance, le partage, la transparence, et celles qui amènent de la tempérance, de l'équilibre, comme la douceur et l'humilité.

Cultiver l'humilité

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 (1) que j'aurai mise en œuvre avec ceux qui souhaitent produire de la nourriture à partager, je comprendrai, parce que je le vivrai, que l'humilité est source de grandeur, de partage, de soin, de simplicité, et surtout de joie et d'amour.

Je rendrai aussi hommage aux vers de terre, êtres invisibles et silencieux, qui sont dans l'humilité parfaite pour créer l'humus, source de vie.

13 mai 2016

(1) Par exemple la butte auto-fertile faite de couches successives de cartons, bois morts, coupes de gazon, crottins, compost, feuillages, terreau, ou keyhole garden.

Crédit photo : Fabien Liagre. Agronome-agroforestier, directeur de l'AGROOF. Site web. <http://agriculture-de-conservation.com/Humus-Humanite-Humilite.html>

L'ouverture d'esprit est une porte d'entrée de l'éveil



Billet n°10 – Vertu de l'ouverture d'esprit

J'avance à grand pas sur la roue des vertus de la noble tâche du travail sur soi. 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, que sont la vigilance, l'intégrité et la simplicité.

J'écris ces billets selon l'inspiration du moment, au moment où il me paraît juste de le faire.

Alors l'ouverture d'esprit, est-ce 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 ? Car elle est une porte d'entrée vers la reliance aux forces subtiles supérieures.

Je la considère comme une vertu, d'une part car elle respecte les deux critères simples : j'en suis entièrement responsable, il ne dépend que de moi d'être ouvert ou fermé, personne ne peut me forcer à être fermé d'esprit, c'est déjà ça, ensuite 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 va grandissant 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 « vertuante ». Tiens, voilà un mot que j'aimerais bien inventer.

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

Il suffit d'une petite ouverture, même minime, par laquelle un rai de lumière s'invite dans ma prison personnelle, pour que tout bascule, pour que le regard porté change, pour qu'une

nouvelle direction me soit donnée, pour que tout change.

Plus la porte s'ouvre, plus la lumière pénètre et plus je m'ouvre à d'autres horizons. Cercle vertueux vous dis-je.

Que permet l'ouverture d'esprit ?

Elle est une vertu dynamique car elle permet le développement de ma créativité de manière croissante.

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.

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.

Cette vertu m'apprend à savoir écouter, à découvrir l'autre dans sa demande, dans son besoin, et dans le partage de ses découvertes personnelles.

L'ouverture d'esprit 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 et surtout de nos mémoires enfermantes.

La non-ouverture d'esprit enferme dans des croyances sclérosantes et vice – versa, 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, 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 d'avantage 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 ceux de la vue, de l'ouïe et du toucher. Cette ouverture d'esprit grandissante, élargie, me laisse la possibilité de rentrer en relation avec toutes les richesses offertes par le monde subtil, invisible de la nature, le monde qui n'est pas manifesté de manière physique.

L'ouverture d'esprit laisse la possibilité à notre esprit directeur, notre éclairer, notre intelligence supérieure, de descendre et d'entrer en contact avec nous.

La nature, celle qui est sauvage ou celle que je cultive pour me nourrir, m'aide également en ce sens, en me dévoilant ses messages si je lui ouvre mon esprit et mon cœur avec amour.

15 mai 2016

Crédit photo – Sculpture « L'Envol de Fondacaro ». Office de Tourisme de Saint Paul de Vence, site web de la photo <http://www.saint-pauldevence.com/content/sculpture-l-envol-de-fonda...>

La vigilance ouvre à l'état de conscience



Billet n°11 – La vertu de la vigilance

Je vais aborder au cours des prochains billets, les trois vertus qui servent la relation à soi, constituant tout un programme de travail sur soi, et cette « noble tâche » est le fondement de la libération intérieure.

Trois vertus ont été choisies pour cela : la vigilance, l'intégrité et la simplicité.

Ce billet aborde la vertu de la vigilance, sa définition et en quoi est-elle une vertu dans le cadre de cette « noble tâche » du travail sur soi.

Être en état de vigilance, consiste à être attentif, c'est-à-dire devenir conscient de ce qu'il se passe en moi du point de vue de mes ressentis qu'ils soient physiques, sensitifs ou intuitifs, de mes pensées, mes paroles ou mes actes, mais également, de ce qu'il se passe autour de moi, dans ma relation à l'autre et à la nature.

Comme elle est juste une observation, une attention, elle ne comporte pas de jugements ou d'interprétations. Cette attention me met 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. En outre, je suis ou ne suis pas en état de vigilance. Je suis conscient ou pas.

Il y a un avant et un après la vigilance

Les vertus qui servent la relation à soi sont, il faut le reconnaître, un peu plus difficile à cultiver, mais il suffit de démarrer pour enclencher le processus et se rendre compte qu'il y a un avant et un après la vigilance, comme avec les 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, attention à ses pensées, ses émotions, ses ressentis, ses actes, ses paroles, elle permet le discernement et avec lui l'état de conscience.

Les plus grandes découvertes que je puisse faire sont celles me concernant

Cette vertu permet la révélation 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.

La vigilante observation de soi change ma relation à l'autre

La vigilante observation de soi, me permet aussi de voir l'autre avec un autre regard et là tout change. Me voir sans jugement, avec bienveillance et discernement en observant ma propre réaction face à l'autre, change toute ma relation à lui. De plus, je peux le voir aussi sans jugement et donc l'aimer ou à tout le moins à le respecter.

Par contre, la non-vigilance 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 non-vigilance construit en les permettant et en les ignorant, beaucoup de barrières et crée la séparation et l'isolement.

Comment puis-je être aidé dans ce travail intérieur ?

Bien sûr plusieurs voies existent, et nombreux sont les enseignants et maîtres qui ont proposé leur méthode. Chacun selon son aspiration sera guidé par sa voix intérieure.

Le livre « La Noble Tâche », propose une petite pratique en cinq points, facilitant l'observation.

En attendant, lorsque vous mettez les mains dans la terre, que vous faites des semis et que vous plantez, même dans un pot, il vous faudra pratiquer la vigilance pour cette graine plantée. Comme une plante ne manifeste pas d'émotions ni d'activité mentale, elle ne pourra pas vous affecter, par contre elle saura si vous y êtes attentifs, attirer votre attention pour être maintenue en vie. A vous alors d'observer votre attitude intérieure vis-à-vis d'elle. C'est déjà un bon début pour cultiver la vigilance.

16 mai 2016

Crédit photo : François Rouillay. Mimine attentive à la pousse des haricots. DR.

L'intégrité permet l'action juste



Billet n°12 – La vertu de l'intégrité

Nous continuons dans ce billet à aborder les vertus de la « Noble Tâche » du travail sur Soi qui servent la relation à Soi. 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 au travers de 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?".

L'intégrité me demande de faire des choix en conscience

L'intégrité est loyauté vis-à-vis de soi-même, elle est très exigeante puisqu'elle nécessite de savoir qui je suis mais aussi, qui je désire être, qui je choisis d'être. Cette posture est en lien avec ma souveraineté. 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 pour 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 un cercle vertueux qui pointe le bout de son nez !

Elle m'amène ainsi à me positionner, à faire des choix de posture, et ceux-ci me demandent d'être en état de vigilance et donc de conscience élargie.

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, alors que l'intégrité vis-à-vis de soi, permet une relation franche, nette et stable.

Grâce au centrage qu'elle apporte, l'intégrité permet l'action propre et juste.

Bien sûr l'intégrité fait appel à l'honnêteté, mais elle est plus que l'honnêteté. 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 peut me la ravir.

L'intégrité est une force de redressement

Elle apporte une valorisation du Soi, car une personne intègre cela se sait, se voit 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. J'acquies avec cette vertu, une grande confiance en moi.

L'intégrité me simplifie la vie, elle m'empêche de m'embarquer dans des expériences qui ne fonctionnent pas, sauf celles d'avoir appris que cela ne fonctionnait pas.

Dans le potager, je cultive l'intégrité en respectant le vivant, en prenant soin des plantes, en étant responsable d'elles et en m'engageant à les faire pousser sans leur nuire, sans polluer, en respectant les résidus pour les redonner à la terre sous forme de compost, en utilisant les ressources équitablement.

L'intégrité m'ouvre ainsi à plus d'amour pour moi, pour les autres et pour la Terre.

16 mai 2016

Crédit photo : Les Jardins d'hospitalité de l'Hôpital Salvator (Assistance Publique – Hôpitaux de Marseille) © DR, site web <http://www.culturecommunication.gouv.fr/Actualites/En-continu/Hopit...> Gilles Clément paysagiste.

L'abandon permet les miracles



Billet n°13 – La vertu de l'abandon

La vertu de l'abandon m'appelle depuis quelques jours et me fait l'étudier avant de terminer la troisième des vertus qui sert la relation à soi, c'est-à-dire la simplicité. Elle est située sur la roue des vertus de la « noble tâche » du travail sur soi, avec les deux autres qui servent la relation avec le monde subtil, à savoir l'ouverture d'esprit et la connexion.

L'abandon, vertu magnifique, magique, semblerait 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 me demandent d'être sur le qui-vive, volontaire, ouvert, le contraire de l'abandon !

Alors que vient faire cette vertu de la « noble tâche » du travail sur soi, 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, je m'abandonne ou pas, même s'il est extrêmement difficile de lâcher tout contrôle de soi, du

mental, des émotions, de mon emprise sur les évènements ou sur les autres, de mes réactions systématiques, de mes jugements toujours trop rapides et inutiles.

Elle est une vertu car en la cultivant et en la pratiquant, elle me permet d'enclencher une baisse de ma tension intérieure générée par des réflexes, des comportements automatiques, des réactions, et une augmentation de mon ouverture à l'intuition, aux idées nouvelles et l'accueil 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 ne pourrai 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, ceci me permet d'observer ce qui s'est passé, de l'expérimenter, créant ainsi un cercle vertueux me reliant 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. Cette vertu m'apporte la patience et me permet ainsi la persévérance. En outre, elle me remet à ma juste place, me fait vivre dans l'équanimité et dans l'humilité face aux forces supérieures, celles qui sont intelligentes et non pas celles qui sont involutives et en face desquelles je dois affirmer ma souveraineté absolue.

L'abandon est une alchimie entre la volonté et le lâcher-prise

Comment puis-je m'abandonner alors que je suis sur un chemin de progression qui me demande de l'énergie ? Y a-t-il paradoxe ? A première vue oui, mais à y regarder de 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, elle 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.

L'abandon est la vertu du non-contrôle, du lâcher-prise au courant de la vie. Le non-abandon est source d'impatience, de frustration, d'illusions perdues, de rêves non aboutis, de projets avortés. Le non-abandon accentue le contrôle, le vouloir alors que tout est contraire. Le non-abandon m'éloigne, en me faisant les ignorer, de ces mystères et forces de la création, m'écarte des synchronicités, de ma petite voix intérieure, des évènements heureux inattendus.

L'abandon permet le miracle.

Cette vertu permet la fluidité, la douceur, l'harmonie, et me permet d'expérimenter que je ne suis pas seul à intervenir dans le cours de ma vie, et là, se présente à moi une sacrée interpellation source d'interrogations positives, pour partir à la recherche de qui me guide, m'éclaire et donc de qui je suis.

En lien avec la nature, en symbiose avec elle, et particulièrement lorsque je suis au potager ou près des bacs de nourriture à partager par exemple, j'ai l'occasion de m'abandonner au miracle

de la vie.

25 mai 2016

Crédit photo : Photo de nature site web : <http://www.photodenature.fr/photo-paysage-cascade/photo-photo-paysage-cascade/>

La simplicité conduit à la libération intérieure



Billet n°14 – La vertu de la simplicité

Me voici rendue à la vertu de la simplicité. Que fait-elle ici, en quoi a-t-elle sa place sur [la roue des douze vertus](#) de la « Noble Tâche » du travail sur Soi ?

J'étais même étonnée lorsqu'elle est apparue, j'ai tourné autour d'elle un bon moment, puis la lumière est arrivée. Mais oui, bien sûr, elle est aussi 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 pour chaque personne, mais l'est-elle vis-à-vis de moi-même ? Il me faudra donc beaucoup de discernement pour la pratiquer et une vision en profondeur des choses.

Elle va créer en la cultivant, un cercle vertueux dans le travail sur soi.

Elle est tout à la fois une vertu d'apaisement, de simplification certes, mais aussi une force de dynamisation, comme un moteur servant mon évolution personnelle.

Elle permet de remettre le mental à sa juste place

Grâce au travail de cette vertu, en me posant la question : 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 et réflexions source de complications, en voyant à chaque fois que j'interprète au lieu d'observer, que j'élabore des suppositions, des conjectures et surtout lorsque je juge sans cesse, je vais pouvoir apprécier comment et pourquoi j'ai fait tel choix et s'il est finalement judicieux, créatif, intelligent et porteur d'évolution.

J'observerai aussi les désirs inutiles, les intentions prêtées à l'autre qui me conduisent sur des voies de communication complètement erronées.

Finalement j'observerai que mon manque de simplicité entraîne des retombées globales néfastes et que je les ai créées.

Alors, la simplicité me conduit sur la ligne de moindre résistance et procure 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 me fait discerner quels sont mes besoins fondamentaux, m'aidant ainsi à prendre réellement soin de moi, de l'autre et de la Terre.

La simplicité met en évidence les priorités justes

La simplicité intérieure me permet de vivre dans la sobriété, « heureuse » comme dirait Pierre Rabhi, engendrant une économie juste.

Elle m'écarte de la peur du manque au même titre que le partage.

Elle m'évite d'accumuler trop de choses, d'embrasser trop de projets, de mener trop d'actions, 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, des pertes 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.

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 ainsi simplement tenues propres, l'énergie peut circuler plus facilement.

La simplicité 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.

La simplicité m'ouvre au bon sens, en m'évitant de répondre à des besoins que je n'ai pas.

Être simple c'est aussi savoir accepter de recevoir

Être simple c'est aussi savoir accepter l'aide, le cadeau, une invitation qui me sont offerts, en toute simplicité. 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.

La simplicité me permet d'observer et de ressentir

La simplicité me laisse le temps pour la contemplation, pour l'émerveillement et pour l'observation si instructive. Elle me libère de mes raisonnements 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.

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

30 mai 2016

Crédit photo: La simplicité de la ciboulette offre une tige, une fleur, tout en étant comestible.
Site web – <http://herbs.motherearthliving.com/wp-content/uploads/Chive-Flowers...>

Avec la connexion vient l'amour sans condition



Billet n°15 – 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 récompense.

En quoi la connexion est-elle une vertu ?

Je dirai qu'elle est le résultat de la pratique de toutes les vertus précédentes, elle en est la conséquence. Lorsque je suis connecté à la vie, à la Terre, à la nature, à l'Autre, je partage aisément, je suis 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 plus de l'accepter que de la rechercher, car la conscience est en chacun de nous, il s'agit de l'utiliser ou pas et cela ne dépend que de moi, 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 d'avantage l'expérience du ressenti.

Elle me donne conscience de faire partie d'une immensité non visible à mes yeux à laquelle je suis relié, que tout est relié, et que ce que je fais à l'autre, c'est à moi que je le fais aussi.

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, l'éveil, la connexion à l'intelligence, à l'esprit.

La connexion vient avec la conscience. La connexion vient 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.

La connexion vient avec l'arrêt des jugements, des comparaisons, des « j'aurais dû », « il aurait fallu », « c'est trop, pas assez, dommage, oui mais ». Or, les jugements déclenchent les émotions perturbatrices.

Avec l'arrêt des jugements, les émotions se calment, le recentrage est 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.

La connexion permet de rétablir le lien avec l'esprit, ce qui développe la télépathie, l'empathie, l'intuition, la prémonition, mais aussi la précognition, l'intelligence, les visions, les idées lumineuses, la créativité pure, ainsi que l'anticipation. Toutes ces informations peuvent remonter sur l'écran de ma conscience et je dois 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 et de l'esprit directeur. 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, donc des mémoires du « toujours plus comme avant », j'accepte d'accueillir des expériences qui ne sont pas habituelles pour moi. Je sais alors que je suis touchée, en confiance, dans la joie indicible de ne plus me sentir seule et d'être à l'unisson avec la partie de moi qui est intelligence pure. Étant à 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 et qu'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.

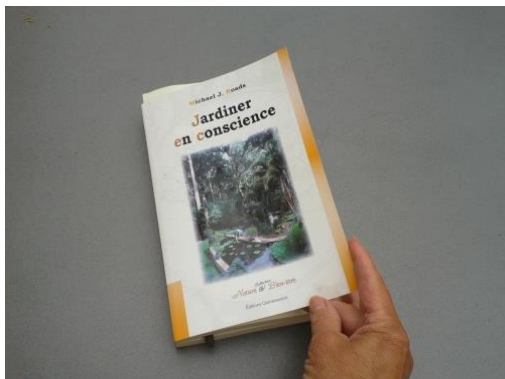
Étant à l'unisson, je prends conscience que tout est vie, tout est processus d'évolution, de changement, de progression, même si parfois je vois des régressions et stagnations.

Si je suis connectée, 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 pour amener l'amour et l'esprit 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 en avoir la volonté mais aussi m'abandonner complètement aux guidances supérieures.

L'amour sans condition demande d'être dans une foi sans condition, alors je ne contrôle plus rien, je me laisse aller dans le courant de la vie qui me conduit sur le grand chemin de l'Amour pour tout ce qui est.

31 mai 2016



Pour ceux qui souhaitent jardiner autrement, je vous conseille vivement de découvrir le livre de Michael Roads – **JARDINER EN CONSCIENCE**

Ce livre est un guide remarquable destiné au jardinier attentif, qui souhaite atteindre cet endroit, où la relation du jardinier avec la Nature, transcende le jardinage. Michael J. Roads, a toujours été en avance dans son approche du jardin, et ce livre n'est pas une exception. De retour à ses racines, il revisite le jardin biologique. Il y revient dans un état de conscience. Amour de l'Homme + Nature = Jardiner en conscience. Michael J. Roads écrit avec un style qui tisse les aspects physiques et pratiques de sa connaissance du jardin, dans une tapisserie incluant les aspects non physiques, invisibles du jardin. Il montre qu'en étant plus attentifs et à l'écoute, lors des moments passés à travailler le jardin, il nous est possible d'établir une relation avec la nature, dépassant nos précédentes expériences et connaissances. Les inconditionnels de ses précédents livres sur le jardinage biologique apprécieront ce travail qui fait référence aux informations partagées auparavant. Tout comme ceux qui découvrent Michael Roads, ils seront stupéfiés par la nouvelle profondeur des connexions pouvant être atteintes entre le jardinier et son jardin, lorsque le jardinage devient une pratique consciente. Éditions Quintessence (29 Avril 2010)

Crédit photo – « Men greeting sun » : Sergey Galushko, droits réservés. Site web – <https://fr.fotolia.com/id/30898417>

Juger sépare et divise, aimer rassemble et unifie



Billet n°16 – On ne peut juger et aimer

Après avoir fait le parcours des vertus de la noble tâche du travail sur soi et quelques semaines de pause, je vais maintenant me laisser guider par le courant de la vie, en tirer quelques enseignements, et les partager avec vous.

Il y a peu, j'ai été témoin d'un « autosabordage » d'un vieil ami, charmant au demeurant, lors d'un repas entre amis organisé chez nous. Complètement enfermé dans son activité mentale et conséquemment dans son activité émotionnelle, il voit la réalité d'une drôle de façon.

Sa vision de la vie, ou plutôt l'idée qu'il se fait de la vie, le pousse à tout juger, mais vraiment tout. Cependant, ses jugements ne portent en aucune manière sur la valeur de ce qui est jugé car il ne donne pas d'appréciation du genre, c'est bien ou c'est mal. Non, son jugement le pousse à tout catégoriser. Les échanges avec lui sont devenus franchement impossibles, pourquoi ?

À partir du moment où il m'a classée, ainsi que les autres amis convives, dans une catégorie et qu'il le croit fermement, alors toute explication, justification lui démontrant qu'il est complètement dans l'erreur, le met dans un état émotionnel le faisant sortir de ses gonds et l'amenant à se retirer, croyant fermement qu'il est un incompris.

Le jugement relève d'une limitation du champ de vision ouvert à la différence et à l'inattendu.

Voici quelques exemples simples des types de jugements qui ne présentent d'ailleurs aucun intérêt, que j'ai entendus de cette personne et que j'ai retrouvés dans bien d'autres

conversations : « Tu ne peux chanter du jazz et de la musique classique, c'est incompatible ; une femme de couleur ne peut pas chanter du classique, c'est incompatible ; ta religion et la mienne sont différentes alors tu ne peux pas me comprendre ; l'amour entre un homme et une femme ne marche pas, je n'y crois pas, donc ce que vous vivez n'est pas réel ; le parti politique untel est le meilleur pour rétablir la situation... etc... etc... ». Ces exemples ont été réellement prononcés devant moi.

Mon ami ne voit pas qu'il est le créateur de toutes ses colères et ruptures amicales au moment où il le fait.

Alors, intérieurement je l'ai remercié, car j'ai vu la manifestation du jugement à l'œuvre qui m'a conduite à formuler cette phrase simple.

On ne peut juger et aimer.

Le jugement est une catégorisation, il crée une séparation, un enfermement, ne permet pas à l'autre d'exister dans toute ses dimensions, ne permettant pas de lui montrer la richesse de ses différences.

Le jugement limite l'écoute offerte à l'autre.

Le jugement est simplement une comparaison des informations que je reçois avec ce qui m'est déjà connu, c'est-à-dire avec ce que j'ai en mémoire tout simplement.

Peut-être n'avez-vous jamais réalisé que juger c'est comparer ?

Il me paraît que changer le mot jugement par comparaison est plus neutre émotionnellement et me montre que pour comparer il faut deux termes de comparaison. Tandis que dans le jugement on se contente de dire c'est bien ou c'est mal, je suis d'accord avec ça ou pas, ceci est assez binaire somme toute.

Lorsque je compare, je dois m'attacher à observer les deux termes de la comparaison. Ce serait très pertinent de me poser la question suivante, je compare par rapport à quoi ?

Le premier terme de la comparaison me semble évident puisque c'est l'objet qui a mis en route mon mental, quant au second, je n'en ai absolument pas la moindre idée, je n'y pense pas, je n'en ai pas conscience.

Le second terme de la comparaison s'appuie sur un référentiel qui n'appartient qu'à moi, qui m'est unique et qui s'est construit pas à pas depuis mon arrivée sur Terre, à partir de la place unique que j'occupe et pourtant que je connais mal, référentiel sur lequel je ne me suis jamais vraiment penché.

Si je suis extrêmement limité dans ma connexion au Tout, disons à plus grand que moi, cela a pour conséquence qu'en fait je ne sais rien, et donc ma comparaison à partir de ma petite sphère est complètement erronée.

Allez chercher en soi ce à quoi je compare, contribue à libérer ma conscience et m'invite à partir à la découverte de qui je suis, qui constitue d'ailleurs un bien vaste monde ; dit

autrement, m'invite à une sortie de l'état de non-conscience, que je qualifierai de subconscient, c'est-à-dire sous-conscient, qui permettra d'aller voir en toute objectivité et discernement, à quel référentiel qui m'est propre, je compare. Alors la limitation, ou encore mon ignorance d'autres choses que je n'ai pas encore rencontré, doit être vue, lâchée, m'ouvrant ainsi à l'accueil de l'originalité, de l'inattendu, et d'arriver ainsi à aimer l'autre sans jugement.

Si j'ai reçu ce cadeau ce soir-là, c'est-à-dire une sortie fracassante en cours de repas de notre ami commun, jetant un sacré froid à la soirée organisée chez nous, c'est probablement que j'avais besoin de bien voir en moi que le jugement émanant de l'autre ne concerne que lui, que c'est sa façon à lui de voir, et comme j'étais inébranlable, c'est-à-dire sans émotions, sans affectations, mais plutôt dans la compassion de sa souffrance intérieure, et que j'avais vu cela, la seule possibilité pour ce malheureux ami a été de disjoncter et de partir, en laissant ses amis et la soirée.

Aimer les différences, aimer sans condition en portant un regard accueillant, ça ne doit pas être si difficile et pourtant...

Il est temps de s'y mettre.

Alors je vous propose d'échanger le jugement, par la curiosité et l'observation et bien sûr la bienveillance.

4 juillet 2016

Credit photo : L'harmonie et la sérénité s'élève au-dessus des tourments. Site web <http://www.science-et-nature.com/2013/01/proverbes-citations-bonheu...>

Quand Mental et Ego veulent bien faire



Billet n°17 – Entretien d'embauche de MM. Ego et Mental

MM Mental et Ego ont répondu à une annonce d'embauche pour travailler dans une entreprise et nous assistons à leur premier entretien.

– Bonjour Messieurs, installez-vous, nous avons reçu votre candidature au poste de commandement d'un poupon et aimerions en savoir plus sur vous, pouvez-vous vous présenter ?

– Moi c'est Ego, ma spécificité lorsqu'on arrive sur Terre, est de permettre au poupon 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 qui s'appelle Ego, du latin moi, je, et donc Ego je suis.

Je suis donc une énergie très utile pour qu'il ne devienne pas fou comme on dit ici sur Terre, 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 plein d'autres choses encore, la liste est infinie.

– Vous ne pensez pas tout compte fait, dans la pratique, que 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 uniquement pour fonctionner, des informations reçues du passé, comme cela je ne prends aucun risque.

– Vous ne pensez pas que ceci soit 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. De ce fait, je dois surveiller tout ce qui lui arrive et qui pourrait être dangereux.

– Et c’est quoi qui pourrait être dangereux ?

– C’est tout simplement ce qu’il ne connaît pas déjà, qu’il n’a jamais rencontré, expérimenté.

Mais faisons ici un aparté. Heureusement que les téméraires, les révoltés, ceux qui sortent du rang, les aventuriers, ceux qui n’écourent pas seulement leur mental et qui 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 ».

Revenons à M. Mental.

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

– Et bien, je surveille toutes les informations que je reçois avec les cinq sens qu’on nous a fournis, et je compare avec ce que je sais déjà, avec ce qui se fait, ce que les autres font, parce que si les autres le font c’est rassurant. Alors 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’observe que M. Ego fait parfois triste mine ou s’excite beaucoup, et pourquoi pleure-t-il ?

– Oui, j’ai remarqué mais ça, je ne comprends pas pourquoi, car je fais tout pour le rendre heureux. J’ai même, vous allez voir, la possibilité d’imaginer son futur en faisant des suppositions, et même que parfois, ces suppositions deviennent la réalité et servent de modèle pour créer sa vie, alors vous voyez ça marche !

– Mais dites-moi, pourquoi l’entraînez-vous néanmoins dans des zones de conflits alors que vous me dites que vous faites tout pour l’entraîner dans des zones de confort.

– Eh oui, c’est normal, c’est pour le défendre, pour ne pas mourir, il doit bien se protéger et se défendre contre les agressions. Vous savez, je ne suis pas le seul comme ça. Chaque autre est aussi doté de la même chose que nous, alors ils font pareil, se protéger pour garder leur zone de confort, je n’ai pas le choix, c’est comme ça.

– Bon dites-moi M. Ego, vous pensez quoi de tout ça ?

– Oh, moi vous savez, 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 je vais vous demandez M. Mental, quel est votre supérieur hiérarchique ?

– ?

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

– Ah, oui, je vois, à ça alors, vous savez vous aussi ? J'ai bien parfois des choses qui se passent en moi, du genre idées nouvelles, inspiration, intuitions parfois, que je souffle à Ego, mais en fait, je n'y suis presque pour rien car ça part tout seul, et là je me rends compte qu' Ego est effectivement différent, il s'anime, il rit, enfin vous voyez ce que je veux dire, alors moi, ma mission c'est quand-même de le protéger, alors d'une part j'enregistre cette nouvelle information et d'autre part, je lui envoie le signal pour qu'il réfléchisse bien, du genre, tu crois que ça va marcher ? Tu crois que tu seras capable ? Comme cela il aura bien pesé les cacahouètes avant de décider de passer à l'action. Et bien vous ne savez pas quoi, souvent il me suit, il n'écoute pas cette intuition qui est partie toute seule, et donc tranquilles, nous retournons comme avant, moi je trouve cela super d'être pénard.

– Et vous M. Ego, que pensez-vous de cela ?

– Moi, j'ai bien remarqué qu'il y avait quelque chose qui clochait, car j'ai observé que souvent le résultat est à l'inverse de ce que Mental pensait. Moi, je suis celui qui agit tout de même, qui 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 ceci ?

– Je ne sais pas, on ne me l'a pas appris à l'école. Je dois me débrouiller tout seul, vous croyez que c'est facile vous d'être très performant, de prévoir, d'inventer des usines à gaz, de contrôler, de se défendre, d'attaquer, de chercher des solutions ?

– Moi, ce qui m'habite, et je ne sais pas pourquoi c'est là, ce sont des états d'être très perturbants et changeants dus à Mme Émotions, mais heureusement elle n'est pas prévue à l'entretien d'embauche.

– Mais non au contraire, nous allons lui demander de venir.

– Alors Madame Émotions, 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 principal auteur 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, c'est idiot hein ?

– Ah oui ? Quel est ce phénomène ?

– Eh bien, comme il se fait des idées sur tout mais qu'elles ne correspondent pas à la réalité, chaque fois qu'il a la réalité en face de son nez, alors moi je m'active, et même lorsque cela correspond, je m'active aussi. J'ai deux grands volets de compétences, le trouble et le plaisir. Suivant 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 je vous dis ! Même que le plaisir cause du trouble, j'y perds mon latin, alors j'envoie des signaux de plus en plus fort jusqu'à mettre Ego au lit ou par terre par exemple, ou changer de taille de vêtement, mais ça recommence tout le temps !

– Bon, Ego, vous ne croyez 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 car je vous aime bien, mais alors 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 ?

– Et bien déjà vous M. Mental, vous allez considérer que M. Ego n'est pas en danger de mort en permanence, vous devez lui apprendre la PRUDENCE et non LA PEUR. Il y a 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 créer n'importe quoi sans vous en rendre compte.

– Ah bon, parce que quand je pense je crée ?

– 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 un sacré bordel, excusez-moi du terme ! Moi je suis partant pour apprendre, ça je sais le faire, j'en ai l'habitude.

Donc si j'ai bien compris, je ne vais pas croire tout le temps qu'Ego va mourir. Au fait et pourquoi ça ? Je vois des enterrements tous les jours, il est bien mortel et moi je disparaiss avec, expliquez-moi pour voir.

– En fait vous n'êtes pas seuls à cohabiter dans le même poupon, certes il y a Mme Émotions et vous deux, mais il y a aussi M. Cœur et Madame Âme, et au-dessus de vous tous il y le grand patron du tout : M. Esprit, et même qu'il y a encore quelqu'un au-dessus, mais cela suffira pour aujourd'hui.

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

– Je le sais de plusieurs manières. D’abord on me l’a appris car j’ai cherché à m’informer, j’en avais marre de dysfonctionner, pour moi-même, mon entourage et aussi pour la Terre. Je ne trouvais ça pas normal de toujours se crêper le chignon entre nous tous. Ensuite, j’ai appris à apprivoiser en quelque sorte, mon Ego à moi et mon Mental, et surtout à ce qu’ils ne dominent pas mon Cœur et mon Esprit, masquant ainsi l’éclairage de mon Esprit, celui qui est super-intelligent ! Quand c’est le cas, 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 ou quoi ? Et pourquoi on ne me l’a pas dit quand j’étais petit.

– Parce les autres Egos et Mentals venus avant toi et qui t’ont enseigné, ne savaient pas le faire. Ils ont simplement répété ce que les autres Egos et Mentals ont dit avant eux, qui eux-mêmes ont répété ce que les autres avaient dit avant eux et ainsi de suite.

– Mais alors qui c’est qui a commencé le premier à changer les choses ?

– Ceux dont Mme Âme était plus avancée et qui avait déjà fait le travail que je vous propose de faire. Ces âmes reviennent faire une ballade parmi nous pour nous éclairer sur ce sujet et nous faire avancer. Cependant elles ne sont les seules à nous enseigner, elles y contribuent.

– Franchement vous m’épatez !

– Ces personnes avaient par exemple, des capacités qui existent d’ailleurs en chacun de nous, pour avoir de l’intuition, être inspirée, entendre leur petite voix intérieure les éclairer, et surtout, qui ont su que se diriger avec le Cœur et l’intelligence de l’Esprit apportait d’avantage 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 sainement et simplement.

Donc, M. Mental tu vas comprendre ce qu’il te reste à faire. Tiens, je me mets à vous tutoyer. 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 d’observation que je te demande, c’est-à-dire ne pas croire constamment qu’Ego est en danger et va mourir, alors 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 dans cette formation permanente, de la [sim-pli-ci-té](#) ! Bon, ce qu’il y a d’important aussi, c’est que tu dois pratiquer [la transparence](#), car les mensonges et autres tromperies ça ne marche pas dans mon entreprise, tu verras que 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, ceci te conduira à faire connaissance avec [l'intégrité](#), car si tu es transparent et vigilant, tu vas devenir le gardien d'un nouvel Ego tout propre et grâce à ton sens de l'intégrité, tu vas mieux le servir.

– Bouh, dis-donc, cela en fait des choses à faire !

– Oui, mais tu as tout le temps qu'il faut pour le faire, et ce n'est pas tout, mais les conditions d'embauche sont celles-là. Je disais donc, 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](#).

Toi, habituellement, tu lui dis tout le temps, si tu partages ça va te manquer, tu auras moins, et bien non, c'est faux, tu verras que quand tu partageras, cela ne te manquera pas, car tu as déjà ce que tu partages, elle est bien bonne celle-là, hein ?

– Ah oui, je n'avais pas vu ça !

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

– C'est super, je vais devenir un super héros, t'es génial toi comme chef d'entreprise !

– Tut, tut, tut, doucement, ce n'est pas une raison pour te prendre la 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](#), tu verras, c'est comme de l'huile dans les rouages. Tu vois, ce n'est pas la peine de forcer le passage, en général ça crée de la souffrance, tout en douceur et en lâcher – prise. Tu n'as pas à tout contrôler.

– Ça 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 ça ?

– 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 pourras jamais contrôler.

– 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 pas bien commencer ta formation permanente si tu ne sors pas 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](#).

Eh ! Tu réalises ce que je viens de dire ? Tu-ouvres-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 !

– Et alors là mon vieux, tu rentres en relation avec une immensité que tu ne peux pas imaginer d'avance, tu ne cesseras de faire des découvertes magnifiques car tu expérimenteras [la connexion](#), pour le compte d'Ego enfin rétabli.

– La connexion à quoi ?

– Et bien au Tout, à l'intelligence supérieure, à la réalité, à la vraie vie!

– 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 besoin d'autres chefs que toi finalement, M. Cœur, Mme Âme et M. Esprit et tous ensemble ont va s'unifier.

– Vous croyez que l'on en sera capable ?

– Oui, bien-sûr, toujours dans le doute M. Mental ! Je sais que vous êtes abîmés, mais je sais faire pour embaucher des abimés. C'est comme en matière de permaculture, je cultive avec ce que j'ai sous la main, par exemple, bois morts, cartons, crottins, 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.

Bon, si cela vous convient vous pouvez signer ici le contrat d'embauche. Dépêchons-nous car Mme Émotions se tortille dans son coin et je sens une petite larme de lumière qui arrive au coin de son œil.

Et c'est quoi cela ?

Une manifestation du travail du M. Cœur qui vient de se mettre en route et qui vous baigne enfin d'amour.

Sabine Becker

Crédit photo : Laurel et Hardy deux acolytes qui veulent toujours bien faire mais qui malheureusement provoquent beaucoup de catastrophes. Site web <http://image.toutlecine.com/photos/l/a/u/laurel-et-hardy-menuisiers...>

Pour mieux aimer, le mental doit se connaître



Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

Billet n°18 — Mes pensées m'écartent de l'état de conscience

Il y a un moment que je constate que nous sommes finalement 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 mental et handicapé de l'amour que moi, que toi, que nous tous.

Le déni de ceci 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.

Le reconnaître, l'accepter est le début de la solution. Mais comment aller plus loin ?

Beaucoup d'experts se penchent sur le cas de la crise (permanente) à résoudre, sur les plans techniques, médical, écologique, sociétale, philosophique, politique et spirituel... De très belles solutions sont apportées, les gens se regroupent, plein d'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 cette série de billets, alimentant ainsi la Permathérapie.

Plus j'avance dans mon travail intérieur, plus je me rends compte que pour arriver à mieux aimer, ce qui résoudrait beaucoup de nos problèmes, **le mental doit se connaître.** *

Comment est-ce possible pour une fonction qui n'arrête pas de mettre le bazar dans ma tête et dans ma vie, de s'utiliser pour se connaître, est-ce possible sans tourner en rond ?

* J'exclue à ce stade de mon apport sur le travail intérieur, les causes déstabilisatrices extérieures à notre psyché qui proviennent des mondes encore invisibles à nos yeux.

Oui, en tout cas en partie et c'est un bon début. Cela demandera beaucoup de patience, de finesse, de travail, de concentration et d'apprentissage. 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 encore, le mental sera toujours capable de nous jouer des tours. On pourrait appeler cet appareil à démasquer les jeux du mental un microstélescope !

Il m'est apparu que la majeure partie de ma journée, je ne vivais pas en conscience, je suis comme en pilotage automatique. Parfois, j'ai l'impression d'être réveillée et je m'entends dire des réactions du genre : « ah non ! », « ah oui ? », « je ne savais pas, je croyais que, je m'attendais à, ce n'est pas cela, je pensais que » ... Puis, je constate que j'ai le cou tendu, le dos douloureux, que je me suis pris les pieds dans le tapis, que j'ai marché sur la queue du chat, merde alors ! Où étais-je ? Dans ma tête, dans mes pensées, dans mon imaginaire, dans des suppositions, des interprétations.

Comme cette journée m'a fatiguée ! J'imagine que cette fatigue est due à tout ce que je rencontrais et qui me surprenait. Par exemple : je ne m'attendais pas à telle ou telle nouvelle ; je croyais que le magasin allait ouvrir à 14h ; le facteur est passé et je voulais être là, il me faudra attendre et aller à la poste chercher le colis, je suis pressée, il y a la queue, et en voiture je ne vous dis pas, c'est pire, rien que des voitures partout ! Alors je suis allée à la salle de gym soulever des plombs pour me passer les nerfs puis après, je me suis enfilée un apéro !

60 000 pensées par jour sont produites par notre mental selon le Dr Daniel Amen ! Je ne sais pas comment il a fait pour mesurer ce chiffre impressionnant. Même si on n'en comptait que la moitié, cela ferait quand-même beaucoup !

Mais d'où viennent-elles ? 60 000 par jour, n'est-ce pas comme une folie ? Personnellement je n'ai pas demandé à être encombrée comme cela ! Qui m'envoie ces pensées continuellement ? D'où sortent-elles ? Pour l'instant ceci est encore un mystère pour moi, mais peut-être qu'un jour nous trouverons la réponse.

Et alors, pendant que je pense que se passe-t-il ?

Je ne parle pas ici des conséquences des pensées négatives qui vous plombent, ni des pensées positives pour vous stimuler, genre méthode Coué. Non, ce qui m'intéresse c'est le fait que **quand je pense, je ne suis plus en conscience** et je ne suis plus centrée.

Quelles que soient les pensées, positives ou négatives, elles m'écartent de l'état de conscience.

Lorsque je ne suis pas conscient, je suis dans un état subconscient, c'est-à-dire dans un état sous-conscient et que se passe-t-il dans cet état ? Eh ben « je dors », j'agis comme un somnambule dans ma bulle de réalité qui ne l'est pas du tout mais que j'ai bien construite.

Dans cette bulle, je prends tout et n'importe quoi pour la réalité. C'est une déconnexion complète.

Et si je suis déconnectée comment faire pour m'en rendre compte ? Les pieds dans le tapis vous dis-je ou le miaulement rauque du chat, et là ce ne sont que des exemples gentils.

Malheureusement, il est excessivement difficile pour nous êtres humains, de vivre en état de conscience.

Certains êtres le sont comme en témoigne le livre de Marlo Morgan : Messages des hommes vrais au monde mutant.

Comment faire pour vivre en état de conscience ? Je ne sais pas. Pour vous « rassurer », je n'ai fait aucune étude de psychologie, ne lis pas de magazines spécialisés, et ne cherche pas à rivaliser avec les grands pontes du sujet de l'activité mentale qui a été étudiée en long, en large et en travers et même sous hypnose. Ce qui m'intéresse, c'est de m'en sortir avec mes propres moyens. Je dois arriver à être autonome avec ce sujet.

Comment faire en sorte que mon activité mentale me serve au lieu de me desservir, de m'emmener dans des complications et dans une activité émotionnelle intense ?

Je repose donc ma question, comment faire pour vivre en état de conscience ?

J'approcherai mieux cette question en me demandant ce qui m'empêche de vivre cet état de conscience. Je me suis dit que si j'enlevais ce qui m'empêchait d'être consciente alors peut-être connaîtrais-je cet état-là.

J'ai réalisé que c'était avant tout l'activité incessante de mon mental qui m'empêchait d'être consciente.

De mon point de vue, pour que le mental se connaisse, il doit s'observer et l'observation n'est pas du jugement. Je dois donc apprendre à l'observer par-dessus mes pensées. Je le fais depuis plusieurs années. J'observe mon activité mentale, ainsi que celles des autres en regardant tous les signes qui vont avec, ce qui m'aide aussi à voir en moi. Puisque j'ai du mal à arrêter les pensées qui jaillissent sans que je ne m'en rende compte, j'ai décidé de les observer par thèmes.

Pensées me concernant. Elles tournent inmanquablement autour du doute, de l'appréciation de soi, du jugement de mon physique, alors là il y en a un paquet ! Sur des conduites à tenir en prévision d'une situation donnée, entretien, visite médicale, réunion, trajet, etc...

Pensées tournées vers les autres. Ces pensées me font supposer, imaginer ce qu'ils ont dans leur tête. Elles concernent aussi des suppositions de ce qui va arriver s'ils faisaient ceci ou cela. J'imagine aussi des causes d'évènements. Ce sont des pensées qui concernent d'autres personnes, ou des évènements, elles se focalisent sur l'extérieur de moi.

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, et ça se résume à j'aime, ça me plait, ou au contraire je n'aime pas et va jusqu'à la répulsion.

C'est sans arrêt, et je loupe complètement l'état de conscience ! Ma vue ne voit rien d'autre que ce qu'il y a à juger !

Bon, cette observation est un bon début. Je m'observe penser et je vois à l'œuvre, l'imagination, les suppositions, les réactions, les interprétations, les jugements... Et donc, comme je ne peux vraiment empêcher ces giclées à jet continue, la solution que j'ai trouvée pour ne pas être épuisée, et encore, il y a des jours où je suis dans un état comme si je n'avais fait aucun travail intérieur, c'est de ne pas tenir compte des informations que j'ai reçues pour soi-disant me guider. Je sais que toutes ces pensées sont erronées, automatiques, réflexes, et je n'ai pas à en tenir compte et qu'ai-je observé ? Que les émotions m'affectaient bien moins, que j'étais amenée à voir les subtilités de l'incompétence de ce mental qui est en moi, à voir aussi lorsqu'une idée est juste et source de progression, disons d'intelligence, la distinguant d'une pensée porteuse d'une fausse bonne idée.

Reprenons, que faire 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 » (cf. billet n°16, [ici](#)). 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'ai trouvée à faire, est de **ne pas tenir compte** de tout ce « blabla » intérieur incessant, je n'en tiens pas compte, je considère ces informations comme erronées, et là 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 je fais cela, 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, comme par exemple : « 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 (Rappelez-vous les dialogues du billet 16 cité supra).

Cette attitude d'observation est tout un art, car elle va me permettre aussi de savoir quand mon aide sera 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 Ego en vie à tout prix, et croient ainsi détenir du pouvoir sur autrui pour combler leur propre peur envoyée par un mental aussi handicapé.

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 !

La permathérapie est donc une thérapie permanente. Prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre commence par soi, avant tout par l'observation de son activité mentale sans jugement, nous amenant à discerner entre une alerte erronée venue du mental et une intuition, ou une information de notre intelligence supérieure, ce que j'aime appeler l'esprit directeur.

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 long de l'état subconscient à conscient, nous amenant à être enfin capable d'aimer correctement.

11 juillet 2016

Crédit Photo : Chat regardant à travers une longue-vue et autre chat perché dessus, Agence Rol, 1911. Source: Gallica/BnF. Site web – Cattus et Artes / Henry&Raymond. Henryetraymond.wordpress.com

<https://henryetraymond.wordpress.com/2015/11/16/cattus-et-artes/>

Prendre soin de soi, de l'autre et de la Terre peut mener à l'autonomie alimentaire



Billet n°19 – L'autonomie alimentaire

C'est quoi l'autonomie ?

Bien vaste question à se poser lorsque l'on entreprend « la noble tâche »* du travail sur soi. L'être humain est un être affecté la majeure partie de son temps de vie par ses émotions, l'entraînant sur bon nombre de chemins de traverse.

Faisons un rapide tour d'horizon.

L'origine de la création d'une émotion est le jugement. Eh oui, même quand un but est marqué au foot, et que je crie de joie comme un hystérique en sautant et en faisant de grands gestes de tout mon corps. Où est le jugement dans cette manifestation émotionnelle me direz-vous ? Et bien pardi, dans le fait que je veux gagner car je suis de la même nationalité que l'équipe que je soutiens, que je crois en la compétition, et donc qu'il y a un meilleur que l'autre, et cela me met dans un état émotionnel intense si le meilleur est de mon camp, ou à l'inverse s'il perd.

L'origine du jugement est la comparaison entre ce qui se passe dans la sphère mentale et la réalité.

Ce qui se passe dans la sphère mentale est alimenté par la lutte incessante pour être aimable et pour ne pas mourir.

La lutte pour être aimable et ne pas mourir est alimentée par la peur de mourir.

La peur de mourir est due à l'identification personnelle au corps physique, qui lui est mortel, bien qu'il puisse vivre bien plus longtemps que ce que nous constatons aujourd'hui.

L'identification au corps physique vient du fait que je ne sais pas que je suis une conscience immortelle pouvant vivre dans plusieurs dimensions, plusieurs réalités. Je ne sais pas que je suis un être spirituel incarné dans la matière.

Cet oubli a plusieurs causes. Une littérature abondante a été écrite sur ce sujet et ne fait pas l'objet de ce propos qui traite de l'autonomie.

* Beaucoup d'informations apportées dans ce billet sont explicitées plus longuement dans le livre « La Noble Tâche ». Si le lecteur veut approfondir sa recherche, il aura avantage à le consulter sur le site www.autonomiealimentaire.info

Revenons à la « lutte » pour ne pas mourir. Nous devons nous débrouiller tout au long de nos différentes vies avec ces trois aspects de nous :

1^{er} – L'oubli et la non-connexion à l'être spirituel que nous sommes en réalité, ce qui nous fait vivre dans un état subconscient la majeure partie du temps et dans la croyance que nous sommes séparés de notre intelligence supérieure, c'est-à-dire notre esprit directeur.

2^{ème} – Le fait de nous identifier à notre corps physique limité et périssable, que l'être spirituel que nous sommes en réalité, utilise pour faire son expérience dans la matière.

3^{ème} – Les composantes en tant qu'être humain individualisé que sont l'ego, le mental et les émotions, voir à ce sujet le billet 17

Ces trois aspects vont nous conduire à créer une réalité qui, d'une manière générale et récurrente ne fonctionne pas bien. Cependant, le quatrième élément, c'est-à-dire notre partie spirituelle et notre capacité d'amour, d'empathie, de connexion, d'intuition, de précognition, vient heureusement tempérer tout le reste et le faire évoluer.

Le challenge pour l'être humain, va être d'apprendre à mettre de l'ordre dans tout cela car il constate que plus ça va moins ça va, considérant la dégradation de la vie sur Terre, et que le « plus toujours comme avant » fonctionne de moins en moins jusqu'à la création de grosses ruptures, voire d'effondrements.

L'être humain soutenant son regard à l'intérieur de lui-même, doit devenir l'acteur du changement, pour évoluer vers une autre réalité.

Cela va passer par son autonomisation et le développement de sa souveraineté

C'est-à-dire ? Il doit reprendre le contrôle de sa vie, se recentrer, et décider par lui-même l'expérience de qui il veut être dans cette vie.

C'est ne plus vouloir pour l'extérieur, mais pouvoir pour soi.

Pour cela il est nécessaire d'apprendre à vivre avec ses émotions et pour cela, il doit les comprendre et interpréter le message qu'elles envoient. C'est tout un travail en soi.

Mais pour notre propos sur l'autonomie alimentaire, nous nous attacherons au processus suivant.

L'être humain doit aussi voir, c'est-à-dire mettre en lumière que, lorsque les émotions sont trop difficiles à vivre, l'angoisse, la peur, la colère, la jalousie, la frustration, le désir, le découragement... par exemple, il a un besoin impératif de se soulager, on peut dire aussi de compenser.

Le soulagement le plus habituel, lorsque nous vivons dans une société riche, c'est d'abord par la nourriture, et avant tout par le sucre, les alcools, les drogues, le tabac ; mais aussi, par le body-building, la sexualité débridée, l'adrénaline, les divertissements très nombreux, l'acquisition de biens matériels en excès etc... pour adoucir les tensions internes.

Le mal-être est généralisé dans notre société, voir le nombre de malades, d'obèses, d'alcooliques, de dépressifs, et je passe sur les cas les plus durs.

Il s'avère que les humains ne sont pas tous au même niveau d'évolution quelle que soit leur condition sociale, leur âge, leur culture, leur race, ni n'ont pas tous la même relation à leurs émotions et à leurs peurs. Ils ne compensent donc pas leur mal-être de la même façon.

Il est indéniable qu'il y a d'une part, ceux qui exploitent férocement les fragilités et faiblesses de l'homme, pour compenser leurs propres peurs et manque d'amour, et d'autre part, ceux qui se laissent exploiter étant dans un endormissement total bien que souffrant. Les deux catégories sont dans un état subconscient, c'est à dire sous l'état conscient. Nous voyons apparaître les bourreaux et les victimes ou encore, les prédateurs et les prédatés.

Mais il y en a d'autres dont l'esprit est plus éveillé et qui ont fait un travail d'ouverture de leur conscience. Ils voient ce qu'il se passe, et se proposent d'informer ceux qui le souhaitent bien-sûr, en montrant des voies de libération.

Il s'agit donc de se libérer. De quoi ? De se libérer de soi-même, de son propre mode de fonctionnement en tournant son regard vers l'intérieur de soi.

C'est ce qui s'appelle le recentrage.

C'est regarder à l'intérieur de soi plutôt qu'à l'extérieur de soi.

Nous proposons avec la [Permathérapie](#) d'y aller par plusieurs chemins. Celui de l'autonomie alimentaire en est un très intéressant et très vertueux à tout point de vue.

Par le travail sur soi, nous apprenons à comprendre nos émotions, pourquoi elles ont là, et passer au-delà pour aller chercher la partie claire et lumineuse en nous. Celle-ci nous montrera alors que la manière dont nous nous alimentons est directement liée à notre état émotionnel.

Lorsque je suis centrée, alignée, connectée, reliée, c'est-à-dire en état de conscience, je ne vais pas chercher à absorber de la soi-disant nourriture qui fera tomber mon énergie et me rendra malade, ni n'en offrirai à mes proches ou à mes invités, ou encore à mes clients si tel était le cas. Je prendrai conscience de la souffrance animale, des pesticides, des OGM, de l'industrie alimentaire chimique, des boissons perturbatrices du système nerveux, je n'en voudrai plus.

Je m'intéresserai également aux producteurs locaux, aux conditions de production et de transport de la nourriture.

Je ressentirai la vibration portée par certains fruits et légumes.

Je me rendrai compte de la publicité permanente qui m'est envoyé conditionnant malgré moi mon comportement. Je me rendrai compte aussi de l'impact sur moi de la mode et surtout de l'effet d'entraînement des sollicitations, telles des forces magnétiques qui m'attirent malgré moi.

Je me recentrerai sur ce dont j'ai vraiment besoin et verrai mieux ce qui m'encombre.

Je reverrai dans ce sens mon budget pour le focaliser sur la nourriture vivante de proximité en laissant tomber ce qui m'est inutile et qui m'a été dicté par l'entraînement et l'habitude ou la publicité. Il en sera de même pour les biens matériels (pratique de la simplicité).

Je permettrai ainsi à de nouveaux permaculteurs de développer leur entreprise près de chez moi. Ils répondront alors à une belle demande.

Je chercherai des lieux d'échanges de biens et de services. Je participerai ainsi à créer des cercle vertueux. Lorsque des pans entiers de l'économie s'effondrent, c'est une chance laissée aux personnes pour s'éveiller et aller vers des activités plus innovantes, plus douces, plus respectueuses de la vie sur Terre.

L'économie de l'industrie agricole et alimentaire peut décroître ce qui libérera une masse de personnes pour produire une nourriture vivante de proximité et source de vie pour les êtres humains et laissera la place pour aggrader et revitaliser les sols.

Les territoires deviendront ainsi autosuffisants sur le plan alimentaire. Autosuffisants car ils correspondront à la demande simplifiée et plus juste des habitants de ce territoire.

Tout sera redessiné.

Prendre soin de soi, de l'autre et de la Terre mène aussi à l'autonomie alimentaire et à l'inverse l'autonomie alimentaire revient à prendre soin de soi, de l'autre et de la Terre. Il n'y a aucune peur à avoir lorsque cette **vision est partagée** et devient la norme. Et lorsqu'il n'y a plus de peur, il reste enfin la place pour la joie et pour l'amour.

18 juillet 2016

Crédit photo : François Rouillay. Première récolte du jardin mandala pédagogique à vocation thérapeutique créé sur un court de Tennis à Montcalm, dans le Gard, le 30 avril 2016.

Faire de la prison un lieu de reconstruction de soi



Billet n°20 – Quand la permathérapie s’invite en prison – témoignages de détenus

Le 28 avril 2016 nous sommes allés François et moi à la rencontre de détenus dans un centre pénitencier, afin de faire une conférence participative sur la permathérapie ainsi que sur l’apprentissage de l’agriculture urbaine.

Nous avons été accompagnés par l’administration pénitentiaire intéressée par ce projet.

16 détenus étaient présents, tous très motivés et intéressés.

Nous avons amenés cinq plantes aromatiques très odorantes comme la menthe, le basilic, l’aneth ainsi que de l’origan et du persil. Ce fut un enchantement pour les participants d’être en contact avec du végétal et leurs odeurs. Même les membres du personnel avaient le regard pétillant et le sourire aux lèvres en nous voyant passer avec notre précieux chargement.

J’ai été frappée par les réactions très positives des détenus. Nous avons eu des échanges fructueux. L’un d’eux nous a même dit « si j’avais su tout ça, je ne serai pas là » !

Si notre projet d’introduire la permathérapie en prison en parlant d’agriculture urbaine peut voir le jour, il s’inscrira vraiment dans l’optique que le centre de détention peut devenir pour ceux qui le souhaiteront, un lieu d’apprentissage, de liens, de soin, d’avancée personnelle en vue de préparer la sortie. La permathérapie est en tout cas une des possibilités offerte pour aider à la reconstruction de soi.

Voici six témoignages repris in-extenso, qui parlent d'eux-mêmes, ils sont riches, intéressants et nous montrent l'ouverture d'esprit et l'envie d'évoluer, de progresser, d'avancer de ces personnes.

L'exposé a notamment présenté la technique de fabrication d'un sol nourricier à partir de déchets végétaux, comme celle des buttes dites en lasagne (couche azote/carbone = brun/vert en alternance). Les détenus ont été étonnés des résultats et avaient envie de procéder de même.

1 – Cette conférence était très intéressante, ça m'a permis d'élargir mes connaissances sur la bio culture, de voir qu'il est possible de changer notre manière d'exploiter les potagers dans un milieu urbain ou désertique, c'est une richesse de se servir de ce savoir pour évoluer dans notre façon d'entreprendre en matière d'agriculture biologique.

Je souhaiterais pratiquer la permathérapie au sein d'un établissement pénitentiaire, tout est possible, c'est une histoire de volonté de la part de la direction, de plus la bio culture qui nous était présentée, a un coût très faible et n'exige pas beaucoup de place, ce qui est très intéressant. Pratiquer ce type d'agriculture à des détenus a de la valeur dans tous les sens du terme, ça permet aux détenus d'avoir un rapport avec la terre et les produits, il prend conscience qu'avec pas beaucoup de moyens on peut développer et créer de la nourriture saine, ça le sensibilise à la pollution et à la manière de gérer ses actes dans la vie de tous les jours. Sortir de la cellule pour cultiver c'est respirer intelligemment, à l'heure où tout est globalisé et numérisé, il est important de savoir qu'il y a une autre façon de vivre sans consommer à outrance et n'importe comment. La bio culture nous permet d'avoir une réflexion sur le devenir de notre Terre. Ce type d'atelier est primordial pour faire connaître aux personnes qu'il y a une autre façon de consommer, d'entreprendre et de cultiver sans d'énormes moyens. C'est l'avenir qui est en jeu, tout le monde doit jouer et gagner.

2 – J'ai appris que même dans les endroits les plus sombres, il y a de belles personnes qui viennent y apporter la lumière.

Évidemment, je partage avec enthousiasme l'idée de développer l'agriculture urbaine dans un centre pénitencier, cela ne peut qu'être positif. Je pense même qu'il faudrait étendre la démarche en organisant un système de récupération de déchets à compost (organique). Également récupérer le pain une fois par semaine, éventuellement un poulailler, etc...

Pour d'autres idées d'actions culturelles, je pense à sensibiliser les détenus à la médecine alternative, aromathérapie, phytothérapie, tout ce qui peut éviter au maximum la surmédication.

3 – La conférence a été extrêmement intéressante car elle permet de montrer qu'avec de la volonté et parfois de la simplicité, nous pouvons changer le cours des choses.

Mon souhait : mettre en pratique la conférence d'agriculture urbaine comme les intervenants nous l'ont dit et cultiver des légumes au sein même de la maison d'arrêt.

4 – Je cultive des légumes dans un jardin, mais ne connaissais pas le procédé que vous nous avez parlé. De plus les légumes sont frais et la méthode est impressionnante.

Cette conférence est très utile cela permet des rencontres avec des personnes qui maîtrisent le sujet. On peut l'apprendre à des groupes de jeunes composés de 20 personnes de 14 ans pour que quand ils grandissent, ils parlent et prennent conscience de l'écologie, la manière d'être autonome par soi-même. De plus, j'ai votre feuille de menthe encore en ma possession. Si je peux faire appel à vous, en dehors pour faire l'expérience avec un groupe de jeunes motivés et pourquoi pas, lancer la mode dans tout Montpellier. Merci encore. Respect.

5 – La conférence m'a appris une nouvelle façon de jardiner avec peu de place et peu d'eau.

Je compte faire une demande de jardin familial à la mairie de ma ville à ma sortie de détention et de parler autour de moi de la culture autosuffisante. Et j'espère que cela pourra se mettre en place à la maison d'arrêt.

6 – Mettre en place tout ce qui peut apaiser ces « tensions sociales », des approches « thérapeutiques douces » – zoothérapie, jardinothérapie, musicothérapie, bibliothérapie, arthérapie, sophrologie, méditation. Tout ce qui peut « élever l'âme et l'esprit » des détenus. Toute culture « théoriquement » inaccessible ici. Tout ce qui peut « recentrer », ouvrir l'esprit sur les autres et le monde.

7 – J'aime bien l'agriculture et les paysages.

Je souhaiterais avoir un terrain où on peut cultiver les plantes et légumes dans la prison.

1 août 2016

Crédit photos : Sabine Becker, François Rouillay. Photos prises le jour de l'intervention de permathérapie dans le centre de détention.

Comment transmuter l'épreuve de la souffrance ?



Billet n°21 – Quand le « destin » frappe durement

Une jeune femme vient de connaître un terrible choc d'une puissance violente. Assise derrière l'homme qu'elle aimait, une voiture a provoqué le drame : perte de connaissance, puis retour à la RÉALITÉ. Son amour est mort, tué sur le coup.

Que fait-elle ici aux urgences ? Que s'est-il passé ? C'est un cauchemar indicible, cela ne peut pas être possible, ce n'est pas la réalité.

L'horreur absolue. Quelques heures avant, la joie partagée, l'amour, les rires, les projets, et la RÉALITÉ qui est là qui n'est pas conforme à ce vers quoi elle se dirigeait, en couple, avec l'homme qu'elle avait enfin trouvé pour partager sa vie.

C'est quoi qui cloche ?

Pourquoi lui est-il parti et pas moi ? Pourquoi est-il parti ? Ce n'était pas prévu. Il ne méritait pas ça. Il disait qu'il avait une bonne étoile.

C'est quoi qui cloche ?

La vie est-elle cruelle ? Ou alors est-ce nous qui n'avons rien compris au film à tel point que nous vivons EN VRAI des situations insupportables ?

C'est parce que j'ai perdu ma sœur chérie dans un accident de la route lorsque j'avais 21 ans, que j'ai réalisé qu'il y avait chez nous, je veux dire dans notre société, notre civilisation, quelque chose qui n'allait pas. Nous devons vivre en sachant que nous allons mourir et nos parents ne nous apprennent pas comment vivre avec cela !

Il y a bien des philosophes, des sages qui en parlent, mais il faut trouver les livres et savoir les lire. Pourquoi n'y a-t-il pas une école d'éveil et de sagesse qui dès notre plus jeune âge, nous apprenne à vivre ? Non pas en nous apprenant la morale, comme autrefois, non à VIVRE en sachant que nous allons mourir, et que cette mort peut intervenir à n'importe quel âge, dans n'importe quelles conditions, dans la paix ou dans la tourmente, et que nous serons également témoin de la mort de proches ou de lointains.

Alors, dès le départ de ma sœur chérie, je suis partie en quête pour comprendre tout ce qui se cache à mes yeux, à mes sens et que je n'ai jamais appris de mes parents, ni de l'église, ni à l'école et ainsi, pour apprendre à ne pas avoir peur de la mort, de ma mort.

Pourquoi vient-on sur Terre pour ensuite repartir ? Qu'est-on avant de venir sur Terre ?

J'ai été aidée dans ma quête par ceux qui se posaient les mêmes questions que moi depuis bien avant moi et qui ont partagé leur expérience.

Je ne vais pas reprendre ici tout ce qui m'a nourrie et ce qu'est maintenant ma compréhension de notre place dans l'univers. Ce que je veux aborder ici, est juste une autre manière de voir la souffrance.

Pour ma part, il y a une évidence qui apparaît, c'est qu'il y a toujours une différence entre LA RÉALITÉ, j'entends par réalité des faits objectifs, et ce que JE PENSE ÊTRE LA RÉALITÉ.

Par exemple, comme lorsque je pense que j'ai enfin trouvé l'homme de ma vie, et qu'avec lui je vais pouvoir vivre des heures merveilleuses, fonder une famille, faire des choses ensemble. Ceci est une projection d'un futur que je souhaite et imagine le plus merveilleux possible, quoi de plus naturel ? Mais lorsque la RÉALITÉ ne correspond pas du tout à ce qui se déroulait tranquillement, qu'elle arrive si brutalement, c'est l'instant de VÉRITÉ, c'est le temps du FACE A FACE avec soi-même.

Alors, où est l'erreur ? Pourquoi ce choc aussi violent ?

De mon point de vue, d'un manque de hauteur de vision. Ce manque de hauteur de vue est un fait induit par le conditionnement total dans lequel nous vivons et dont certains plus que d'autres disons, cherchent à s'extraire.

Si nous prenions franchement de l'altitude afin d'embrasser plusieurs dimensions, plusieurs plans, une plus grande réalité, sans se soucier de l'opinion communément admise de ce qu'est la normalité, nous aurions une approche différente de la vie, de la réalité à chaque instant, mais également au moment d'un vécu aussi douloureux que la perte violente et instantanée de l'être aimé.

Imaginez que nous soyons plus que ce que nous croyons être.

Imaginez que nous soyons de Magnifiques Êtres, Immortels et Multidimensionnels, d'Amour et de Lumière, appelons cela un Esprit.

« Oh là ! » me diriez-vous, « tu dis cela pour échapper à la réalité douloureuse. Regarde les guerres, les attentats, les vols, les tueries, les massacres des animaux, la manipulation des hommes politiques, des prédateurs, la pauvreté grandissante, la pollution, la laideur, où est caché cet être de lumière et d'amour ? Tu te fiches de moi, je ne te CROIS pas du tout. »

C'est sûr que face à ce qui m'est rétorqué, la pente est dure à remonter.

Et si je vous répondais que justement, c'est parce que nous ne savons pas que nous sommes des Êtres d'Amour et de Lumière, Magnifiques, Immortels et Multidimensionnels, que nous faisons tout plein de choses qui ne fonctionnent pas et qui nous font souffrir, nous, les Autres et la Terre. Parce que nous avons été coupés de cette haute intelligence, que nous avons perdu notre souveraineté et que nous sommes devenus endormis et en conséquence esclaves de notre condition qui génère de la souffrance indéfiniment. Au profit de qui ? De prédateurs. Mais qui sont-ils et où se situent-ils ? Posez-vous la question et aller chercher la réponse, vous la trouverez sûrement.

Vous pourriez ajouter « Et comment savoir ce que tu nous dis là ? Pourquoi personne ne nous l'apprend ? Pourquoi je ne le ressens pas ? ».

Parce que nous sommes globalement endormis, non conscients, conditionnés (et c'est de pire en pire). Je n'aborderai pas ici les causes de cette situation, par contre je souhaite apporter un éclairage favorisant un début de questionnement chez le lecteur, amenant un commencement d'ouverture de conscience et donc un début d'éveil et d'envie d'aller chercher à comprendre ce qu'il se passe depuis des siècles que nous n'arrivons pas à vivre en paix en nous et autour de nous.

« Mais alors, comment sortir du conditionnement, de l'endormissement, de la souffrance en somme ? ».

Là, je n'ai pas de recettes, c'est le plan d'âme qui décide, la personne est prête ou pas à l'entendre, c'est le moment pour elle ou pas encore.

Si elle est prête à entendre, à voir une ouverture dans l'obscurité parce qu'elle n'en peut plus d'en baver, de souffrir, alors un ressort se met en marche en elle, et là, je vous garantis qu'elle trouvera sur sa route des personnes venues pour éclairer, enseigner et éveiller.

Il y a plusieurs étapes pour élever sa conscience vers une plus grande réalité.

-1) [L'ouverture d'esprit](#). Celle-ci m'amène à rencontrer et à voir une plus grande réalité que celle dans laquelle je vis ordinairement, en accueillant d'autres informations, d'autres ressentis. L'ouverture de ma conscience s'établissant pas à pas, chemin faisant.

– 2) **Le travail sur soi**, ce que j'ai appelé [la « Noble Tâche »](#), qui consiste en premier lieu à **s'informer**, sur la manière dont nous fonctionnons sur les plans physique, émotionnel, mental

et spirituel, et sur le plan énergétique. En apprenant si je peux dire, son propre mode d'emploi, notamment par **l'observation**, sans jugement, c'est-à-dire en observant ses pensées, ses émotions, ses actes, ses paroles et **en pratiquant** un travail intérieur. (Ceci fait l'objet d'un apprentissage, traité par ailleurs).

Je saurai alors que la réalité et ce qui se passe dans ma sphère mentale, sont complètement différents et que lorsque la réalité vient heurter ma sphère mentale, cela fait très, très mal.

C'est la confrontation de la réalité, de ce qui est, avec mes illusions, mes croyances.

Je saurai que la vie est pleine de rebondissements, de changements, de pertes, de gains, et l'état émotionnel dans lequel je serai à ce moment-là, m'indiquera ce que j'ai encore à travailler et à transcender. Malgré le réel état émotionnel de crise intérieure et de souffrance profonde, j'accepterai la réalité sans la dénier et je saurai que les traumatismes physiques et émotionnels doivent être accompagnés, et que grâce à ma volonté de recentrage, j'aurai la force quand ce sera le moment, de sortir de cet anéantissement qui dans l'instant, m'aveugle complètement par trop de souffrance.

Le travail sur soi, est alors **un apprentissage permanent**, tout au long de la vie pour ne plus être en souffrance perpétuelle face à la peur de mourir.

Le travail sur soi me montrera également l'importance de ce qu'est **l'attachement**.

L'attachement est une force puissante de liaison mise en place par peur de ne pas être aimé, donc par peur ultime de mourir. L'attachement est une bouée de sauvetage, un lien de survie, alors qu'il est illusoire, fabriqué par le conditionnement. Cela peut être l'attachement à l'être aimé, aux enfants, aux animaux, mais aussi à l'argent, aux biens matériels, à un type de nourriture, aux idées, aux habitudes, mais encore et cela semble être inadmissible et pourtant, l'attachement aux croyances et à la souffrance. Si l'attachement se rompt alors c'est la panique suprême.

Le travail sur soi permet d'aller à la recherche des attachements, et ils sont très nombreux, pour s'en libérer. Ce n'est que lorsqu'ils sont vus que la libération est possible.

Le travail sur soi permet ainsi d'aimer sans être attaché, en laissant l'autre entièrement libre en étant devenu soi-même un être libéré.

– 3) Pour cela je dois aussi pratiquer **l'abandon** aux forces de vie, à l'intelligence de la vie, aux changements qui me montrent où j'en suis dans mon évolution. C'est le lâcher-prise, la foi absolue, le non-contrôle, le non-vouloir que ce soit différent, la confiance inconditionnelle.

– 4) Enfin, l'acte majeur entre tous, est l'amour de soi, **l'amour inconditionnel de soi**. L'amour pour cet Être Magnifique de Lumière et d'Amour, Immortel et Multidimensionnel que je suis.

Je me rendrai compte alors, face à une épreuve gigantesque comme un accident avec perte de mon amour de manière aussi brutale, que des choses sont à l'œuvre dans un plan d'une plus grande réalité que je ne comprends pas encore, mais dont j'aurai la clé plus tard.

Dans l'attente de cette révélation, je me mets en mode survie, c'est-à-dire que je dois réaliser que ce traumatisme a un impact énorme sur mes corps physique, émotionnel, mental et spirituel.

Mes circuits nerveux sont dans l'affolement total, et donc, je dois avec fermeté, courage et volonté, reprendre la direction de mes pensées, pour désinformer le mental de tous les messages erronés qu'il lance parce qu'il est complètement affolé. Il ne peut plus commander emporté qu'il est dans la panique émotionnelle la plus totale.

Il s'agira alors de descendre dans son cœur, c'est-à-dire de focaliser sa conscience dans son cœur. Cela permet un recentrage sur soi, une reconnexion à soi, une consolation personnelle. Puisque l'autre n'est plus là, je suis confronté à moi-même, uniquement à moi-même.

La plus belle compassion de mes proches ne pourra jamais mettre le baume sur mon cœur comme je peux le faire par moi-même.

Le centrage dans le cœur, me permettra de calmer l'affolement, l'impression d'anéantissement.

Puis, j'examinerai les pensées qui sont là, par exemple :

– Je ne pourrai pas vivre sans lui, pour les transformer en, je pourrai vivre sans lui, même si mon chagrin est là.

– Je ne veux pas qu'il soit mort – j'accepte cette évidence maintenant, même si j'ai un chagrin fou qui m'anéantit pour l'instant.

– Ma vie n'a plus de sens sans lui – ma vie a toujours du sens, que je sois seule ou accompagnée.

– Je suis anéanti par ce qu'il se passe, c'est injuste, insupportable – je sais et j'accepte dans l'instant, d'être anéanti, mais je sais au fond de moi, que l'épreuve suprême de la perte, de l'abandon, m'amènera à transcender mes peurs, j'accepte de ne pas avoir tous les éléments pour comprendre.

Cette façon de faire est une manière de redonner des informations au mental. C'est-à-dire qu'il y a une programmation supérieure qui se met en place, qui est plus forte que le mental. L'énergie pour trouver la force de faire cela, est simplement l'amour pour soi comme « ancre flottante » qui me recentre dans ma tempête émotionnelle, je peux garder le cap jusqu'à la prochaine étape, où tout sera différent, tout sera changé en moi et autour de moi.

Je dois rester dans [la vigilance](#) absolue car je suis le seul maître responsable à mon bord : seul dans l'amour du Soi, inconditionnellement, dans la confiance absolue.

Ainsi, avec cette vue plus élargie et le travail fait sur Soi (depuis l'enfance, si des écoles d'éveil, de sagesse et d'enseignement sur notre propre fonctionnement existaient) quand le moment opportun sera venu de le faire, j'aurai une autre manière de vivre en conscience, bien plus éclairée sur mes choix et sur ma façon d'aimer en restant libre. J'aurai une relation à la vie, à moi-même, aux autres et à la Terre plus en conscience, donc connectée à mon esprit directeur,

j'aurai vaincu la barrière de la croyance de la séparativité d'avec ma partie supérieure, me mettant enfin sur le chemin de la paix.

Le 9 août 2016

Crédit photo : site web – <http://www.mymodernmet.com/profiles/blogs/achingly-beautiful-cemetery>

Lorsque l'amour de soi mène à la paix



Billet n°22 – Comment distinguer l'amour de soi de l'égoïsme ?

C'est une question qui m'est souvent posée comme une affirmation, « s'aimer soi-même n'est-ce pas de l'égoïsme ? ».

Je vais étudier cette question en deux temps.

1) « Tu aimeras ton prochain comme toi-même ».

N'avons-nous pas entendu plusieurs fois ce commandement ? Lorsque j'étais petite, pour ma part, je l'ai souvent entendu.

Bien-sûr, me paraissait-il important à l'époque, d'aimer son prochain, car petite fille, je reconnais que j'avais plutôt des récriminations envers mes frères et sœurs, mes petites amies, les garçons de l'école, mes parents ; j'avais plein de rejets vis-à-vis de ceux qui « m'embêtaient », alors je trouvais normal que l'on me rappelât à l'ordre d'aimer mon prochain plutôt que de me venger.

Par contre, j'avais plus de mal avec le « comme toi-même ». C'est-à-dire que je comprenais que je devais aussi m'aimer comme je devais aimer mon prochain, le « comme » je le comprenais de la même façon.

Cependant, je n'avais alors, aucune notion de ce que c'était que de s'aimer soi-même.

Ainsi, pendant longtemps, le second terme du commandement restait flou pour moi. Je comprenais à ma manière, que je ne devais pas plus m'aimer que mon prochain, c'est-à-dire prendre toute la part des gâteaux, partager, être gentille. Eh bien, j'avoue que ce n'était pas évident pour la petite fille que j'étais de partager avec ceux qui m'énervaient.

En final, c'était contrainte, que je pratiquais « ne pas s'aimer plus que mon prochain », c'est-à-dire pour moi, ne pas prendre plus que lui. J'étais là assurément, assez loin de l'amour pour soi.

Une autre interprétation m'est venue plus tard que je transcrivais comme ceci, en inversant les termes de la comparaison : « de la manière dont tu t'aimes, tu aimeras ton prochain ».

Et là, je trouvais que cela changeait tout. Ce qui veut dire que la manière dont je m'aime, influence la manière dont j'aime mon prochain. J'ai ressenti cela comme une grande responsabilité qui m'incombait.

De la manière dont je m'aime dépend l'amour que j'ai pour l'autre.

Alors, j'ai fouillé cette nouvelle approche de ce qu'était un commandement autrefois assez flou pour la petite fille que j'étais (vous aurez compris que j'avais appris ce commandement au catéchisme) et qui est devenu un travail intérieur d'observation.

Et qu'ai-je découvert ? Que finalement, je ne m'aimais pas vraiment, cependant que j'avais beaucoup d'amour en moi à donner aux autres.

En effet, cet amour donné, je l'éprouvais en tant que mère, épouse, sœur, fille, amie, aussi vis-à-vis des personnes avec lesquelles je travaillais, ainsi qu'au travers d'actions associatives et d'engagements.

Oui, me semblait-il, j'aimais mon prochain.

Comment voyais-je que je ne m'aimais pas, et cela influait-il sur l'amour donné aux autres ?

Je dirais d'abord que j'ai commencé par chercher à voir ce qui m'empêchait de m'aimer, puis de voir ainsi en quoi, ce que je croyais être de l'amour pour mon prochain, ne l'était peut-être pas bien souvent.

J'ai vu, en premier lieu de manière flagrante, ce qui m'empêchait de m'aimer : [le jugement](#). Avant toute chose, le jugement de mon aspect physique, le regard porté sur moi comme un censeur avec des pensées systématiques – tu es trop grosse, tes cheveux sont plats, ta peau a des défauts ... Puis des pensées sur mon comportement – tu n'y arriveras pas, tu es nulle, merde j'ai loupé...

Puis, j'observais ce que je pensais des autres et j'ai vu aussi le jugement de leur aspect physique, de leur façon de s'habiller, de leurs opinions, de leur façon de raisonner, d'être... bref rien qui ressemble à de l'amour, pourtant je croyais bien les aimer.

Puis, j'observais mes réactions émotionnelles lorsque je jugeais l'autre et je remarquais que je m'énervais, m'ennuyais, m'agaçais, m'impatientais, la relation à l'intérieur de moi n'était donc pas harmonieuse, même si je m'occupais d'eux, comme mes enfants ou mes parents, même si je les recevais à dîner car ce sont mes amis, même si je pensais les aimer, je les observais toujours en les jugeant. Ce jugement restait à l'intérieur de moi, dans ma sphère mentale et émotionnelle, il est invisible aux yeux des autres, mais me conduisait à des attitudes réactionnelles.

J'ai donc fait le parallèle entre ce que je pensais de moi de négatif, et ce que je pensais de l'autre de négatif. C'était comme un copié-collé.

Ce fut une découverte pour moi.

J'ai donc revu ma posture intérieure avant tout sur le jugement, ou encore mieux dit, sur la comparaison incessante entre mon référentiel mental et la réalité en face de moi.

L'ennui, c'est que chez moi, le jugement part plus vite que la vitesse de la lumière et pour récupérer le coup, faut faire tout un truc en soi. En plus, j'ai remarqué qu'avec le jugement, aussitôt une émotion arrive, et là, ça complique encore plus ma tâche.

Comme je vous disais, la colère, l'agacement, le désir, la frustration, la jalousie, l'envie, enfin tout plein d'états émotionnels n'arrangeaient pas ma gentillesse, même si à l'extérieur de moi, on ne voyait absolument pas ce qu'il se passait, car la pensée est tout à l'intérieur de soi, cependant, parfois, « je pétais un câble », oui la colère devenait visible, la frustration aussi, et là par exemple, c'était la visite dans le frigo pour manger n'importe quoi.

J'ai alors fait le lien entre l'amour de soi et l'amour de l'autre – complètement imbriqués.

J'ai donc fait le lien entre m'aimer et ne pas me juger, il fallait donc arriver à m'aimer sans jugement.

Ainsi, lorsque je suis confrontée à quelque chose qui ne fonctionne pas comme dans une relation par exemple, je verrai simplement le manque d'amour que j'y aurai mis et pourrai rectifier dans l'instant.

2) Suis-je égocentrique si je m'aime ?

Ensuite, je me suis demandée aussi : « mais si je m'aime, d'accord je sais que cela va améliorer ma relation à l'autre, mais tout de même, ne serai-je pas finalement qu'une égoïste, une égocentrique comme on dit » ?

Je suis allée chercher la définition de l'égoïsme dans le dictionnaire.

« L'égoïsme est caractérisé par une tendance à ramener tout à soi. Les égoïstes se focalisent principalement sur leur propre intérêt, considèrent leur opinion comme la plus importante et se voient comme la personne à suivre et à admirer. »

Bon, regardons de près – « L'égoïsme est caractérisé par une tendance à ramener tout à soi ». Ramener à soi, ramener quoi à soi et pourquoi ? Si je veux ramener tout à moi c'est pour focaliser l'attention sur moi, que je sois regardé, non pas pour être critiqué, mais pour être admiré je suppose. « Tout » concerne aussi le matériel, la peur du manque qui exclut donc [le partage](#). Ce qui dénote un grand manque de confiance en soi, un vide intérieur qui n'est pas vu, la peur d'être seul. Il y a donc un vide en moi que je cherche à combler au détriment de l'autre. Et ce vide n'est-ce pas un manque d'amour vis-à-vis de soi ? Mais continuons.

« Focalisé sur leur propre intérêt », c'est quoi mon propre intérêt ? Posséder plus, avoir la meilleure part, la meilleure place, arriver le premier. C'est quoi qui motive cela ? J'en ai déduit que c'était une peur qui voulait être calmée. Peur de ne pas avoir assez, peur de manquer, donc probablement un manque de confiance en soi, qui va avec une mésestime de soi me semble-t-il. Hé hé, je reviens donc au manque d'amour de soi.

« Considérer leur opinion comme la plus importante ». Alors, peut-être que je suis égocentrique quand j'écris ces billets, peut-être décrivent-ils aussi mon opinion. Mais d'abord c'est quoi une opinion ?

Définition d'opinion. « Étymologie : du latin opinio, opinion, avis, idée préconçue, préjugé, conjecture, croyance, illusion. Une opinion est un avis, un jugement personnel que l'on s'est forgé sur une question ou un sujet en discussion qui ne relève pas de la connaissance rationnelle ». (*Dictionnaire sur internet Wiktionnaire*)

Hou là, ça se complique.

« Conjecture, illusion, croyance », bref rien qui « ne révèle de la connaissance rationnelle ». Bon, si je m'attache à des opinions qui sont des illusions et que je veux les imposer à mon prochain, alors là, me semble-t-il qu'il y a un petit bout de chemin intérieur à faire pour avoir une connaissance rationnelle. Si je ne l'ai pas, alors j'utilise le subterfuge qu'est l'opinion, et si je l'impose, c'est par manque d'assurance me semble-t-il donc par mésestime de soi, ce qui revient au manque d'amour de soi.

« Se voit comme la personne à suivre et à aimer ». Alors celle-là je la trouve intéressante ; pourquoi je me vois comme une personne à aimer ? Pardi, parce que j'en ai besoin, si j'en ai besoin c'est que cela me manque pour diverses raisons (blessures profondes...). Si je trimbale des blessures profondes qui me poussent à me mettre en avant pour être aimé, il y aura alors certainement quelque chose à faire pour arrêter de polluer mon prochain.

Ce qui veut dire que je vais devoir me regarder, voir mes propres souffrances et dysfonctionnements et décider de les corriger, ce qui revient à prendre soin de soi, donc à s'aimer.

Ainsi, l'amour de soi entraîne avant tout une pacification avec soi-même, limitant les différentes peurs sources de nombreux dysfonctionnements avec autrui.

Ainsi l'amour de soi n'a rien à voir avec l'égoïsme qui est justement la manifestation inverse de l'amour de soi, c'est-à-dire le non-amour de soi, entraînant beaucoup de dommages autour de soi et donc pour soi.

Pour ma part, je ressens que la plus grande énergie que je possède est celle de l'amour, elle semble être la plus haute vibration de la création, c'est l'énergie de création, alors pourquoi aimer tout sauf soi, en vertu de quoi ? L'amour pur est source d'harmonie en soi et autour de soi.

Le 21 août 2016

Crédit photo: site web – Antelope Canyon. Navajo land, Arizona.
<http://www.worldfortravel.com/2014/06/01/the-radiating-antelope-can...>

L'esprit et la matière



Billet n°23 – Le rapprochement d'avec la nature sera source de guérison planétaire

Me revoici à reprendre ma plume pour alimenter la Permathérapie. Cette coupure depuis le billet 22, a été formidable sur le plan des voyages, des rencontres et des lectures. Elle m'a permis aussi d'achever le précis de Permathérapie – « La Noble tâche du travail sur soi » qui est en libre téléchargement sur le site www.autonomiealimentaire.info.

Aujourd'hui, je viens vous parler, dans le cadre de la Permathérapie, de **notre lien vital avec la Nature**. J'aborderai ce sujet non pas comme une scientifique particulière, mais plutôt avec mon cœur d'enfant, le bon sens qui m'habite et mes intuitions. Et comme les enfants, je me pose plein de questions.

D'abord c'est quoi la Nature ? Est-ce seulement des arbres, l'eau, le vent, la pluie, les légumes, les animaux sauvages, la campagne, les montagnes, la mer, le soleil, de laquelle on aurait exclu les villes, les voitures, les usines, les avions, les aéroports, les pylônes électriques ? Et l'homme dans tout ça, où se situe-t-il ?

Tout ce qui existe sur Terre nous est fourni par la Terre

Un jour, il y a quelques années, j'ai pris conscience que tout ce qui existait sur Terre venait de la Terre, le plastique, le béton, l'acier, les pesticides, les avions, les ordinateurs, les réfrigérateurs, les maisons, la vaisselle, les habits... la liste est infinie. Alors j'ai regardé ces objets et systèmes très sophistiqués d'un autre œil. J'ai réalisé que tout est agencé à partir **des éléments primaires** qui se trouvent à l'état gazeux, liquide ou solide *, ce qui m'a amenée à réaliser, qu'à partir de ces éléments, l'homme a la capacité de les agencer pour créer tout ce que nous connaissons aujourd'hui sur le plan matériel. Ainsi, par transformation de ce que nous offre la Terre, **l'homme agit en tant que créateur**.

La combinaison des éléments simples entre-eux, peut porter atteinte à la vie sur terre.

Et qu'observons-nous? Que certains agencements de ces éléments ont un impact positif sur nous ou l'environnement de la Terre, comme par exemple les huiles essentielles ou les buttes de permaculture, et que d'autres, bien au contraire, ont un effet complètement dévastateur pour la vie.

Comment est-ce possible à partir d'éléments simples et naturels, de créer quelque chose que l'on qualifie de non naturel et d'aussi destructeur ? C'est quoi alors le non naturel ? A partir de quels critères ont va estimer que ce qui est fabriqué à partir d'éléments donnés par la Terre, par la nature, n'est plus de « nature naturelle ». Est-ce à dire que l'homme, dans ses créations, ses combinaisons, dénature la Nature ?

Pourquoi donc à partir d'éléments offerts, déjà existants à l'état naturel, le fait de les combiner entre-eux peut porter atteinte à la vie sur Terre ? Je n'avais pas alors vraiment la réponse, mais je me suis dit qu'il devait manquer quelque chose dans l'équation, comme un éclairage autre que celle qui était à l'œuvre. Tiens, il me vient un souvenir d'écolière : « Commenter cette phrase de Rabelais – Science sans conscience n'est que ruine de l'âme ». La vache, déjà au XVIème siècle !

Y aurait-il une conscience, une intelligence, un esprit qui commande à l'organisation et à l'ordre des choses harmonieuses ? Et sans cette **guidance supérieure**, ne serait-il créé que des complexes qui ne fonctionneront pas en totale harmonie avec l'environnement ?

Je suis alors partie à la recherche de la réponse à cette question, que manque-t-il ?

Mais d'abord, revenons à la première posée, c'est quoi la Nature ? Je ne vais pas aller chercher la définition dans le dictionnaire mais faire appel à mon ressenti. Je dirais d'abord que c'est « quelque chose » de très intelligent, de bien construit, en évolution, magnifique, possédant une variété infinie de représentations, qui existe depuis la nuit des temps, bien avant notre apparition sur Terre. Puis je dirais aussi qu'elle est vivante, bouge, évolue, meurt, apparaît, disparaît pour certaines de ses parties, qu'elle se manifeste parfois très violemment ou alors qu'elle sait rester calme.

Je ressens aussi qu'elle nous héberge et que nous dépendons entièrement d'elle.

Est-ce juste alors de dire que je dépends entièrement de la Nature ?

Poursuivant ma quête, j'ai fait le lien entre mon corps physique et les éléments primaires agencés de telle manière qu'ils constituent un corps biologique organisé, doté d'une activité vitale. Je suis donc fabriquée avec des éléments naturels qui viennent de la Terre, et donc entièrement dépendant de la Nature pour ma santé physique. J'ai remarqué que ma vitalité dépend de la qualité de la nourriture que j'absorbe, de l'air que je respire et de l'eau que je bois. En conséquence, je suis intimement liée aux éléments chimiques primaires constituant la matière, soit par le biais de la combinaison naturelle entre-eux, soit par intervention de l'homme.

Revenons maintenant à ce qui manque pour que l'intervention de l'homme dans ces actes créatifs, soit bénéfique et non délétère.

Une intelligence qui commande à l'ordre des choses.

Je me suis alors posée la question de savoir si la Nature avait une conscience, c'est-à-dire une intelligence qui organise, ordonne et assure la vitalité. Vaste question. J'ai aussitôt jugé que oui car j'ai trouvé qu'elle était très intelligente. Pour en donner quelques exemples, la cicatrisation des blessures humaines ou des arbres, la symbiose des êtres vivants des différents règnes dans les biotopes, la réponse des plantes à la musique, à l'attention portée sur elles, les équilibres écologiques. Il y a plus qu'un seul ordonnancement électro-chimico-physico-magnétique.

Y a-t-il **une intelligence supérieure** qui pourrait guider le chercheur, le scientifique, le technicien, le chimiste, le jardinier, l'agriculteur ou l'éleveur, permettant une création harmonieuse au service de l'évolution du vivant, de l'équilibre et de l'harmonie ?

Est-il possible que si elle existait et que malgré tout par ignorance, les êtres humains ne cherchant pas à communiquer avec elle, il manquerait beaucoup, comme on l'observe de plus en plus de manière flagrante, pour permettre ces créations harmonieuses au bénéfice du vivant ?

Je me suis posée encore cette question, qui a créé les aliments nécessaires à notre survie sur Terre ? Certes il y a bien eu au fil des siècles l'intervention humaine pour tenter d'améliorer les récoltes. Mais quand-même, l'homme n'a pas créé à lui tout seul pour sa consommation personnelle, les arbres fruitiers, les carottes, les myrtilles, les herbes aromatiques et que sais-je encore. Il y a bien eu accordance entre ce que produit la nature et nous. Qui est à l'origine de ceci ? Est-ce du hasard ?

Prise de conscience écologique.

En même temps, j'observe que depuis plusieurs décennies, un mouvement de prise de conscience écologique est né, car il y a bien un problème de déséquilibre dans l'environnement engendré par nos comportements. Il y a des envies de naturalité, d'espaces sauvages préservés, de retour à la campagne. Regardez les succès de Pierre Rabhi, des photos de la Terre vues du ciel, de l'agriculture urbaine, des documentaires sur les espaces naturels et les animaux, de modification du mode de production et d'alimentation.

De tous les temps aussi, il y a eu des soigneurs qui utilisaient les plantes, des peuples indigènes qui sont en harmonie avec la nature, qui savent lui parler et l'écouter. Beaucoup vont à la rencontre de peuples premiers pour recevoir des élixirs de plantes dans le but de guérison.

Il y a comme un appel irrésistible de l'homme vers la nature. Qui le guide à ce moment-là ?

Avec les grandes phases de destruction dues aux guerres, d'exode des campagnes au profit de la ville, de développement outrancier de la société matérialiste de consommation, de l'usage abusif des produits chimiques dans la production de notre nourriture, on observe bien qu'**il y a rupture du lien entre l'homme et la Nature** entraînant une dégradation énorme des habitats, de la qualité de l'eau, de l'air, de la vie dans les sols, une perte très importante de la biodiversité et parallèlement une dégradation de la santé physique et mentale d'une bonne partie d'entre nous. Qui préside à cela ?

Mais alors que fait cette conscience de la Nature qui répare, qui donne ? Rendrait-elle ses armes face à l'ignorance des hommes de son existence ?

On voit bien « qu'elle se défend » de temps en temps, et de plus en plus d'ailleurs. Ouragans, pluies torrentielles, glissements de terrain, effondrements, raz de marées, tremblements de terre...peut-être pour rétablir les équilibres en compensation des déséquilibres que nous perpétons par ignorance finalement de cette guidance supérieure qui, si nous la contactons, nous permettrait de créer en harmonie avec elle.

La Nature tout compte fait n'a pas besoin de nous, elle était là avant nous, elle sait s'équilibrer elle-même. Par contre, nous avons besoin d'elle. Sans elle nous n'existerions pas.

A la recherche de l'intelligence de la Nature.

M'étant posée toutes ces questions, ayant fait toutes ces observations et restant à l'écoute de mes ressentis, je suis alors partie à la recherche de cette intelligence de la Nature, ou à tout le moins à la rencontre de personnes qui l'avait déjà rencontrée, pour savoir si on pouvait dialoguer avec elle, et... j'en ai trouvé ; j'ai senti que cela sonnait juste pour moi vu la joie que cela m'a procurée.

J'ai rencontré des géobiologues qui travaillent sur beaucoup de choses qui ne sont pas perceptibles avec nos 5 sens et d'autres qui discutent avec des esprits de la Nature. Je vous avoue que j'ai même fait deux stages, soit dix jours complets bien remplis, pour apprendre à dialoguer avec eux, et j'ai réussi ! Il y a tout une « technique » pour dialoguer qui nous est enseignée et dont on fait l'apprentissage pendant le stage. Il s'agit de poser des questions qui n'appellent qu'une réponse non équivoque par oui, ou par non. J'ai pu vérifier la justesse de ce que j'avais comme réponses et ainsi la réalité du dialogue, en comparant avec les réponses identiques trouvées par les autres stagiaires, ainsi que les ressentis.

Beaucoup de stages sont organisés, ces connaissances se diffusent largement grâce à internet, à des films et documentaires, à des livres, et aident à l'ouverture d'esprit de plus en plus de personnes.

Cependant j'étais fort intimidée par ce contact et cette étape a été cependant insuffisante pour moi, car je n'avais pas encore la vision globale du partenariat possible avec ces Êtres de la Nature ni comment je pouvais l'appliquer personnellement dans mon quotidien et notamment face aux problèmes gigantesques que connaît la planète. Je n'avais pas encore reçu personnellement suffisamment de clés.

Le travail de recherche de Perelandra

Jusqu'à ce que je découvre il y a peu de temps, le travail extraordinaire réalisé par Machaëlle Small Wright en Virginie depuis 1974 !

Et là, j'ai eu des réponses à beaucoup de mes questionnements et notamment à ces deux questions, c'est quoi la Nature et a-t-elle une conscience avec laquelle on pourrait communiquer?

Je fais entièrement confiance à tout ce que cette femme a partagé et offert comme connaissances, car elle a fait ses preuves depuis 40 ans, en créant son centre de recherche toujours en activité – le jardin de Perelandra***.

Je ne vais pas ici résumer ses quatre livres, mais j’y ai trouvé la confirmation que la Nature est un vaste groupe de consciences intelligentes qui s’expriment et fonctionnent au sein de nombreux domaines, avec lesquelles nous pouvons communiquer et mettre en œuvre **un partenariat co-créatif, l’homme apportant le facteur d’évolution, d’élévation, la direction et le but, la Nature assurant la réalisation matérielle avec organisation, ordre et vitalité, ce qu’elle appelle la forme.**

Par exemple, si nous décidions de coopérer avec les intelligences de la Nature, nous saurions peut-être alors, fabriquer des matériaux biodégradables, non toxiques, la science serait complètement ouverte sur de nouveaux horizons.

Vers une nouvelle révolution?

La physique quantique nous a appris que la lumière est à la fois onde et corpuscule, c’est-à-dire matière visible par nos sens. Toute l’énergie qui est à l’état d’ondes, c’est-à-dire non encore manifestée à nos sens dans une forme quelconque, « attend » qu’une conscience vienne créer pour la manifester, et si cette conscience appartenait à un homme qui décidait de cocréer avec l’esprit de la Nature, alors ne croyez-vous pas qu’une révolution de civilisation arriverait ?

Nous avons connu l’âge de pierre, l’âge du fer, la révolution industrielle, puis la révolution numérique, **il nous reste à mettre en œuvre la révolution suivante, celle d’amener en conscience l’esprit dans la matière.**

A ceux qui me rétorqueraient que c’est impossible, que je rêve, je répondrais, qu’avons-nous à perdre d’essayer, dans faire l’expérience comme beaucoup de personnes s’y essayent et y arrivent depuis des décennies ? Qu’attendons-nous au contraire pour prendre connaissance des résultats de leur expérience ? A l’inverse, pour ne pas avoir recherché dans cette voie, nous avons en tout cas fait la preuve de l’impact désastreux de nos comportements. Alors je suis tranquille avec ça.

C’est parce que le lien avec l’esprit a été perdu, qu’il convient maintenant de le rétablir.

Tout nous est offert pour y arriver sans difficultés, seul compte notre propre ouverture, notre volonté et notre persévérance.

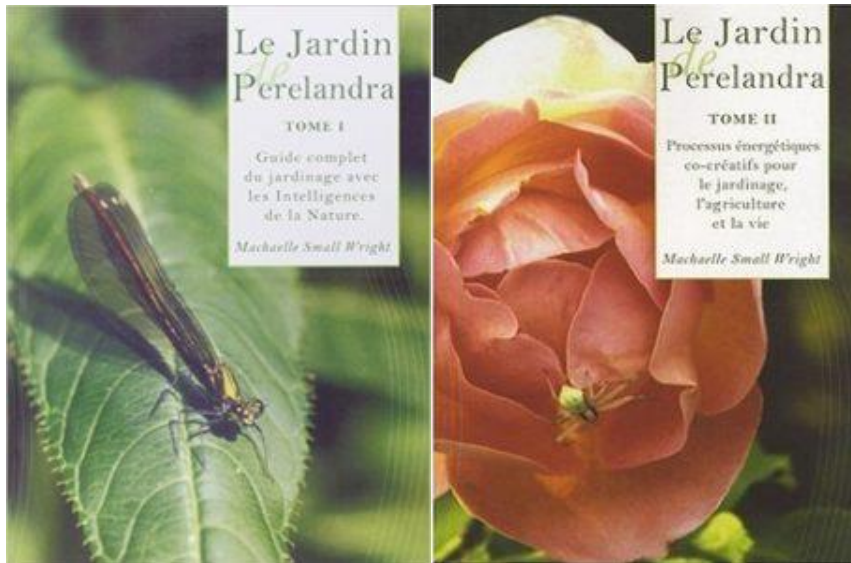
Pour ceux qui partagent cette vision, je vous invite à vous renseigner et vous ne verrez plus la Nature de la même manière, ni notre rôle dans notre capacité à rétablir le lien oublié, délaissé, ouvrant une voie nouvelle magnifique et chargée d’espoir et de potentiels.

C’est indéniablement un chemin de guérison généralisé.

10 janvier 2017

* tableau des éléments de Mendeleïev

** Le jardin de Perelandra Tomes 1 et 2 Les Editions Co-créatives.



Crédit photo : tableau des éléments dans un pré. Site web <http://merrimacknewspaper.com/index.php/2012/11/08/elemental-error-in-bid-for-record/>

Pourquoi avons-nous marié Permathérapie et autonomie alimentaire ?



Billet 24 – Être autonome et collaboratif

Continuons à travailler dans le cadre de la Permathérapie – prendre soin de Soi, de l’Autre et de la Terre.

Vous savez maintenant que prendre soin de Soi, consiste à enclencher un travail sur soi. Celui-ci revient à s’exercer, disons à s’entraîner tel un athlète de haut niveau, selon différentes pratiques de développement personnel mais qui, pour être réellement efficaces, doivent passer inévitablement par la connaissance de notre propre fonctionnement mental et émotionnel.

Une des voies que je propose est décrite dans le précis de Permathérapie « La noble tâche du travail sur soi ».

Pourquoi avons-nous marié permathérapie et autonomie alimentaire des villes à l’horizon 2020 ?

Le [billet 19](#) « Prendre soin de Soi, de l’Autre et de la Terre peut mener à l’autonomie alimentaire » a abordé cette question que nous allons compléter pour avancer un peu plus

profondément dans le sujet de l'autonomie personnelle lorsque nous sommes confrontés au [partage](#) et à ce que l'on appelle [l'open source](#).

L'autonomie alimentaire des territoires passe par une action collective, une vision partagée et des décisions communes, mais également par des décisions individuelles. Ces dernières sont directement liées à notre propre niveau d'autonomie c'est-à-dire de non-dépendance à des habitudes, des croyances, des limitations, des barrières personnelles qui nous empêchent de nous extraire du système dominant, nous faisant croire que c'est comme ça, qu'on n'y peut rien. Pour autant, l'autonomie personnelle sur les plans affectif, émotionnel ou matériel ne doit pas nous faire occulter notre capacité à être collaboratif.

Alors comment parvenir à l'équilibre : être autonome et collaboratif ?

Cette question m'est venue alors qu'un ami Facebook témoignait de son désir de devenir permaculteur. Il souhaitait travailler en équipe, c'est-à-dire ne pas être seul. Il a alors rencontré quelqu'un, mais fut déçu par cette personne et n'a pu poursuivre son projet, se mettant ainsi à douter. Il nous disait qu'il avait été déçu par cette personne.

Que s'est-il passé ? Dans la réalité je ne le sais pas, mais cette situation m'a fait réfléchir et me donne l'occasion de rédiger ce billet. La demande de collaboration était-elle juste à ce moment-là ? La personne qui a demandé était-elle vraiment autonome ou demandait-elle de l'aide pour compenser quelques peurs et manques chez elle afin de « profiter ». Travaillait-elle sans attentes particulières, si ce n'est de partager le travail en donnant le meilleur de soi ?

Voilà la question. Arriverons-nous à cocréer, à collaborer, à travailler en équipe de manière équilibrée pour chacun si nous n'avons pas effectué ce travail sur notre propre autonomie qui passe aussi par notre équilibre émotionnel.

Bien-sûr l'entraide permet d'avancer, mais comme dit le bon vieux dicton « aide-toi et le ciel t'aidera ».

L'autonomie alimentaire des territoires va bien au-delà du simple besoin de répondre à la sécurité alimentaire, c'est une manière d'avancer ensemble dans le respect de Soi, de l'Autre et de la Terre.

Respect de Soi en ingérant une nourriture saine, de l'Autre en ne fabriquant pas de produits nocifs ni ne les cautionnant en les achetant, et de la Terre en respectant les équilibres globaux grâce à une consommation sobre, des déplacements doux, la faible production de déchets, mais également une reliance harmonieuse à la terre lorsque nous jardinons et plantons.

Par le fait de travailler sur l'autonomie alimentaire, toute une chaîne de cercles vertueux se met alors en marche, impactant l'organisation du territoire, ainsi que celles des transports par la mise en œuvre de circuits courts, de l'économie locale et du tissu social. Des vocations voient le jour pour répondre à la demande localisée bien mieux identifiée.

Pour être encore plus clair dans cette approche d'être à la fois autonome et collaboratif, je vous invite à aller chercher au fond de vous quel sens vous donnez au don que vous faites quand vous êtes collaboratif. C'est l'objet d'un prochain billet (25).

La voie de l'autonomie et de la collaboration aide à effacer la peur du manque et la compétition.

Ainsi, dans le cadre de l'autonomie alimentaire des territoires, le positionnement de chacun sera fondamental. Ce challenge individuel et collectif constitue donc un superbe terrain d'entraînement !

Le mode « open source » pour être vertueux demande à être équilibré et cet équilibre passe par soi.

A chacun de faire son expérience. Si vous souhaitez partager ce que vous avez appris au cours de votre expérience d'agriculture open source vous pouvez le faire sur le site www.autonomiealimentaire.info.

24 avril 2017

Crédit photo : Sabine Becker. Courge, pommes de terre, basilic cohabitent dans [la marelle nourricière](#).

Demander est un don offert à l'autre lui permettant d'être au service d'autrui



Billet 25 – Le don de la demande

Dans le cadre de la permathérapie et de l'agriculture urbaine en « open source », **le partage** constitue l'une des vertus majeure, sujet développé dans le [billet n°4](#), auquel vous pouvez vous rapporter.

Lorsque je partage quoi que ce soit : temps, travail, nourriture, connaissances..., je donne et l'autre reçoit ; apparaît alors un échange, une relation qui s'établit par une demande et un don.

Une phrase m'est venue un soir : « **La demande est un don offert à l'autre lui permettant d'être au service d'autrui** ». Cette idée m'a bousculée, m'a fait réfléchir et m'a permis de porter un nouveau regard sur le don et sur la demande et ce, bien évidemment, dans le cadre du travail sur Soi.

Avançons pas à pas en abordant le don puis la demande.

Le don

Je vous propose d'observer en vous (sans jugement, ni interprétation, ni justification – « [La Noble Tâche](#) » explique comment observer), l'intention sous-jacente qui vous habite lorsque vous procédez à un don.

Par exemple : que se passe-t-il en moi lorsque j'installe un bac de nourriture à partager devant chez moi ? Est-ce que je fais cela suite à une proposition d'un ami ? Parce que c'est la mode et que j'aime suivre la tendance ? Parce que l'ai vu quelque part et que cela m'a aussitôt donné envie de faire de même car j'ai ressenti que cela faisait sens pour moi ? Est-ce que je suis en attente que quelqu'un vienne me complimenter ? Suis-je dans le don total de ce qui aura été produit comme plantes comestibles ? Ai-je peur d'être volé ? Veux-je convaincre d'autres personnes de faire pareil ? Etc., etc... Voilà bien des situations intérieures qui, si nous les examinons de près, porteraient travail sur soi.

Voyons les différentes manières et intentions sous-jacentes à l'acte de donner.

Manières : Je donne suite à une demande explicite ou bien sans qu'aucune demande ne m'ait été formulée.

Intentions : Je donne sans attente d'un retour, c'est un don sans condition ou bien je donne dans l'attente d'un retour, c'est un don avec condition.

Ainsi en mélangeant ces quatre situations nous obtenons les différents cas suivants :

- Je donne suite à une demande et avec attente de retour. Je donne sans demande et avec attente de retour. Ou bien, je donne sans demande et sans attente de retour.
- Je donne suite à une demande et sans attente de retour.

Dans le don et la demande il faut être deux (au moins). Mettons-nous maintenant du côté du demandeur.

La demande

On retrouvera les mêmes situations que pour celles du don : demande avec ou sans conditions. Cependant la demande peut aussi ne pas être exprimée comme on le verra plus loin.

Ce qui fait : je demande et ne conditionne pas ma demande ou encore, je ne demande pas, mais attends un don. Autres possibilités, je n'ai pas demandé mais j'ai reçu un don, ou je demande et conditionne ma demande.

Je vais prendre des exemples dans l'ordre décrit ci-dessus.

« J'ai besoin d'aide s'il te plaît pour porter ce panier, veux-tu bien m'aider » ? J'exprime clairement ma demande et attends d'être aidée. « S'il pouvait m'aider à porter ce panier, bon sang il est lourd » ! Je n'exprime pas ma demande et espère être aidée, j'attends un don.

« Oh, je te remercie de m'aider à porter mon panier, c'est super » ! Je n'ai pas exprimé ma demande et suis aidée quand-même. « S'il te plaît, aide-moi à porter ce panier, je te ferai un gros bisou ». J'exprime ma demande en échange d'un don.

Alors maintenant si on mélange tout ça, je veux dire les intentions sous-jacentes du donneur ainsi que celles du demandeur, vous voyez la pagaille qu'il peut y avoir alors que personne ne se rendrait compte de rien, sauf parfois quelques perturbations émotionnelles, des déceptions,

des attentes non satisfaites, des disputes mêmes, des incompréhensions, ou au contraire, de la joie ?

Continuons à avancer et revenons à la phrase « **La demande est un don offert à l'autre lui permettant d'être au service d'autrui** ».

Mais d'abord, que signifie service d'autrui ? C'est rendre service, être au service, prendre soin de l'autre. Ah ! Voilà un des éléments de la permathérapie. C'est avoir un comportement altruiste, généreux, spontané. Un comportement inverse pourrait être qualifié de service à Soi. Mais attention à ne pas confondre avec l'amour de soi qui fait l'objet du [billet n°22](#)

Le service de soi sert la personnalité, l'ego, et il est très complexe et difficile de ne pas le faire, c'est comme une question de vie ou de mort. Le service de soi est donc vital ici sur Terre, afin de pouvoir se nourrir, se loger, se soigner, se mettre en sécurité en répondant à ses besoins primaires. Nous prélevons ce dont nous avons besoin pour vivre, pour rester en vie. La tâche qui nous incombera dans notre parcours terrestre sera alors de répondre au besoin véritable ce qui induira de pratiquer la [simplicité](#) et [l'humilité](#), grâce à [l'intégrité](#) notamment. Cependant, il n'en est pas toujours comme cela. En effet le service de soi mal dosé si je puis dire, m'amène à trop prendre, à me servir, à engranger, à amasser plus qu'il n'en faut lorsque j'ai peur de manquer, ce qui me conduit à imaginer et donc à la créer, la pénurie. Dans ce processus, la peur ne se calme jamais, c'est un engrenage sans fin qui crée notamment la spéculation, c'est-à-dire la création d'une richesse fictive rendue réelle, sur-amplifiant le processus systémique des écarts de richesses matérielles et donc créant de plus en plus de peurs.

Dans ce cadre, je considère aussi l'autre comme susceptible de prendre « mon bien » me réduisant à me défendre en créant des barrières mais aussi comme une « source d'approvisionnement » que je peux acquérir de plusieurs manières : par la force, la ruse, la gentillesse, la manipulation, la séduction, l'influence, la bagarre, la guerre... Cette attitude sépare bien évidemment, elle est révélatrice de l'ampleur des propres peurs qui nous habitent.

Le service d'autrui est une tout autre posture intérieure qui permet la prise en compte et le respect de l'Autre et de la vie dans la satisfaction de mes besoins propres. Je suis conscient du fait de les combler sans diminuer considérablement les chances de vie harmonieuse pour autrui. La loi du partage et du juste prélèvement permet d'améliorer considérablement le rapport à l'Autre et à la Terre dans le meilleur respect possible de la vie.

Le service d'autrui m'amène aussi à apporter ma pierre à la richesse de la vie en donnant le meilleur de moi-même : soins, aides, soutiens, réparations, créations, échanges, dons sans attente de retour.

Vous l'aurez compris, ici sur Terre, nous sommes dans un espace de compétitions où le service de soi prédomine assurément, cependant qu'émergent dans ce contexte de survie selon le choix de chacun, des espaces de partage, de don, de collaboration, d'entraide et de bonnes volontés qui donnent sans compter. Dans ce cadre qui choisissons-nous d'être ?

Le discernement dans l'acte de demander et de donner : qui je nourris ?

Alors, quand je suis sollicitée par une demande et que j'envisage d'y répondre, un des aspects du travail sur soi va consister à discerner **qui je nourris chez l'autre et chez moi** ? Est-ce nos personnalités et nos ego renforçant leurs travers ? C'est-à-dire la peur du manque ? Le désir d'être aimé, de plaire, donc d'être aimable ? Ou bien est-ce nos Soi les aidant à grandir, à redonner en retour, en aidant la partie de nous qui n'attend pas de conditions, celle qui est au service d'autrui ?

Lorsque je sais discerner ce que je nourris en moi quand je formule une demande, je peux alors aussi discerner ce que je vais nourrir chez l'autre en répondant à sa demande. J'ai ainsi tout loisir de dire oui ou non merci, en choisissant en conscience, qui je désire nourrir.

Ainsi je vais apprendre avec la pratique et en restant en [vigilance](#), à savoir si d'une part, je réponds à une demande inconditionnelle en étant centrée, et d'autre part à savoir discerner si j'y donne suite par soucis de plaire et d'être aimé, guidé par une peur ou une croyance que je me suis fabriqué. Notons qu'une demande est inconditionnelle lorsque, quelle que soit la réponse apportée, cette dernière n'entachera en rien l'amitié, la relation ou l'amour envers la personne à qui nous avons demandé.

Se rendre compte que parfois on ne sait pas demander.

Si je ne demande pas, comment la personne de qui j'attends un don, va savoir quel est mon besoin ? Comment pourrait-elle connaître mes aspirations, comment communiquer avec elle ? Je ne parle pas ici d'échanges d'opinions qui en général ne mènent pas très loin. Je parle d'une communication réelle, celle qui permet des échanges nourrissants. Formuler une demande claire me permet de découvrir quel est mon réel besoin et de mesurer s'il est juste ou au contraire commandé par une croyance ou une peur erronées. C'est l'occasion ici de cultiver les vertus de [la transparence](#) et de [l'intégrité](#).

Récapitulons.

Dans le cadre de la Permathérapie, prendre soin de Soi est exigeant. C'est l'exigence du travail sur Soi pour être notamment au service d'Autrui – prendre soin de l'Autre -, de manière juste. C'est l'expérience de l'amour pur. La manière juste s'acquiert avec **le discernement** qui lui-même s'acquiert avec une **pratique du travail sur soi** par différentes voies, mais qui passent inévitablement par la compréhension et l'observation de notre propre fonctionnement mental et émotionnel.

Ainsi, lorsque je partage, je donne et je reçois, c'est l'occasion de discerner qui je nourris. De même, lorsque je réponds à une demande, est-ce que je nourris la personne qui a peur et qui a besoin de prendre ou celle dont sa demande ne dépend de rien, donc qui n'éprouve pas de peur et de besoin d'accaparer ou d'accumuler ?

Également, lorsque je formule une demande qui correspond à un réel besoin, est-ce que j'ai conscience, lorsque celle-ci est intègre, que je permets à l'autre d'être sincèrement au service ?

Je vois là une sorte de libération collective, une belle entraide mutuelle.

Tout ceci est bien subtil n'est-ce-pas ?

Je vous propose d'échanger sur ce sujet. Apportez vos remarques, vos observations et expériences, car nous nous dirigeons vers la société du partage dans le cadre de l'autonomie alimentaire et l'équilibre doit-être trouvé en nous pour que cela s'accomplisse de manière harmonieuse, c'est-à-dire en diminuant la part de la peur du manque qui existe en nous au bénéfice de celle qui est au service d'autrui.

1er mai 2017

Crédit photo : François Rouillay – Le jardin de Stéphane Marie, en Normandie.

La connexion à la nourriture vivante et à la Terre est source de réveil



Billet n°26 – Que sommes-nous devenus ?

Depuis que je travaille avec François Rouillay sur le thème de l'autonomie alimentaire et ayant entrepris depuis plusieurs années un travail sur moi, vous savez ce que j'appelle [« la Noble Tâche »](#) du travail sur Soi, j'avance dans la vision générale de notre destin commun et je vois clair. Aussi je vous invite à voir clair aussi.

Je vois les paysages qui se sont transformés au fur et à mesure de notre perte d'autonomie et donc de notre conscience. Mais ne les a-t-on jamais eues ?

Je vois que les hôpitaux deviennent des géants, les cliniques des grandes villes ont maintenant la taille des CHU des années 80/90. Les pharmacies sont devenues des centres commerciaux à elles seules, avec leurs parkings, chariots et écrans plats lumineux qui clignotent même pendant la nuit, invitant le passant à entrer pour consommer.

Les maladies vont croissant : l'obésité, le diabète, les troubles liés au stress, l'autisme, les cancers, les dégénérescences physiques et morales, les maladies cardio-vasculaires.

Les zones d'activités nourricières proches des villes ont disparu au profit des zones d'activités artisanales et commerciales de biens de consommation et alimentaires, créant une normalité comme une bulle d'influence dans laquelle chacun de nous calque ses comportements sur ceux des autres qui poussent aussi leur chariot, attirés que nous sommes par l'offre ainsi déployée.

« On » a juxtaposé dans des étalages, de la nourriture et des biens matériels, et c'est devenu normal.

Je vois les immenses champs de blés trafiqués, monocolors, qui ne brillent plus au soleil, et je sens aussi la bonne odeur des croissanteries, des pizzas dans les centres urbains et commerciaux.

Je vois aux arrêts d'autoroute, la transformation des stations-services en supermarchés où règnent vraiment les sucreries, viennoiseries, les repas "burgerisés". J'ai même vu une superbe grande photo d'un magnifique croissant tout doré, collée sur la face interne de la porte des WC ! Une marque célèbre qui commence par un M, étaler son restaurant à côté du centre commercial et de la station essence où, summum du progrès, des robots informatiques sur panneaux d'écrans lumineux, vous invitent à appuyer sur des images et à payer aussitôt avec la carte de crédit. J'ai vu le flux des personnes entrant, sollicitées par cette offre et se conformer sans problème à cette manière de se nourrir.

Je vois la maltraitance animale pour nous nourrir : les poules pondeuses en batterie, les cochons immobilisés, les veaux dopés, les batteries, les batteries, les batteries sans fin ; je vois les OGM, les pesticides, les antibiotiques.

Je vois l'uniformisation de l'occupation des territoires périurbains, dans leur fonction à la fois nourricière et de consommation de biens matériels, conditionnant nos comportements qui nous transforment en automates comme ceux des bornes à essence, des caisses de supermarchés, des postes de commandes de notre nourriture. J'ai vu le monde dans lequel nous vivons, j'ai vu les faits par l'observation neutre, sans jugement, comme un photographe dévoile une vérité crue et nue.

Où en sommes-nous arrivés pour faire cela, pour manger cela comme des biens de consommation, pour permettre que tout ceci existe ?

Je vois que c'est l'état de conscience qui dessine nos territoires.

Que sommes-nous devenu ? Des zombis malades ? Malades de quoi ? Malades de ne pas avoir su garder notre vigilance, **notre quête de savoir qui nous sommes**, de savoir pourquoi tout ceci, pourquoi s'être laissés embarquer sans nous en rendre compte ou alors en le déniait, dans cette immense spirale involutive.

L'observation sans jugements, ni interprétations, ni suppositions de nous-mêmes est une voie de salut pour autant que nous nous contentions d'observer les faits et non l'idée que l'on se fait d'eux en y joignant une opinion, car chaque opinion trouve sa source dans une émotion, de même que chaque jugement, c'est à dire chaque comparaison, déclenche une émotion. Or toute émotion nous emporte loin de la réalité, des faits.

Les faits sont ce que j'ai décrit plus haut : les hôpitaux, les troubles de santé de plus en plus nombreux, le stress envahissant, les animaux maltraités, sans parler des faits politiques, du terrorisme, de la xénophobie, des guerres incessantes, de la mort des sols, du dérèglement climatique, de la pollution réelle, de la disparition d'espèces entières etc... etc...

Que sommes-nous devenus ? Des automates réagissant sans cesse de manière épidermique en émettant des opinions qui viennent se heurter sans fin aux opinions d'autres automates.

Puis j'ai vu aussi, lors de notre tournée de conférences du mois de mars de cette année, des territoires vivants et nourriciers, des êtres attentifs les uns envers les autres, bienveillants, cultivant la terre avec soin, mais aussi le savoir vivre, la simplicité, le partage. L'énergie y était différente, vivifiante, si bien que nous passions notre temps à nous complimenter, à dire notre émerveillement et pour finir à nous prendre dans les bras pour nous embrasser, pour nous aimer.

Que se passait-il ici ?

J'ai vu l'effet de la connexion à la terre nourricière et donc à la nourriture vivante et donc respectée. J'ai vu les transformations s'opérer sur le territoire et sur les gens.

Que se passait-il ?

Une prise de conscience, un réveil, une sortie de l'état de zombi, j'ai entendu des « **ça suffit !** », des « **je fais ma part** », et aussi des « **je mets les mains dans la terre** », « je crée », « je partage ».

Ouf ! Que cela fait du bien de s'humaniser ! C'est possible alors ? Bien sûr que oui, mais cela demande de se réveiller.

Alors je vous en conjure, **mettons le réveil en route !**

18 juin 2017

Crédit photo : Le Jardin des Vertueux dans les hortillonnages à Amiens.

Photo : *Teddy Henin*, tous droits réservés. Lien Facebook vers le Jardin des Vertueux [ici](#).

Les angles morts de la pensée nous rendent vulnérables



Billet n°27 – Les Choix ne peuvent exister sans la volonté

La [volonté](#) est à la première place sur [la roue des vertus](#) du travail sur Soi, comme une clé d'entrée.

Il est écrit dans la [Noble Tâche](#) à propos de la 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 sentir 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... »

Dans le cadre du travail de recherche et de création que nous avons entrepris François et moi, au sujet de l'autonomie alimentaire des villes – et donc intérieure -, nous sommes amenés à prendre en compte la profondeur des choses.

Notre pensée ne peut être seulement linéaire. Nous nous attelons à synthétiser et à assembler des milliers d'informations qui nous éclairent et nous guident afin de présenter une vision cohérente. Par exemple, [la feuille de route des 21 actions](#) de l'Autonomie Alimentaire constitue une proposition qui n'est pas un schéma linéaire mais au contraire un soleil intégratif au centre duquel figure le travail sur Soi, ce que j'ai appelé « prendre soin de Soi ».

Aujourd'hui, j'ai envie de montrer la nécessité d'agir de la sorte pour se dégager des pièges du mental, de son acolyte l'ego ainsi que des émotions perturbatrices limitantes nous empêchant de voir clair.

Le billet précédent [N° 26](#), nous invitait à voir les « normalités » qui s'installent insidieusement et obscurcissent notre vision, pour autant que nous nous laissons aller et que nous n'entreprenons pas ce fameux travail de discernement et en conséquence d'élévation de notre conscience. Qu'en est-il vraiment ?

Les limitations de notre esprit, ou en d'autres termes, notre manque d'[ouverture d'esprit](#), constituent **des angles morts de la pensée et ceux-ci nous rendent vulnérables** car incapables de donner **un sens** véritable aux événements dont nous sommes témoins. Un sens est une vision, une direction, un but, et ceux-ci peuvent être partagés. Dans ce cas, le nombre de ceux qui partagent cette vision, lui donne de la force.

Pour illustrer ce que peut être un exemple de pensée linéaire, je dirai que je suis toujours surprise d'observer les dualités récurrentes qui s'installent sur des sujets ordinaires mais non moins essentiels comme celui de la nourriture : viande ou pas viande, cru ou cuit, vin un peu tous les jours ou pas du tout, féculents ou pas, avec ou sans graisses, avec ou sans laitages, etc., etc.

Et pourtant que se passe-t-il malgré ces questions qui peuvent nous paraître très pertinentes et nous sembler voir clair collectivement ? Il y a des burgers même dans les restaurants chics ! Des burgers livrés à domicile à la place des pizzas, de la nourriture industrielle à gogo, des boissons sucrées, des OGM, des pesticides, etc., etc. (Et aussi des jeans en lambeaux. Excusez-moi, je n'ai pas pu m'empêcher de le montrer alors que cela n'a rien à voir avec la nourriture, mais bien avec nos comportements). Bon, ceci n'est qu'un tout petit exemple qui illustre l'influence profonde, insidieuse et silencieuse que nous subissons et qui limite nos choix et notre vision. Ne serions-nous pas victimes de programmations insidieuses ?

Où veux-je en venir ? À notre perte de discernement et donc de choix, par manque de volonté ! Ou pour être plus explicite, par perte de notre souveraineté !

Celle-ci est une nécessité absolue pour nous rendre moins vulnérables. Vulnérables veut dire malades, souffrants moralement, émotionnellement, subissant sans cesse des conflits, des manipulations, des guerres.

Sans volonté, nous ne formulons plus de choix, nous devenons passifs, ce qui permet aux plus forts d'impulser le mouvement qui nous entraîne malgré nous.

Et qui sont les plus forts ? Ceux qui parviennent à leurs fins. Et comment s'y prennent-ils ? En absorbant l'énergie de ceux qui n'ont rien vu, rien entendu et se laissent absorber par manque de volonté et de discernement, pensant qu'ils n'ont pas le choix. C'est comme ça disent-ils, qu'y peut-on ?

Dans le [billet 25](#) était abordée la notion des êtres qui sont plutôt au service de soi, ce sont ceux qui ne font qu'absorber l'énergie, et ceux qui sont plutôt au service d'autrui, c'est-à-dire qui sont dans un échange énergétique plus équilibré.

Dans les faits concrets, cela veut dire quoi ? Qu'il y a ceux qui veulent gagner toujours plus en engrangeant, au mépris du vivant, et ceux qui seraient plutôt pour partager, échanger de manière équilibrée.

Je vous invite ainsi à vous observer, comme il était proposé dans le billet 25, pour apprécier si ce que vous entreprenez est à votre pur service au détriment d'un autre ou de la Terre ou bien plutôt au service d'autrui et de la Terre.

Ce travail d'observation et donc de discernement, est la base de la permathérapie.

Cependant pour démarrer dans cette voie, il faut de la volonté et celle-ci fera inévitablement apparaître des choix.

Rappelez-vous, c'est comme en matière d'[intégrité](#). Cette vertu nous amène à nous poser la question : qui je sers ? **À ce moment-là apparaît un choix et donc une orientation possible – au service de quoi, de qui ?**

Dans la description de la roue des vertus qui figure dans [le livre de la Noble Tâche](#), il est dit que finalement l'ouverture d'esprit devrait venir avant la volonté, certes, ces deux vertus sont intimement dépendantes. En effet, sans ouverture d'esprit, je crée des angles morts dans ma pensée ce qui me rend vulnérable et manipulable ainsi que mes proches, mes amis et tout le groupe dans lequel je vis.

28 juin 2017

Crédit Photo : http://www.superiorwallpapers.com/nature/one-road-three-ways_5120x2880

Comment éclairer les angles morts de la pensée ?



Billet 28 – Le masque de l'autosuffisance

Le [billet 27](#) évoque les angles morts de la pensée et fait le lien entre le choix et la volonté. Il termine sur ces mots : « sans ouverture d'esprit, je crée des angles morts dans ma pensée ce qui me rend vulnérable et manipulable ainsi que mes proches, mes amis et tout le groupe dans lequel je vis. »

Alors pour approfondir la question des angles morts de la pensée, voici une nouvelle question pertinente : comment « voir » les angles morts qui par définition ne sont pas visibles à nos yeux? Comment y remédier ?

L'[ouverture d'esprit](#), une des vertus de la noble tâche du travail sur soi, **permet d'agrandir le focus** grâce à la [volonté](#). Celle-ci nous conduira à acquérir **des connaissances** venant combler ces vides dans lesquels nous ne voyons rien surgir, ce qui nous met en danger. En danger de quoi ? D'être utilisé, corvéable, endormi, soumis, prédaté, asservi, transformé en automate, globalement en être souffrant malgré toute notre bonne volonté d'être gentil et de vouloir servir.

Comment se déroule le processus ? Bien sûr, je vous renvoie à la lecture de la [Noble Tâche](#) qui explique tout le processus de conditionnement/programmation depuis la naissance, ce que nous en faisons ensuite et comment s'en libérer.

Ce billet va tenter de montrer un des processus à l'œuvre.

Si vous suivez ces billets, vous constaterez qu'il y a une direction et un sens qui sont montrés et qui se révèlent petit à petit, au fur et à mesure de leur écriture, mais également du travail que j'accomplis sans cesse sur moi, des découvertes qui en résultent et que je partage.

J'ai déjà abordé le sujet de l'amour de Soi dans le [billet 22](#). Cet amour vient en renfort du mésamour de Soi, en d'autres termes, de la sous-évaluation personnelle, du manque de confiance, de la croyance selon laquelle j'ai absolument besoin d'être aimable – car je crois que je ne le suis pas – pour survivre, pour ne pas mourir. Ce non-amour pour Soi prend notamment sa source depuis notre naissance, disons l'incarnation de notre âme ici sur Terre, ceci est développé dans la [Noble Tâche](#), et je vous renvoie encore une fois à sa lecture, car je ne réécrirai pas le livre ici.

L'amour de Soi vient en renfort de cette dévalorisation, d'accord, mais comme il nous a été inculqué qu'il est égoïste de s'aimer, de se valoriser, que c'est mal religieusement, alors on a développé un autre renfort, une autre **compensation** qui s'appelle **la suffisance**, avec ses collègues que sont l'orgueil et la vanité, et bien sûr [l'ego et le mental](#) s'en donnent à cœur joie dans ce contexte, avec l'apparition des émotions perturbatrices (cf encore une fois « [La Noble Tâche](#) »).

Et que fait la suffisance ? Elle se réveille à chaque **flatterie**. Que cela fait du bien! Cela me reconforte, je crois que l'on m'aime malgré la croyance qui me ronge que je ne vauds rien. La flatterie me fait oublier en créant un angle mort, réveille ce sentiment de suffisance qui m'élève au-dessus de ma condition. Je vis alors dans une mascarade qui m'éblouit et donc m'aveugle.

Alors que se passe-t-il ? Quelles sont les conséquences de cette déviance ?

La suffisance est très fragile en ce sens qu'elle est très facilement **offensable** et nous entraîne donc sur des voies épuisantes et dangereuses de **faux combats**, ouvrant grande la porte aux prédateurs qui profitent ainsi de nos failles pour mener à bien leur projet de toute-puissance au détriment de l'Autre et ce, allégrement, sans que nous ne nous en rendions compte si ce n'est par la souffrance, la douleur, la maladie, l'épuisement, par le vide d'énergie. La suffisance est fragile cependant elle est persistante et revient offense après offense. Alors il ne tient qu'à nous de la voir et de nous en libérer.

Remettre les choses à l'endroit : c'est ce que nous sommes appelés à faire en faisant appel à notre intelligence supérieure.

Alors comment éclairer les angles morts ? Par la **connaissance des processus** à l'œuvre d'abord en soi et comment ils sont activés à l'extérieur de soi. Ainsi, la connaissance est activée par la volonté, elle-même activée par l'ouverture d'esprit qui apporte de la connaissance et ainsi de suite, ceci quand c'est le bon moment pour chacun de l'enclencher, de le démarrer.

Quels sont les signes pour enclencher ? Observer les faits, rien que les faits. Être vigilants aux faits réels et non imaginés ou réinterprétés. Voir qu'il y a quelque chose qui cloche entre les paroles et les actes, l'actualité en est remplie d'exemples. Être attentifs à ses émotions perturbatrices récurrentes, également aux relations qui nous pompent de l'énergie. Être très attentifs à la séduction, la flatterie, les promesses, les offres alléchantes...

Apprendre à voir de manière neutre c'est-à-dire observer sans jugement, sans interprétation, sans supposition, sans justification, sans conjecture, sans prendre ses rêves pour la réalité.

Observer les équilibres dans les échanges : le partage en est un bon exemple. Je donne **et** je reçois. Quand dans une relation il y a un échange équilibré, alors apparaît la joie, la dilatation, le rire.

Ce travail sur Soi proposé, nous apprend à voir en nous et autour de nous à chaque instant dans le but de démasquer qui nous servons, qui se sert de nous, qui nous alimentons : celui qui veut tout prendre ou celui qui veut partager ? Il nous montre lorsque nous sommes manipulés et lorsque nous manipulons.

Les masques dissimulent très facilement toute cette pièce, il ne tient qu'à nous de les ôter.

Les **vertus** viennent nous aider à éclairer les angles morts de la pensée par leur mise en pratique : l'humilité, versus la suffisance, la transparence, versus la vanité, la simplicité, versus l'orgueil. Viennent également nous aider la vertu du partage, ainsi que l'ouverture d'esprit, [la vigilance](#) et [l'intégrité](#).

Voici donc un bout de [Permathérapie](#) à l'œuvre. C'est une thérapie personnelle permanente : prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre sans suffisance, en conscience. En fait c'est un vrai régal !

3 juillet 2017

Photo : « Le masque » principal attribut du carnaval de Venise

Crédit photo, source : https://www.siwel.info/coup-denvoi-du-plus-celebre-carnaval-du-monde-festival-de-couleur-et-merveilles-a-venise_6262.html

Verdict n'est pas vérité (1)



Billet n°29 – Jugement et discernement : quelle est la différence ?

Poursuivons la Noble Tâche du travail sur Soi.

Les billets [27](#) et [28](#) avaient trait aux angles morts de la pensée. Nous allons ici approfondir la question du discernement. Pourquoi ? Car c'est un acte majeur pour notre alignement, pour nous centrer, pour vivre avec d'avantage de conscience, pour être libre de choisir, pour sortir de nos automatismes, des attitudes réactionnelles limitantes, en nous permettant de démêler la croyance de la vérité et du mensonge de la réalité.

Ah, mais me direz-vous : « c'est quoi la vérité ? Elle a fait l'objet de nombreux débats philosophiques depuis la nuit des temps ! La vérité est toute relative, ce qui est vrai pour l'un ne l'est pas pour l'autre » ! Eh bien justement voilà le problème ! Ce qui est vrai pour l'un ne l'est pas pour l'autre, alors comment savoir discerner la vérité ? Et ceci n'a rien à voir avec juger si ce que l'on nous dit, que l'on voit ou lit, est la vérité ou pas. Dès lors où nous disons « je crois que c'est vrai », alors nous devons aussitôt nous poser la question suivante : « pourquoi je crois que ceci est la vérité, je me fonde sur quoi ? Sur mon jugement ou sur mon discernement ? ».

Jugement = comparaison

Il est toujours jugé par rapport à quelque chose car dans un jugement il y a toujours un terme de comparaison qui doit être là. Il ne peut être jugé dans l'absolu. Juger revient à comparer puis à donner **un verdict** : conforme ou pas, bon ou pas bon, coupable ou non coupable, amusant ou triste, bien ou pas, admis à passer, admis à redoubler, on appelle cela le monde de la dualité.

La comparaison comporte deux termes qui dépendent **d'un référentiel**. C'est-à-dire ? Les deux termes de la comparaison sont complètement dépendants et issus du cadre politique et social, de l'éducation, de la religion, de critères admis par un grand nombre, ce qui crée une normalité, mais aussi et surtout par notre propre **référentiel individuel**. Et d'où vient-il celui-là ? De notre éducation, du cadre social, scolaire, de la culture familiale, et en conséquence fondamentale, des **imprégnations et conditionnements** que nous avons reçues depuis notre enfance, puis de ce que nous en avons fait par le travail personnel sur soi réalisé ou pas, nous conduisant (ou non) à travailler le discernement et donc à être conscient.

Ces imprégnations vont nous conduire tout au long de notre vie à connaître des états émotionnels de défense, de protection, de peurs, de croyance, de comportements propres à chaque individu, déclenchés de manière continue par le jugement. Je vous invite à lire la Noble Tâche qui explique le processus de la naissance des émotions ou bien tout autre ouvrage qui décrit les différents types ou caractères, les états psychologiques...

Les débats d'opinions ne sont pas de l'acquisition de connaissances.

Ainsi j'aime ou je n'aime pas, j'estime que je peux ou que je ne peux pas, je trouve que c'est trop ou pas assez, je préfère voter pour lui, je pense que mon opinion est la bonne parce que c'est bien de faire comme ça, de juger comme ça, de se comporter comme ça, etc. Il n'y a aucune vérité là-dedans, que du jugement complètement relatif, propre à chacun, à chaque culture, croyance, religion, système économique ou politique. Jugement assis sur des concepts qui sont très rigides.

Ainsi l'opinion se forgera-t-elle uniquement à partir du jugement que nous nous faisons d'une situation donnée, qui lui-même sera assis sur la manière dont il aura été vécu et aura généré les émotions. De fil en aiguille, chaque opinion trouve sa source dans une émotion ! Et donc les débats d'opinions ne mènent à rien, ils ne sont pas de l'acquisition de connaissances.

Comment sortir du cadre enfermant du jugement ?

Car vous avez bien remarqué que le jugement divise au lieu de rassembler. Se reporter au billet 16 – On ne peut juger et aimer. La division mène à la compétition, aux conflits, aux rancœurs, à l'injustice, au rempli sur soi... Nous l'avons bien vu lors des dernière élections nationales, il y a eu division entre groupes humains, des désaccords profonds et des semblants de consultations – semblants, vu le nombre des abstentions -, pour départager les candidats. Cela nous montre bien que **le jugement n'est pas vérité**, alors pourquoi jugeons-nous sans cesse ?

Pourquoi jugeons-nous sans cesse ?

C'est parce que notre mental ne se nourrit que d'informations venues du passé, comme on alimente un disque dur d'ordinateur. La mémoire s'empile en nous, avec des trous, des parties inconscientes, oubliées et à chaque instant, un système d'alerte contrôle si l'information nouvelle qui arrive est conforme et sans danger pour la survie du corps. Bon, ceci est un schéma bien sûr, mais cela revient à ça. La comparaison des données entrantes avec les données déjà engrangées, ainsi qu'avec nos suppositions, conjectures, rêves, désirs, est permanente et cette comparaison déclenche dans l'instant une émotion. Celle-ci va affecter le corps et donc le comportement par le biais de tout un système complexe d'hormones, de neurotransmetteurs

qui va nous mettre en colère, nous serrer le ventre, nous faire déguerpir, ou au contraire nous jetez dans les bras de l'autre. Ainsi, vous l'aurez compris le jugement/comparaison est automatique, l'émotion arrive simultanément et nous voilà embarqué dans ce « toujours plus comme avant » et de pire en pire. J'en veux pour preuve l'état de la planète, de nos sociétés soi-disant civilisées, les dysfonctionnements majeurs dans le respect du vivant. Sachant cela, grâce à l'auto-observation, je vais pouvoir ralentir ces automatismes récurrents pour y voir plus clair à propos de moi.

Pourquoi ne déciderions-nous pas de ne plus juger ?

C'est une décision consciente, volontaire, **voulue en conscience**, c'est le point de départ. Si je suis convaincue par expérience observée que lorsque je ne cesse de juger, je mets en place beaucoup de barrières, de divisions, de prises de becs, je vais aspirer à vouloir me calmer, à trouver la paix à l'intérieur de mon être. Je vais, en conséquence prendre la ferme décision de ne plus juger en sachant qu'il s'agira d'un long parcours. Mais alors que faire à la place si je n'ai plus de jugement comme guidance ?

Faire appel à notre discernement.

C'est quoi le discernement ? Comment procède-t-on pour discerner ? Pourquoi ?
Nous répondrons à ces questions dans la partie 2 de ce billet 29.

9 août 2017

Crédit photo : site web <https://pixabay.com/fr/chemin-de-fer-la-technologie-train-2100353/>

Verdict n'est pas vérité (2)



Billet n° 30 – Viser ensemble à l'autonomie alimentaire comme terrain d'apprentissage du discernement ?

Reprenons les questions laissées en suspens dans la partie 1 de ce billet.

C'est quoi le discernement ? Comment procède-t-on pour discerner ? Pourquoi ? Le discernement fait appel à beaucoup de finesse dans l'observation. Il requiert de regarder, d'observer de manière neutre, ce qui veut dire sans aucun jugement, sinon on reviendrait à la case départ.

Discerner c'est observer sans jugement, c'est regarder la réalité des faits, uniquement les faits dans un état d'être intérieur qui est neutre, en équanimité.

Cependant pour pouvoir discerner, il y a lieu d'avoir une base d'informations et de **connaissances** car comment discerner quelque chose que l'on ne connaît pas, dont on ignore tout ? Si je ne vois rien, n'entends rien, ne goûte rien, ne touche rien, ni ne sens rien, je n'aurai aucune connaissance du monde dans lequel je vis n'est-ce pas ? Je ne discernerai rien du tout. Mais avec mes cinq sens ai-je pour autant la connaissance de ce qui m'entoure ? Non bien sûr.

Je dois aussi acquérir de la connaissance par l'expérience ainsi que par une recherche ciblée, que je peux appeler **la quête**, une **focalisation de ma conscience**, dans le but de connaître qui nous sommes, qui je suis, comment nous fonctionnons, comment je fonctionne, qui nous gouverne, qui me gouverne et qu'y a-t-il au-delà de la barrière de nos 5 sens. Cette connaissance va m'aider à discerner aussi entre interprétation des faits et les faits. Par l'expérience, le vécu de la connaissance, la pratique, l'apprentissage, à nouveau par la focalisation de ma conscience, je vais être en mesure de ressentir, d'avoir des intuitions, des pressentiments, de la précognition et d'observer les résultats. Cela relève de la capacité à « lire les ondes » celles qui apportent harmonie ou disharmonie, celles avec lesquelles je m'accorde, ou celles avec lesquelles je ne m'accorde pas, en faisant absolument attention à la séduction et à la manipulation.

Pourquoi donc apprendre à discerner ? Pour être libre de choisir.

Par exemple : affirmer comme une vérité que je n'ai pas le choix, n'en est pas une mais le verdict d'un jugement basé sur une croyance (mon référentiel émotionnel) et non sur la connaissance, donc affirmer que je n'ai pas le choix est une croyance qui conduit à vivre que je n'ai pas le choix. La croyance est guidée par le jugement qui comme nous l'avons vu n'est pas vérité mais verdict ! Le tout enveloppé d'émotions perturbatrices qui embrument le discernement.

A chaque instant, par mes choix, je détermine le sens, le contenu et la direction de chaque instant de ma vie. C'est quoi le sens de la vie ? Personnellement j'en ai trouvé un essentiel : **être au service** (et aussi grandir spirituellement, c'est-à-dire élever mon état d'être conscient, détaché de la matière, bien que vivant dans la matière, relier en quelque sorte la matière et l'esprit. Le billet 23 traite de ces sujets).

Être au service, mais de qui ou de quoi ? C'est là que savoir discerner est indispensable pour donner sens à sa vie : être au service d'Autrui ou au service de soi uniquement ? Le service d'Autrui nous appelle à partager, à respecter, à équilibrer les échanges ; le service de soi pousse à engranger, à prendre toujours plus sans échanges, sans fin, à se servir, à se nourrir sans redonner.

Vous pouvez penser qu'il est facile de discerner entre les deux options et facile de prendre la première, celle du service d'Autrui ! Détrompez-vous, il est excessivement complexe de discerner qui l'on sert, c'est un apprentissage de longue haleine, car l'ego, le mental, les émotions, notre envie de faire du bien, de secourir, de donner sans compter ; nos besoins absolus d'être aimé, reconnu, flatté, récompensé, nous empêchent de voir à qui nous avons donné notre confiance : à une personne qui s'est simplement déclarée au service, comme bon nombre de leaders, dans ce cas comment connaître son intention cachée ?

Ainsi apprendre le discernement nous ouvre un champ de possibilités bien plus grandes où notre liberté de choix peut s'exprimer dans le but de grandir en conscience au service d'Autrui, au bénéfice du vivant, au bénéfice de l'Autre et de la Terre.

Méthode pour apprendre à discerner.

Il faut d'abord décider de partir en quête, ce que j'ai appelé le chemin vers Soi ou la Noble Tâche, aidé en cela par les vertus de **la volonté**, de **la persévérance**, de **l'ouverture d'esprit** et obligatoirement de **la vigilance**. Ce sont quatre des douze vertus de la Noble Tâche du travail sur soi. Se reporter à la roue des vertus.

Apprendre à observer, sans jugement, sans interprétation, sans justification, les faits, juste les faits, ce qui s'appelle la réalité ; observer les cohérences entre les paroles et les actes, la présentation d'une réalité (par les media par exemple) et les faits ; apprendre à ressentir ce que cela fait dans son corps lorsque qu'une émotion se déclenche ; observer l'état de ses pensées et ce qu'il s'ensuit juste après ; repérer les comportements de type psychopathique c'est-à-dire ceux où la séduction, l'assurance, l'autorité, le discours ne sont pas en cohérence avec les actes ; s'apercevoir des oxymores comme par exemple : « pour votre sécurité je vous enferme derrière une grille pour vous protéger et surveiller tout ce qui bouge » ou encore affirmer que « la croissance est la solution à tous nos problèmes » alors que nous vivons dans un monde limité ; repérer les grands mouvements attractifs qui nous dévient de notre centre pour entrer dans une grosse bulle émotionnelle comme par exemple : les compétitions sportives, les films à suspens violents avec effets spéciaux et frissons garantis ; observer les moyens de la manipulation mentale comme par exemple : la publicité, la mode, le marketing, les informations triées, la captivation des écrans. Cela fait du travail n'est-ce pas ? Et encore il ne s'agit que des faits de société, de notre environnement quotidien. Nous n'avons pas abordé ce qui se passe au-delà de nos 5 sens.

Apprendre à acquérir de la connaissance avec une grande ouverture d'esprit, en faisant jouer son discernement, ce qui représente un sacré challenge. Mais c'est en pratiquant que nous devenons des apprentis sages. La connaissance s'acquiert par la lecture d'ouvrages, d'études et recherches réalisées par des personnes ayant déjà fait ce chemin de compréhension de qui nous sommes et de ce et ceux qui nous gouvernent, les sources d'informations sont très diversifiées. La connaissance s'acquiert aussi par ce qui nous habite. A partir du silence intérieur, de l'écoute intérieure, de l'écoute et de l'observation de la nature, également par ce dont on a l'intuition, la précognition, ou ce que l'on découvre par la pratique. J'aime bien dire que les plus grandes découvertes sont à propos de soi.

Apprendre à pratiquer, c'est à dire à le vivre. C'est tout l'art du travail sur Soi. C'est apprendre à discerner une Vérité d'une croyance, d'une opinion, d'un mensonge, d'une falsification, d'une manipulation, d'une idée préconçue, d'une interprétation, d'un conditionnement, d'une justification, d'un automatisme réactionnel. Le simple fait d'avoir en tête ces dix mots vous servira de guidance. L'émotion ressentie ou pas devant chacune des situations pourra vous éclairer. Cette pratique s'applique à soi, par **l'auto-observation** et à l'extérieur de soi par **l'observation des faits**.

Comme terrain d'exercice de pratiques, il y a la vie de famille, la vie au travail, la politique, les religions, les media, les distractions, la vie associative, et ...l'alimentation !

Viser l'autonomie alimentaire est aussi tout un domaine de travaux pratiques qui nous fait sortir des croyances, de la manipulation, des mensonges, du conditionnement, de la justification, des

automatismes, des idées préconçues et autres interprétations, de la falsification et des débats d'opinions et qui demande aussi l'acquisition de connaissances.

Alors bon courage pour débiter si vous en avez le cœur et vous vous rendez compte que si vous commencez à fortifier votre discernement, vous serez amenés à avoir d'avantage de connaissances et donc à pouvoir procéder à de nouveaux choix et donc à modifier à chaque instant le sens, la direction et le contenu de votre vie quotidienne.

19 août 2017

Crédit photo : Sabine Becker

Vous avez dit spiritualité ? Un autre regard (1)



Billet 31 – Un aperçu de quelque chose de plus grand

Dans le [billet 29](#) partie 2, j'ai abordé le sens de la vie. Je reprends le passage concerné : « A chaque instant, par mes choix, je détermine le sens et la direction de chaque instant de ma vie. C'est quoi le sens de la vie ? Personnellement j'en ai trouvé un essentiel : être au service mais aussi grandir spirituellement, c'est-à-dire élever en conscience mon état d'être au-dessus de la matière tout en vivant dans la matière bien sûr, relier en quelque sorte la matière et l'esprit ».

Ce billet va aborder une question primordiale, essentielle pour le travail sur Soi, mais aussi dans notre relation à l'Autre et à la Terre : celle de la spiritualité. Le [billet 23](#) a abordé un angle particulier d'approche de l'esprit, son lien avec la matière et ce que nous faisons de la matière. Aujourd'hui, je vais aborder un autre angle de vue, celui de notre constitution pour répondre à la question de qui nous sommes ? Déjà abordé dans le livre "La Noble Tâche", cette question nous demande d'être [ouverts d'esprit](#) avec discernement.

Comme je l'ai raconté dans "La Noble Tâche", depuis mon plus jeune âge, j'étais en quête pour comprendre la manière de guérir et admirais les guérisseurs avec leurs mains. Ils démontrent qu'il y a donc autre chose à l'œuvre que la chimie ou la chirurgie pour guérir.

La physique nous montre qu'il y a un lien entre l'observation et l'état de la matière !

J'ai appris que des champs d'énergie sont là en nous, autour de nous, que nous ne sommes qu'énergie. Les physiciens l'ont largement démontré et il n'y a plus de doute à ce sujet. Ils ont même observé que la matière est faite de particules qui sont à la fois de nature corpusculaire et ondulatoire et selon l'observation que nous en faisons, c'est le corpuscule qui se manifeste ou l'onde. Bon, mais je ne vais pas faire un cours de physique des particules, de mécanique ondulatoire et des champs vibratoires, plein d'ouvrages existent sur le sujet si cela vous intéresse. Ce qu'il faut retenir d'important dans leurs découvertes, c'est que **l'observation modifie l'expérience, modifie l'état de la matière.**

Mais pourquoi ai-je abordé la spiritualité par cet aspect ? Pour vous montrer que nous ne sommes pas ce que nos 5 sens nous révèlent, nous sommes plus que cela. Plus que de la simple matière aussi perfectionnée soit-elle. Nous avons tous cette partie spirituelle en nous sans le savoir pour beaucoup de personnes et nous sommes tous différents. Par exemple, quand Mozart est arrivé sur terre dans son corps physique, il n'avait pas emmené avec lui le même bagage que moi quand je suis arrivée également sur Terre. Il possédait déjà quelque chose que d'autres n'avaient pas, il avait déjà de l'expérience, de la connaissance pour pouvoir composer de la musique à un âge si jeune en jouant du clavecin. De même, il existe de nombreux témoignages de services hospitaliers de réanimation qui témoignent d'une intelligence supérieure qui guide le malade au moment de son décès. En outre, de très nombreuses personnes habitant un peu partout dans le monde, ont démontré qu'elles avaient la mémoire de leur lieu de vie, de leur nom et de leurs activités, comme si elles avaient vécu une autre vie avant celle-ci.

Pour parler de spiritualité dans le cadre de la Permathérapie et du travail sur Soi, je vais tout simplement dire que nous sommes des esprits incarnés dans la matière mais que nous ne le savons pas, nous n'en avons pas la conscience, ni la connaissance pour beaucoup d'entre nous, de plus nous ne l'avons que très rarement pour certains, expérimenté. Je dirais même, que des générations ont été condamnées, moquées, parce qu'elles ne rentraient pas dans le dogme de la religion officielle qui, faut-il le dire, ne nous apporte pas de vérité sur ce sujet-là, j'en veux pour preuve le nombre de religions différentes qui prêchent toutes la leur et parfois même, décident de massacrer ceux qui ne se plient pas à leur représentation de la vie spirituelle !

Personnellement j'ai choisi la voie de l'autonomie sur ce sujet, après être passée par la voie du catéchisme et de l'église. J'ai cherché, j'ai beaucoup lu, observé et pratiqué.

C'est comment ma vie spirituelle ? C'est admettre que je suis « deux en un », je m'explique. Je suis un être humain avec son fonctionnement organique connu en partie par les « scientifiques » et aussi un être spirituel, c'est-à-dire qui n'est pas fait de matière, mais d'une énergie intelligente, consciente avec qui je peux entrer en communication. Cette partie de moi existait avant que je naisse, elle va de vie en vie un nombre important de fois, et elle apprend, elle progresse, elle s'affine. Je vais le formuler différemment : « je suis deux en un » c'est-à-dire que je suis dotée d'une personnalité et d'une êtreté.

Ma personnalité est éphémère, c'est-à-dire qu'elle va disparaître avec mon corps de matière, tandis que mon êtreté est la partie spirituelle hébergée dans mon corps et qui elle, va de vie en vie, qui est une forme de vie immatérielle, ou métaphysique c'est-à-dire au-delà du physique.

La personnalité possède une énergie propre, une fréquence vibratoire spécifique, unique à chaque personne, l'êtréte en possède une autre, de fréquence bien plus élevée. Ces fréquences étant assez éloignées, elles ne se mélangent pas. Alors comment aller à la rencontre de cet autre moi qui, si j'ai bien compris, n'est fait que de matière non visible, tangible, mais qui vient s'incarner dans cet autre moi qui lui, se construit au fil des jours et de vie en vie ?

J'ai choisi l'option de faire diminuer la présence de la personnalité au profit de la manifestation de cette autre dimension de moi-même. Certains appellent cela l'éveil, ou vivre éveillé, conscient. Lorsque la personnalité s'efface, apparaît l'être supérieur intelligent, plein d'amour et de sagesse qui peut enfin se manifester dans un corps physique.

Ainsi, tout le travail sur Soi, va consister à cerner, discerner, démasquer la personnalité afin de diminuer son impact sur nos pensées, nos comportements, nos croyances par le biais du fonctionnement mental, émotionnel et égotique.

Voilà en quoi consiste ce fameux travail spirituel : laisser la place à notre partie supérieure, à l'esprit. Ce qui compte dans un premier temps, c'est de comprendre et d'avoir le ressenti de ce « deux en un ». La personnalité est facilement repérable lorsque se manifestent les émotions, d'où la proposition de travail qui est faite dans le livre « La Noble Tâche ».

Alors vivre en sachant qu'un être spirituel « cohabite » avec nous change tout, change notre façon de vivre, c'est-à-dire **d'être en vie**. Je peux le formuler différemment : **vivre en sachant que ma personnalité est incluse dans un être spirituel change tout**.

Si cet être spirituel existait avant que nous arrivions sur terre, cela veut dire qu'il peut exister aussi après notre passage sur terre, et donc que notre conscience ne meurt pas, donc qu'une partie de nous ne meurt pas, mais ça change tout ! Sauf si nous restons endormis et continuons à faire comme si tout cela n'existait pas et préférons rester dans notre petit confort validé par la multitude des autres endormis.

Le renforcement du discernement va nous aider grandement à sortir de cet endormissement, de nos habitudes, de nos automatismes pour découvrir alors que nous sommes plus qu'un être de chair et d'os.

Pour renforcer notre discernement nous devons être **conscient, vivre avec conscience**, pour y parvenir nous devons être calme dans notre tête.

L'importance du travail spirituel, c'est-à-dire prendre en compte qu'« on est deux », le moi physique, mental et émotionnel (personnalité), et le moi spirituel (êtréte), va faire que notre rapport aux émotions, aux jugements, à la peur principalement, va complètement être modifié et **cela change tout notre état d'être**, donc nos comportements, et donc notre vie, et donc notre rapport aux Autres et à la Terre.

Et l'âme dans tout ça me diriez-vous ? Vaste sujet et je ne sais pas si l'unanimité ou à tout le moins un consensus, se fait à propos de ce qu'elle est.

Corps, âme, esprit : je suis à l'aise avec le corps et également avec l'esprit car je ressens celui-ci comme une intelligence supérieure qui m'éclaire. Pour l'âme j'avoue que ma perception est

plus floue. Je ne lui donne pas la première place dans mon ouverture de conscience, car je la ressens plus émotive, disons mieux, plus liée à mes émotions, impressionnable, fluctuante. D'ailleurs les expressions populaires nous aident en partie à la cerner : avoir le vague à l'âme, des états d'âme, vieille âme ou jeune âme qui renvoie à la capacité de l'âme à engranger de la mémoire. Ne serait-ce pas elle qui vient accomplir ses exercices de vie dans la matière ? De ce fait elle engrange de la mémoire, beaucoup de mémoire qui peut rejaillir ou pas d'ailleurs, lorsqu'elle revient sur Terre, comme Mozart par exemple.

Mais qui dirige l'âme ? Quelle est son lien avec l'esprit ? Questions auxquelles peut-être je pourrai répondre dans de futurs billets, sait-on jamais !

Ainsi, grâce à cette élévation de conscience, **je peux rétablir dans la justesse** mon rapport à l'alimentation et à ma consommation, et ainsi contribuer au respect du vivant dans la production de la nourriture, au développement d'une offre de nourriture locale et donc à un nouveau dessin des territoires autour des agglomérations urbaines, ce qui aidera grandement à leur restauration !

Je remarque que les gens n'aiment pas vraiment parler de leur spiritualité, c'est un sujet intime que l'on n'ose pas dévoiler à l'autre, comme s'il existait au fond de beaucoup d'entre nous, une peur d'être démasqué ; n'aurions-nous pas encore en nous les empreintes, la mémoire des grands conflits et des persécutions liés au pouvoir des religions et aux dogmes ? Ainsi, chaque personne en a une définition qui lui est propre. Par exemple, la spiritualité c'est la religion, notre rapport à Dieu, la relation à notre âme, c'est le monde des esprits, les rites, la méditation ... Pourquoi l'homme a eu tant de mal au cours de l'histoire à vivre librement sa spiritualité, à faire la connexion avec cette partie de lui si lumineuse, vous êtes-vous posé cette question ?

C'est une affaire à suivre...

28 août 2017

Crédit photo : Sabine Becker. Menhir sur le Causse de Blandas

Vous avez dit spiritualité ? Un autre regard (2)



Billet n°32 – Nous sommes des êtres non conscients de la chance d’être responsables

Je reprends la question du [billet précédent](#) laissée en suspens : pourquoi l’homme a-t-il eu tant de mal au cours de l’histoire à vivre librement sa spiritualité, à faire la connexion avec cette partie de lui si lumineuse ? Vous êtes-vous posé cette question ? N’est-ce pas là une bonne question ? Pourquoi l’homme n’arrive-t-il pas à se sentir libre, respecté, bienveillant avec lui-même, les autres et la nature ?

Par méconnaissance ? Ignorance ? De qui ? De quoi ? De qui le gouverne ? Mais qui gouverne l’homme ? Est-il vraiment autonome ? A-t-il vraiment un pouvoir propre ou se laisse-t-il manipuler, influencer, dominer, asservir ?

Toutes ces questions, je me les suis posées comme beaucoup, beaucoup de chercheurs de vérité depuis des siècles et des siècles, et qu’ai-je constaté ? Qu’il n’y a pas eu de véritable réponse à ces questions, disons qu’il n’y a pas de consensus œuvrant pour la libération de l’humanité, ni de libération d’ailleurs de nos propres turpitudes, considérant l’état actuel du monde qui nous montre dans quelle situation se trouve une immense majorité de l’humanité, la planète, la nature, les espèces vivantes, les océans, l’eau, l’air !

Alors que faire ! Comment arrêter le moteur de la souffrance, le moteur du conditionnement, de « toujours plus comme avant » ?

Bien sûr, cela ne passe que par soi, uniquement par soi. **Dès lors que vous posez un regard différent sur ce qui vous entoure et sur ce qui est en vous, alors vous vous rendrez compte que la réalité change en vous et autour de vous.**

Par exemple, si vous vous trouvez laid, moche, pas beau, si vous avez une dévalorisation de vous-mêmes, cela a d'immenses répercussions. Par exemple : vous vivrez plutôt dans l'isolement, connaîtrez peu d'amis et des échecs dans les relations amoureuses, des difficultés à trouver du travail. Maintenant refaite l'exemple en vous trouvant beau. Cela change tout !

Autre exemple : Si vous vous disiez « Je suis contre la politique actuelle, je vais renverser ce gouvernement de malfaisants ». Et vous voilà parti à manifester, à faire des banderoles, à prendre des coups sur la tête et à respirer des gaz lacrymogènes. Puis vous vieillissez, ce que vous avez fait là c'était en 1968. Est-ce que la situation s'est améliorée depuis ? Vous êtes-vous aigri ?

Bon j'arrête pour les exemples car ils sont infinis.

Prendre en compte une plus grande réalité

Si par contre, nous embrassons une réalité plus grande ; si nous intégrons le fait que nous sommes à l'école de la Terre pour grandir en conscience, chaque situation vécue en conscience sera une occasion de nous exercer pour notre plus grand bien, celui de l'Autre et de la Terre.

Comment savoir si c'est pour le plus grand bien, alors que dans l'exemple du contestataire c'était pour le plus grand bien du pays ! Eh bien voilà la meilleure question sur ce sujet. C'est quoi le plus grand bien ?

Dans le livre [« la Noble Tâche »](#), j'explique tout le processus de fonctionnement d'un référentiel de jugement propre à chacun et du fonctionnement mental et émotionnel qui nous conduit souvent dans des voies sans issues. Dans ce cas, une extraction de la « tyrannie » de nos pensées est salvatrice, libératrice.

Focaliser sa conscience sur le plus grand bien

Ne pas tenir compte des informations erronées envoyées en permanence par notre activité mentale est un bon début et demande de cultiver la vertu de [la vigilance](#), c'est-à-dire d'être attentif à nos pensées. Puis de décider, de franchement décider, de focaliser sa conscience sur le plus grand bien, et je reviens à la question précédente : c'est quoi le plus grand bien ? C'est le choix conscient de pensées ou d'actions qui va porter sur **la manifestation de l'amour**, pour Soi, pour l'Autre et pour la Terre. **Aimer la Terre, l'Autre et soi-même, c'est être en état de respect, de reconnaissance, de gratitude et non de spéculation.**

Les sciences physiques font d'énormes progrès depuis les années 80 et tout récemment. Elles démontrent l'action de la conscience sur ce qui nous entoure. Plusieurs expériences ont été menées qui démontrent que nos pensées ont un impact sur des événements aléatoires* par

exemple, ou sur des plantes dont les réactions peuvent être enregistrées sur des instruments de mesure**.

Nos pensées sont directement influencées par notre état de conscience. Donc notre état de conscience impacte, par le biais de nos pensées et de nos actions, directement tout ce qui nous entoure, ce qui nous donne **une responsabilité immense, et c'est peut-être la meilleure bonne nouvelle attendue depuis longtemps ! Nous sommes responsables de ce que nous créons, individuellement et collectivement.** Alors comme nous nous influençons et dépendons tous les uns des autres, **dépêchons-nous d'être les plus sympas possibles !**

Certes cette responsabilité qui incombe à chacun d'entre nous, nous conduits **à réaliser notre propre face à face**, à nous voir en vérité dans nos comportements récurrents, et l'ego n'aime franchement pas ça ! C'est toute la difficulté, mais aussi la finalité de notre progression.

Hier, je prenais des nouvelles de ma voisine que je savais grippée. Elle allait mieux et de ce fait m'a racontée ce qu'elle avait vécu ces derniers jours. Son mari avait décidé d'acheter une croisière au prix bradé pour remplir le bateau en ce mois de février. Le bateau était ainsi rempli de centaines de personnes déambulant à longueur de journée et surtout invitées à manger, manger, manger ! Le bateau a parcouru des milliers de milles nautiques (Marseille, Gènes, Ostia, La valette (Malte), Barcelone, et retour à Marseille. Le tour complet de la méditerranée en une semaine ! Combien de milliers de litres de gasoil ont-ils brûlés ? Ma voisine est tombée malade pendant cette croisière et a juré de ne plus recommencer.

L'état de conscience des personnes désireuses de prendre du plaisir dans ces conditions, est-il vraiment éveillé ? Pourquoi le monde continue-t-il comme avant alors que nous savons les effets sur la pollution de l'air et des eaux marines ? Se laisser influencer par une offre de service mondialisée, grâce à des outils de propagande bien huilés, en jouant sur les prix, sur le « dépêchez-vous il ne reste que quelques places pour que vous réalisiez votre rêve ! », c'est vivre en état subconscient c'est-à-dire sous-conscient***.

Il en va de même pour ce qui rentre dans notre assiette grâce à la publicité, les couleurs, les saveurs, les textures, les prix étudiés, surtout ciblés en direction des enfants. Mais nous-mêmes, quand grandira-t-on ?

Si nous portions avec vigilance notre attention à l'Autre et à la Terre, nous nous sentirions vraiment concernés et donc responsables.

Ainsi, en réalisant la responsabilité qui m'incombe personnellement dans mes choix de vie, de comportement, de consommation, je donne du sens à ma vie et **ce sens est guidé par la plus grande dimension qui m'habite** et qui réside dans ce que l'on appelle la dimension spirituelle tout simplement. Celle qui est au-delà de l'espace et du temps, c'est-à-dire de nos contraintes physiques, mentales et émotionnelles.

Être responsable c'est être libre

Ainsi, en pratiquant la Permathérapie : prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre, je fais le choix conscient d'être responsable et donc libre de choisir à chaque instant au bénéfice de qui et de quoi j'agis **en suivant la guidance de mon esprit intérieur, de mon esprit directeur qui lui,**

à n'en pas douter, est intelligence connectée à l'amour.

22 février 2018

Notes : * Générateur de nombres aléatoires. Observations faites en 1980 à l'université de Princeton, puis études réalisées à partir des nombreux GNA répartis dans le monde mis en réseau.

** Expériences de Kleve Baxter sur l'impact de nos pensées et gestes sur les plantes.

*** En Permathérapie le terme sub-conscient est utilisé dans le sens de sous le conscient et non au sens psychologique habituel. Etre en état sub-conscient c'est se comporter comme un automate.

Crédit Photo : Sabine Becker. Menhir, département de l'Hérault

Comment pouvoir encore vivre dans ce monde ?



Billet 33 – Echec et mat ? Réactif ou créatif ? *

Voilà plusieurs mois, depuis février dernier, que je n'aie trouvé d'inspiration pour écrire un nouveau billet : arrêt sur image, manque de pensée claire, rien à dire, rien à écrire, que se passait-il ? J'enrangeais beaucoup d'informations, j'étais semblable à un réservoir qui se remplissait, se remplissait sans arrêt, alors que j'observais patiemment et accomplissais un travail intérieur intense.

Dans le cadre de la « [Noble Tâche](#) » que j'ai entrepris depuis plusieurs années, je suis toujours en état d'observation et en quête de compréhension, afin de mettre à jour comment « je fonctionne », de découvrir ce qui activait mes réactions émotionnelles, pourquoi mes automatismes se manifestaient, et à quelles occasions je reproduisais toujours les mêmes comportements.

J'ai mis en lumière les différents rôles que j'ai joués, et notamment un des plus fort : celui d'épouse et donc de ceux qui l'accompagnent : belle-fille, belle-sœur et... mère ; également ceux concernant mes rôles au travail ou dans l'enfance ou à l'école, ils me sont apparus comme des programmations, des conditionnements qui ont enclenché des réactions de la part de ces « actrices » que j'étais, dont les affects mémoriels et émotionnels traînaient toujours au fin fond de mon être. Ces programmations de ma personnalité, je les ai enfin vues après bien des années, et j'ai observé les nombreuses conséquences que j'avais provoquées par leur méconnaissance et l'inconscience de mon propre fonctionnement mécaniste et automatique. J'ai aussi réalisé qu'être acteur avait deux significations. La première concerne celui qui conduit

l'action, qui agit dans la réalité, qui s'implique ; la seconde celui qui joue un rôle dans une fiction, un film ou une pièce de théâtre. **Lequel des deux acteurs sommes-nous ?**

Alors une fois le processus mécaniste réactif vu, il fut apaisé, c'est-à-dire que les jugements tels que : « c'est bien, c'est mal, faut, faut pas, on devrait, voilà la solution, je crois que c'est bon, la prochaine fois on fera comme ça, j'aurais aimé que... etc. », qui m'ont pris beaucoup d'énergie pour ne rien créer, m'a apporté comme une libération avec un sentiment d'être entière, complète en moi-même. Ou tout du moins j'en étais arrivée là.

Ainsi, pendant tous ces mois, je me suis autoguérie pour arriver à ne plus souffrir du sentiment de culpabilité et d'attachement à mon histoire personnelle. Me voici donc libre de mes mémoires d'actrice. Mais le suis-je devenue pour autant ? Ben non ! C'est alors que je me suis vue observer dans le détail tout ce qui clochait actuellement sur Terre.

Allons-y :

La production massive de produits chimiques sous toutes ses formes : plastiques, médicaments, vaccins, peintures, matériaux, tissus, alimentations, engins de guerre, chemtrails, nanoparticules, pesticides, herbicides, pétrole et dérivés, véhicules... que de la chimie dont l'impact sur Terre et l'être humain, est en train de nous submerger et de nous détruire.

Mais il y a plus encore, j'ai observé :

La machine financière qui ne fonctionne pas pour tous, mais vraiment bien pour certains ; les conflits permanents provoqués avec une grande mauvaise foi, de faux prétextes, bref de gros mensonges ; les chiffres masqués de la dégradation de la santé, comme celui des naissances anormales ou du nombre des décès supérieurs à la moyenne ; la montée fulgurante de l'autisme et des maladies dégénératives...

Et encore :

Le déboisement intensif, l'extinction d'espèces végétales et animales, la maltraitance animale paroxysmique, la mort des sols, le pillage du sable et d'autres ressources naturelles comme l'eau, la production de nourritures aberrantes...

Et encore :

Le dérèglement climatique : la neige à Londres et en Sardaigne en août, et pour le deuxième hiver, sur les dunes de sable au Sahara ; des tombées de grêlons énormes partout dans le monde ; des incendies ravageurs, des cyclones violents, des tremblements de terre suivis de tsunamis ; des effondrements de dolines en pleine ville, d'énormes inondations, des glissements de terrain, des grandes ouvertures dans le sol ; la terre qui se liquéfie absorbant les constructions ; des météores partout qui strient le ciel nocturne ...

Et encore :

La prolifération des ondes électromagnétiques, scalaires, wifi, radar, linki, 4G, 5G ...

Ajoutés à tous ces phénomènes, des gouvernements et des grands chefs d'entreprise, pris de folie, qui n'ont plus honte de rien, qui ne cachent plus leur incompétence, leur dévoiement, leurs richesses accumulées, leurs guerres « illégales », leurs tricheries, les trafics d'influence, à non pardon, on dit maintenant le lobbying, bref leur malhonnêteté et donc leurs mensonges...

Alors, face à toutes ces constatations, j'ai eu le sentiment d'être mise en échec et mat.

« C'est bien les gars, vous avez gagné, dans le jeu de foutre le plus grand bordel sur la planète, de rendre malade le plus de gens, de détruire un max, vous avez réussi, vous avez gagné, tout est sous votre contrôle, bravo ! ».

Et moi, petit être à la retraite, j'y peux quoi moi ? Subir, protester, dénier, faire l'autruche, combattre, partir en guerre ? Je ne sais pas, je suis perdue. Et tout le travail sur soi que j'accomplis depuis longtemps, cette Noble Tâche ? Prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre, comme me l'enseigne la Permathérapie, est-ce mission impossible et complètement inutile ?

Je suis perdue parce que les jeux utilisés me sont inconnus et impossibles à reproduire. Éventuellement, seul mon comportement vis-à-vis de ma consommation peut à la limite, atténuer les impacts ravageurs du système psychotique qui nous atteint tous, qu'on le veuille ou pas.

« Allô Dieu, y a-t-il une porte de sortie » ? Se mettre dans un terrier et attendre la sortie du corps, la décorporation, autrement appelée la mort ? Y a-t-il encore de la place pour l'optimisme ?

Je ne crois pas, car le monde qui est en train de s'effondrer doit finir de s'effondrer. Ouf, qu'on n'en parle plus ! Ce qui nous demande de nous détacher de tout finalement.

Est-ce qu'être libre veut dire être détaché de tout ? Pourquoi pas ?

Pendant ce temps d'arrêt de mon inspiration, j'ai réalisé que je vivais au sein d'un grand mensonge cosmique entretenu depuis des temps immémoriaux et j'ai décidé de ne plus entrer en réaction contre rien (dur quand même vis-à-vis des hommes politiques, mais bon, je m'entraîne ! Sur internet on mettrait ici un ☺).

Pourquoi ? Parce qu'entrer en réaction contre quelque chose ou quelqu'un, renforce son existence. Ainsi, je consens en quelque sorte, que ce contre quoi je m'oppose, existe bel et bien, autrement dit est valide, alors que tout simplement, il nous montre une réalité complètement falsifiée.

Je vais m'expliquer.

Depuis des temps anciens des êtres évolués nous ont donné des pistes pour nous alerter sur la réalité, telles que : nous ne sommes pas ce que nous pensons, nous ne sommes pas nos actes, nous sommes des êtres habités, avec une âme et un esprit qui ne meurent pas à notre décès. Bien. Nous ne sommes pas qui nous croyons être, cela n'a donc pas d'importance de vivre dans tout ce bazar puisque au fond de nous, nous nous en sortirons par le support de l'âme. Si tout ceci n'a pas d'importance et n'est pas la réalité, c'est qu'ailleurs, au-delà de mes perceptions, il existe une autre réalité à laquelle je n'ai pas présentement accès. Pourtant lorsque j'ai mal

aux dents, c'est bien réel ! Eh oui, c'est toute la difficulté et le paradoxe de vivre la douleur, la pollution, les maladies, les deuils, et pourtant de nous dire en notre for intérieur que nous ne sommes pas cela. C'est la différence à faire entre la personnalité et la personne, l'être intérieur, l'essence, le moi supérieur. Est-ce un double de nous, en nous ?

Je me suis alors observée à rompre avec les rôles comme il a été vu plus haut : je ne suis pas victime, je ne suis pas bourreau et encore moins sauveur, car lorsque je suis sauveur, je valide le bourreau dans son rôle ainsi que la victime ; lorsque je me sens une victime, je valide le bourreau et le sauveur, et enfin, si je suis bourreau, je valide le sauveur et la victime.

Ainsi, je le répète : entrer en réaction contre quelque chose ou quelqu'un, renforce son existence. Ainsi, je consens en quelque sorte, que ce contre quoi je m'oppose, existe bel et bien, autrement dit est valide, alors que tout simplement, il nous montre une réalité complètement falsifiée.

Alors que vais-je décider de faire ou d'être du temps qu'il me reste encore à utiliser ici-bas ?

J'en été arrivée à ce point de ma vie, lorsque la grogne populaire s'est soudain manifestée au sein de notre pays, au travers du mouvement des « gilets jaunes ». Et voilà la dynamique de la réaction qui s'est mise en route par la contestation. Bourreaux : le gouvernement, le président de la république, les CRS, les gendarmes... ; victimes : le peuple qui crie son étouffement ; il ne reste plus qu'au sauveur, à montrer le bout de son nez ! Et je suppose qu'il ne tardera pas se montrer après qu'un énième attentat soit perpétré !

Continuant à observer en moi et autour de moi, j'ai vu cependant qu'une grande onde de lumière envoyée par la couleur jaune de l'ensemble des gilets, se m'était à éclairer.

A éclairer quoi ? La révélation : nous vivons un temps où les mensonges sont révélés, dévoilés, découverts !

Mais pourquoi mentir ? Vous êtes-vous déjà posé la question ? Pourquoi je mens, pourquoi me ment-on, pourquoi nous mentons-nous ?

Pour masquer le pouvoir dominateur que nous exerçons sur Autrui. C'est-à-dire ?

Le pouvoir dominateur est l'énergie du prédateur où qu'il soit et dans n'importe qu'elle densité d'énergie qui soit.

Le prédateur possède l'énergie du pouvoir dominateur qu'il masque par le mensonge. Et ce mensonge qu'il soit en nous ou à l'extérieur de nous doit être démasqué pour nous permettre d'évoluer.

Le non-prédateur se met en lumière, la communication et l'échange sont clairs pour lui, sont clarté. Je vous renvoie aux deux vertus du travail sur Soi que sont le [partage](#) et la [transparence](#), vertus qui, si nous les cultivions en nous, amèneraient un changement de civilisation !

La psyché de l'humanité n'est pas encore prête pour la clarté, en tout cas pour une grande majorité d'entre-elle qui ne pourra supporter la découverte de son propre pouvoir de prédation qui lui reste caché et de celui qui est pratiqué sur lui. Le choc est trop grand ! La vague de lumière éclaire l'ombre en chacun de nous mais également l'ombre des grands prédateurs, les

déstructurant. Les conséquences pour eux peuvent être dramatiques. Le chaos actuel que connaît la France ne résulte-t-il pas en partie de ces révélations ?

Tout est vibratoire, fréquences, informations et énergies et au-delà disons, de ces supports, il y a la conscience et l'intelligence de l'Esprit.

L'intelligence guide la conscience par le support de la pensée, l'éclaire, met en lumière les parties occultées, couvertes.

Mais où se trouve l'intelligence celle qui n'est pas polarisée, c'est-à-dire qui ne juge pas mais bien au contraire, qui apporte éclairage ? Je vous invite à la laisser jaillir en vous. Cela demande une épuration, un travail intérieur intense d'observation tel un chasseur qui traque sa proie. Nous sommes amenés à traquer nos propres prédateurs, ceux qui sont issus de notre programmation et qui nous ramènent sans cesse dans la répétition, telle celle des rôles successifs joués : bourreau, sauveur, victime. Nous devons aussi traquer ce qui nous infeste, qui pollue notre cœur, notre intelligence, notre moral. Ce qui nous infeste est extérieur à nous, ne nous appartient pas, il amoindrit notre vitalité, nous met en échec et mat avec le cortège de drames personnels et collectifs, maladies, déshérence... comme un sabotage incessant. Ce dont nous sommes amenés à prendre conscience, est que ce qui nous infeste et nous sabote, réussit grâce à la présence de nos failles émotionnelles, de nos faiblesses et de notre ignorance, voire de notre naïveté.

Jusqu'à présent, tout le travail de recherche que j'ai accompli, à comprendre qui j'étais et comment je fonctionnais, m'a conduit à créer la permathérapie, la roue des vertus du travail sur soi et à écrire La Noble Tâche. J'accompagne cette quête par des billets qui arrivent en fonction de mon inspiration et des découvertes du moment. Tous ces travaux visent à mettre en paix et à aimer de manière pure.

J'avance à petits pas, mais depuis peu, j'ai franchi une nouvelle étape en découvrant qu'une grande part de mes pensées perturbatrices ne venait pas seulement de moi, n'étaient pas intelligentes et que je pouvais aisément m'en débarrasser car je les avais vues grâce à [la vigilance](#) à laquelle je m'exerce très régulièrement. Dans le livre de la Noble Tâche j'ai raconté comment un jour je me suis rendue compte que je n'étais pas mes pensées, mais je n'en avais pas tiré toute la substantifique moelle ! Si je ne suis pas mes pensées alors d'où viennent-elles ? Je ne suis pas mes pensées...mais je les réceptionne, ah ?

Alors d'où viennent-elles, quels sont ceux qui les envoient ? Plusieurs chercheurs nous ont apporté des réponses. Je vous laisse les découvrir selon votre propre état de conscience et d'ouverture d'esprit, selon l'intuition ou les synchronicités qui se présenteront sur votre route.

Les gilets jaunes nous montrent une partie de ce qui se joue à une échelle invisible à nos yeux. Ils nous montrent qu'une force de redressement est possible en nous. Cette capacité de dire non avec force et volonté et qui doit être dirigée avant tout contre ce qui nous infeste et dont nous n'avons pas conscience. Le vrai combat du traqueur se situe à ce niveau-là.

Ainsi grâce à cette « lumière jaune » discernons nos propres programmations, nos zones réflexes, c'est à dire nos comportements automatiques, ainsi que les intrusions extérieures à nous, de ce qui est notre essence intrinsèque qui ne s'appuie aucunement sur la prédation mais

sur l'échange énergétique équilibré, sur notre souveraineté, sur notre désir de savoir, de se savoir, et sur la capacité à générer l'amour pur, celui qui a été épuré des passions, des vœux pour l'autre, des frustrations, des attachements, donc des forces de prédation.

Finalement, je me sens moins en échec et mat, plus créative et moins réactive ; j'ai donc décidé pour le temps qui me reste ici-bas, d'aller mon chemin sur une voie vibratoire plus stable, en ayant conscience de la mise en lumière de mes propres zones d'ombre, celles qui me dominent malgré moi et qui me demande volonté et énergie pour les mettre en lumière et pouvoir les chasser.

Ce chemin sur une voie vibratoire plus stable, va me conduire auprès de la nature, des arbres, de la terre à cultiver, de l'eau qui coule encore dans des endroits relativement protégés. A me nourrir des produits que j'aurai cultivé et cuisiné, à vider mon mental de tout ce qui l'encombre comme mémoires inutiles, souvenirs, influences extérieures, connaissances superflues, jugements et comparaisons. A m'épurer en quelque sorte, mentalement et émotionnellement, de telle sorte que ce mensonge cosmique sans cesse alimenté, ne m'écarte plus de mon essence et de mon intelligence supérieure, ni de la pensée claire, celle qui est alimentée par mon esprit directeur et je saurai que le fil qui était occulté me reliant à lui, est là, bien là. N'est-ce pas là une voie pour une nouvelle Terre ?

* Observez ces deux mots : créatif et réactif. Vous ne remarquez rien ? C'est comme le jeu des 7 erreurs, trouver la différence.

Solution : Ils sont formés des mêmes lettres, seul le « c » a changé de place !

Le 10 décembre 2018

Crédit photo : « Le soleil transparait derrière les nuages ». Sabine Becker

Permathérapie – Involution ou évolution ?



Billet 34 – Intelligence ou esprit directeur, amour, volonté

Le billet précédent : Echech et mat ? Créatif ou réactif ?, montrait les dysfonctionnements majeurs qui sévissent sur Terre. Il appelait finalement à s'auto-observer pour nous voir réactif ou créatif. En continuant inlassablement la quête intérieure, aidée en cela par la noble tâche du travail sur soi, également par de nombreuses lectures inspirantes, j'en viens à vouloir écrire sur cette trinité que sont l'intelligence, l'amour et la volonté. Le mot intelligence peut aussi être remplacé par esprit directeur, c'est-à-dire une partie de nous qui sait. Mais gardons le mot intelligence pour ce billet.

L'équilibre parfait que cette trinité amène, est facilement démontrable en voyant les conséquences que leur manque, engendrent.

La volonté sans l'amour et l'intelligence conduit à la brutalité, la destruction, le contrôle, la domination, la rigidité ...

L'amour sans la volonté et l'intelligence conduit à la soumission, la dévotion, l'illusion, les fausses croyances, la perte d'identité.

L'intelligence sans l'amour et la volonté conduit à un monde mécaniste, robotisé, normé, technique, technologique, règlementé.

Reprenons maintenant les apports de chacun :

La volonté est la base de toute action, c'est l'énergie de la mise en action d'une décision d'abord créée et étudiée. Elle est la première des 12 vertus du travail sur soi, dont vous trouverez [ici](#) le lien des 12 vertus de la noble tâche du travail sur soi.

L'amour est la force de cohésion, d'union, de coopération, de respect, de transparence les uns vis-à-vis des autres.

L'intelligence est la guidance supérieure créative et non pas réflexive. C'est-à-dire ?

Examinons de près le mot réflexion.

En faisant appel au dictionnaire le petit Robert nous avons :

- Changement de direction des ondes (lumineuses, sonores, etc.) qui rencontrent un corps interposé (réfléchir).

- Retour de la pensée sur elle-même en vue d'examiner plus à fond une idée, une situation.

Qui réfléchit ?, le miroir et le mental. Le premier renvoie les images reçues, le second renvoie aussi les informations reçues. Lorsque nous réfléchissons ne nous comportons-nous pas tel un miroir ?

Approfondissons. Le mental dans son fonctionnement ordinaire ne se nourrit que d'informations venues du passé par le biais des 5 sens et des expériences vécues. Il possède une banque de données phénoménales pour comparer à chaque instant si ce qui arrive de nouveau, présente un danger ou pas pour la survie de l'ego. C'est le retour sur elle-même, de l'information transformée en pensées. Nous sommes saturés de pensées qui sont en résonances avec ses peurs. Ce travail incessant non conscient, déclenche régulièrement des émotions qui écartent encore plus de la réalité, nos analyses mentales. Je vous renvoie à la lecture de La Noble Tâche en lien [ici](#) qui explique tout le processus à l'œuvre.

En élevant notre niveau de conscience pour devenir observateur des phénomènes qui se jouent à l'intérieur de nous, nous verrions que nous passons la majeure partie de notre vie à triturer sans cesse, en pensant réfléchir intelligemment, les informations et connaissances perçues depuis toujours et mémorisées.

De plus, nous sommes complètement imprégnés, imbibés de la culture de notre civilisation, et de l'inconscient collectif qui agissent sans que nous nous en rendions compte, sauf à être conscient de ce qui est à l'œuvre.

Les sciences de l'activité mentale et psychique de l'homme ont encore beaucoup de progrès à faire pour comprendre tous ces phénomènes qui finalement sont invisibles à nos yeux. Car qui nous dit que nous ne sommes pas sous influence néfaste pour la vie, pour l'évolution de l'homme et que celles-ci nous sont totalement occultées ? Ne serions-nous pas plutôt en mode involution ?

Alors comment faire pour nous sortir de ce bourbier ? Intelligence, amour et volonté. Je n'ai pas trouvé mieux.

Mais comment savoir si ce que je pense, dit ou accompli est intelligent ou pas ? Bonne question.

Déjà par le simple fait de nous poser la question : est-ce intelligent ? C'est tout bête, mais cela aura des chances de fonctionner, car se poser cette question, stoppe l'état émotionnel qui nous dévie de l'intelligence. Cette question recentre, nous met en état d'observation neutre, c'est-à-dire sans suppositions, interprétations, justifications, condition nécessaire pour recevoir la réponse. Il ne s'agit pas ici de l'intelligence testée par la mesure du Q.I., ou par le degré de connaissances et de diplômes obtenus.

Prenons des exemples et trouvez-vous-mêmes les réponses :

Est-ce intelligent de (n'oubliez pas l'amour qui va avec) :

- Couper les arbres dans les villes actuellement ?
- Se faire taper dessus par des « robotisés » ?
- Regarder tous les jours la même série télévisée diffusée depuis des années ?
- Manger n'importe quoi qui vient de l'autre côté de la planète ?
- Cultiver en tuant les sols ?
- Se mettre en colère contre le système manipulateur destructeur ?

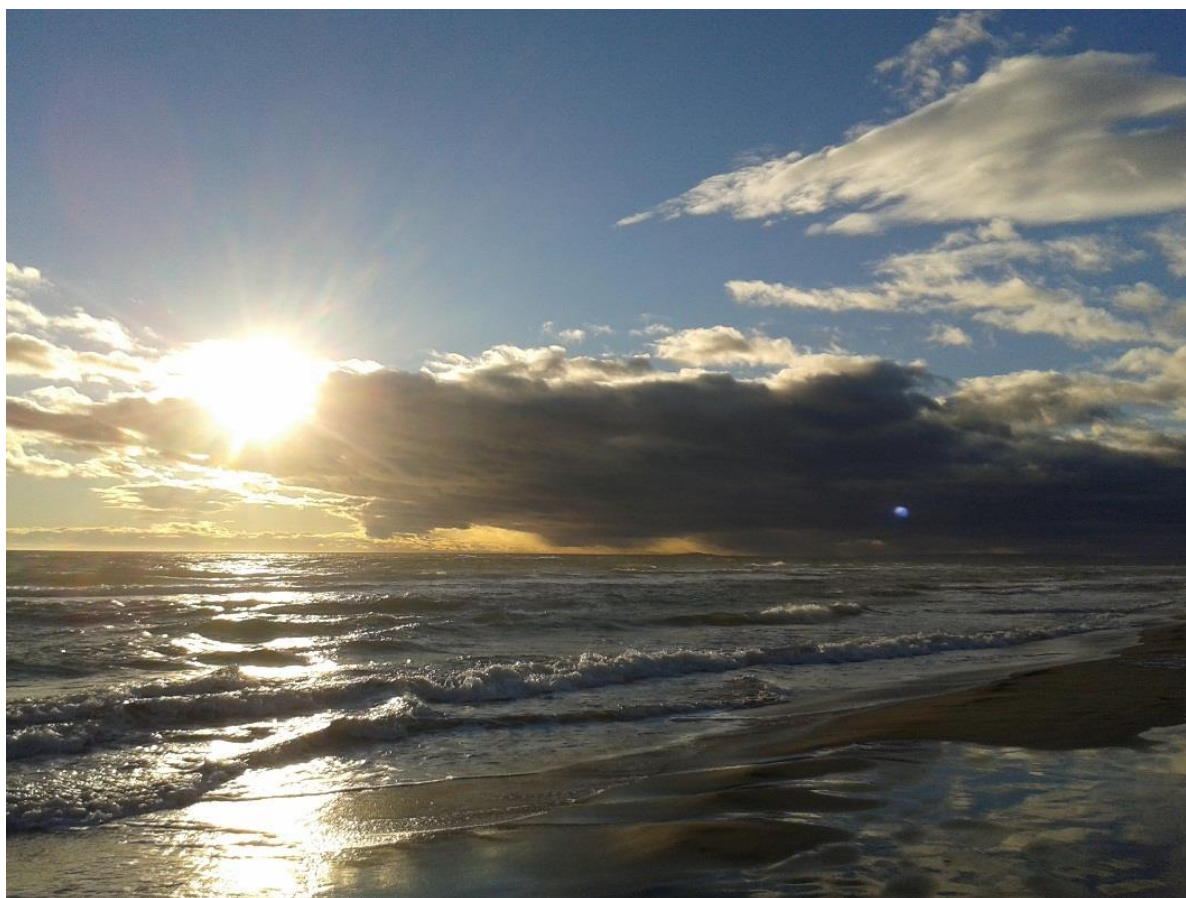
Je vous vois réfléchir, c'est-à-dire comparer votre réponse avec ce qui est déjà connu et qui constitue la norme sociale, surtout actuellement avec la révolte qui gronde dans les villes. Certes l'émotion, de par notre condition actuelle d'être humain, est inévitable et elle jaillit instantanément, par contre, nous pouvons la voir et ne pas la laisser nous commander, en se référant avant tout, à notre intelligence. N'y a-t-il pas une action intelligente que je puisse accomplir avec amour et volonté dans cette situation ? Je suis sûre que vous trouverez une réponse et que même vous deviendrez créatif et non plus réactif.

Le nouveau créé ne peut pas être présupposé, il est dévoilé seulement lorsqu'il a été créé avec volonté, amour et l'aide de l'intelligence de l'esprit directeur.

11 janvier 2019

Crédit photo : Le jardin Dar Taliba, Maroc. Fabien Tournan

Sortir de l'ignorance : un chemin de libération



Billet 35 – L'ignorance sert-elle qui ?

Le billet 33 abordait entre autre, le mensonge. Celui-ci masque le pouvoir dominateur ou autrement dit, du prédateur. Les révoltes populaires dans leur ensemble, dévoilent, révèlent, démasquent les mensonges pour domination occulte, de ceux qui ont le pouvoir sur notre organisation sociale.

Pourquoi cette situation ? Qu'avons-nous à travailler en nous pour ne plus être soumis à ce pouvoir du mensonge du prédateur, que nous le pratiquions nous-même ou que nous le subissions ? Eh bien sortir de l'ignorance.

Notre ignorance de la réalité est l'une des principales causes qui permet au pouvoir qui veut dominer, de cacher son intention, son jeu, son besoin de prédation. Pour cela, il utilise d'une part le mensonge, c'est-à-dire qu'il masque son but réel, et d'autre part, notre nature émotive et mécaniste qu'il utilise très aisément comme levier de manipulation.

Bien, ce n'est pas très agréable à apprendre, cependant c'est nécessaire.

L'ignorance est une arme absolue, car si je ne sais pas, je ne vois rien venir ; si je reste dans l'ignorance, je crois simplement ce que l'on me dit. De plus, l'ignorance me fait vivre dans l'illusion, me met dans des situations où je crois avoir la main, alors que je les subis pleinement comme si je répondais à une programmation, j'en veux pour preuve mon propre comportement parfois bien mécanique ou automatique !

Comment faire pour sortir de l'ignorance, sauf à avoir la science infuse et l'éclairage sur la réalité du monde par précognition qui nous permet de découvrir ce qui est occulté ?

Nécessairement, prendre conscience de cette ignorance ou dit autrement, se réveiller. Les vertus du travail sur soi, aident en cela, notamment avec celle de **l'ouverture d'esprit**. Être ouvert d'esprit veut dire accepter de recevoir de nouvelles informations, même si celles-ci sont dérangeantes, vont à l'encontre de nos habitudes, de nos croyances. Egalement, avoir envie de s'éduquer, de s'instruire, et surtout, avoir du discernement et de **la volonté** pour cela.

Quels sont les signes qui m'indiquent que je suis dans l'ignorance ?

Lorsque je ne comprends pas ce qui m'arrive, lorsque je suis dans un état émotionnel qui m'affecte lourdement, que rien ne va comme je voudrais, que j'observe qu'il y a quelque chose qui cloche. Il existe également des situations où j'ai conscience de mon ignorance. Dans ce cas je préfère de ne pas les voir, de ne pas en prendre connaissance, ne pas m'en mêler. Ceci est l'émotion du déni qui cache une grande peur.

L'émotion est l'outil le plus utile pour le manipulateur qui veut arriver à ses fins. Alors il est nécessaire de travailler sur nos émotions, de les voir, de les comprendre. Je vous renvoie au livre « La Noble Tâche » en lien [ici](#).

Nous pouvons également faire l'exercice suivant : voir en détail **ce que l'ignorance provoque dans vos vies.**

Je vais donner deux exemples.

1) Récemment, j'ai découvert grâce à un documentaire diffusé sur une chaîne publique de télévision, voir lien [ici](#), que dans plusieurs pays, il avait été décidé que c'était la meilleure solution possible, d'immerger les millions d'armes chimiques fabriquées pendant les deux guerres mondiales, dans les eaux maritimes plus ou moins proches du littoral. Des centaines et voir des milliers de personnes ont été mobilisées pour procéder à ces immersions. De plus, il avait été décréter de garder le secret de cette affaire jusqu'en 2017 !

Nous sommes donc globalement ignorants d'un tel fait : il y a d'une part, ceux qui ont réalisé l'acte de fabrication de ces armes chimiques, puis de leur immersion, et qui étaient dans l'ignorance totale de la réalité, estimant que c'était la meilleure solution dans un premier temps pour se défendre, et par la suite, pour régler le problème de leur surproduction inutilisée, d'autre part, il y a les générations suivantes qui n'ont pas eu accès à l'information car tenue secrète.

Nous voici aujourd'hui confrontés à la réalité des faits : des tonnes et des tonnes de munitions chimiques très toxiques sont dans la mer entrain de déverser leurs substances mortelles ! Dans le billet [33](#), j'évoquais bien l'état de la planète !

Que constatons-nous ? Que des milliers de personnes ont œuvré de concert pour réaliser une action complètement folle, mortifère, et la tenir secrète pendant des décennies ! **Où se cache l'ignorance dans ce cas ?** Nous ne pouvons pas penser que toutes ces personnes, des gouvernants aux industriels, en passant par les services de l'armée, des officiers aux hommes de troupes, que toutes sont inintelligentes ! Qu'ignorent-elles pour qu'elles agissent ainsi en

dépit du bon sens, en dépit de l'intérêt de la vie, de l'humanité ? Ne seraient-elles pas en toute inconscience et donc ignorance, soumises à des forces de manipulations mentales ? Qui, peut exercer ainsi un pouvoir d'une telle ampleur sur la conscience de milliers de personnes en même temps et pendant si longtemps ? N'y a-t-il pas quelque chose qui cloche ? Nous avons tous intérêt à nous poser très vite cette question et à rétablir notre pouvoir face à de telles forces.

Pouvons-nous penser que du fait de leur ignorance, toutes ces personnes ne sont pas responsables ? Pour ma part je répondrais que oui, car **à chaque instant nous devons toujours nous poser la question de savoir si ce que nous pensons ou faisons est intelligent.** Et rappelez-vous ce que le billet précédant n° 34 évoquait : **volonté – amour – intelligence. Là réside notre véritable responsabilité.** Certes, il faudra beaucoup de volonté, pour sortir cette nourriture du fond des mers, mais également beaucoup d'amour pour l'humanité, les animaux, la Terre dans son ensemble, et d'intelligence, pour le réaliser correctement.

2) Un autre exemple est celui de notre non autonomie alimentaire. Savons-nous réellement ce que veut dire nourriture industrielle, pesticides, monocultures, marchandising*, cours des matières premières, pêches intensives, normes européennes, emballages plastiques, OGM, monocultures ... ? Non pas vraiment car aussitôt tout ceci cesserait. Or que constatons-nous ? Malgré la dénonciation de pratiques mortifères, celles-ci perdurent encore et encore et beaucoup de personnes continuent à consommer, à manger ces produits.

J'ai vu passer sur internet très récemment, un reportage sur le cabillaud. Il est pêché par tonnes dans le nord de l'Europe, puis pour une partie, transporté en Chine. Là, les poissons sont mis en filets, puis passés dans des machines munies de fines petites aiguilles qui les gorgent d'eau. Le but, on l'apprendra plus tard dans la suite du documentaire lorsque le cinéaste fit son enquête au salon des produits de la mer à Bruxelles où il vint poser ses questions au stand de la Chine. Il voulut acheter du cabillaud à bon prix et de jolies hôtesse sans aucunes cacheries, comme si cela était la norme, expliquèrent que les poissons sont gorgés pour les rendre plus gros et plus lourds ce qui permet de les vendre plus chers. Il y a aussi une option pour rajouter un produit chimique pour les rendre plus blancs et garder cette eau. Ces poissons sont vendus congelés. Ils auront parcouru au total dans les 15 000 km !

Bien, ces informations ne sont pas occultées, puisque présentées à un salon public et dans un documentaire en libre accès. Nous ne sommes pas dans l'ignorance de ces faits et pourtant où se cache-t-elle ? Chez ceux qui achètent et qui ne sont pas prévenus, et chez ceux qui savent mais qui ignorent que ces manœuvres ne sont pas intelligentes, ne portent pas amour en elles, et que ces personnes agissent donc sans conscience réelle, mais en conscience de faire de l'argent. Toute la chaîne humaine qui permet que ces poissons arrivent dans les supermarchés en libre accès, sont dans l'ignorance des conséquences réelles de leurs actes, et dans l'ignorance qu'ils ne sont pas obligés de faire cela, qu'il y a d'autres possibles pour elle.

Où se cache l'ignorance ?

D'abord dans la limitation de nos cinq sens. Notre conscience actuelle pour la majeure partie d'entre nous, est alimentée essentiellement par les messages reçus par nos différents récepteurs sensitifs, ainsi que par la mémorisation de ceux-ci. **Cette base n'est pas fiable,**

vraiment pas fiable. Alors quoi développer en nous pour avoir une base sur laquelle nous pouvons nous fonder et qui nous renseigne correctement ? L'envie de comprendre qui nous sommes réellement, comment nous fonctionnons, puis une fois décrypté notre propre fonctionnement, voir ce qui fait nous et ce qui ne fait pas nous. Cela paraît simple et pourtant...

L'ignorance se cache également dans notre activité mentale et émotionnelle. Nous recevons dans notre tête en permanence des messages erronés et nos émotions nous entraînent hors de nous-mêmes. Ces deux limitations majeures nous écartent de tout ce qui est occulté, et je ne parle pas seulement des mensonges civilisationnels, mais de ce qui se trame dans des plans de conscience auxquels nous n'avons pas accès pour la plupart d'entre nous.

Si nous décidions de nous mettre « en alerte » c'est-à-dire en **vigilance** absolue pour discerner si nous sommes sous influence ou pas, nous commencerions à **mesurer quel est notre degré d'autonomie**. C'est déjà un départ, mais il est fondamental ! Renforçant ma volonté d'être, il me sera plus facile de me positionner face à une manipulation, une influence quelconque et à découvrir le jeu qui se joue et que je démasque. La vertu de l'intégrité à laquelle je vous renvoie [ici](#), facilitera cette pratique de travail intérieur sur soi.

Sachant que nous sommes dans une civilisation, ou disons plutôt une humanité soumise à la prédation, il est une voie d'évolution de prendre la mesure de cette prédation à l'œuvre, quelle que soit sa forme de manifestation, en nous et autour de nous.

Le mensonge en est une et donc l'ignorance avec lui. Force est de constater que les dirigeants des nations, depuis quelques décennies, ou s'ils ne l'ont jamais été, ne sont plus au service du bien commun. Nous sommes choqués de cela, mais notre ignorance de ce qui est à l'œuvre affaiblit notre capacité de discernement et donc d'action juste.

Encore une fois, les émotions nous fragilisent dans ce processus de sortie de l'ignorance, nous devons en avoir conscience pour nous libérer de la peur, ultime émotion qui commande toutes les autres. Nous « sommes tenus en laisse » par nos peurs, qui viennent notamment de nos croyances et de notre ignorance de la réalité.

Lorsque ma route est balisée, je suis moins sujet à la crainte de me perdre, de tomber, à la peur de l'inconnu et donc à m'embarquer dans une forme de violence. Le balisage symbolise la connaissance de ce à quoi j'ai affaire, il éloigne l'état d'ignorance et donc affaiblit l'emprise du prédateur sur moi.

La communication réelle en toute transparence, est une pratique consciente que nous devons mettre en place dans nos vies de tous les jours. Dans ce contexte, nous sommes invités à réellement communiquer avec l'autre, non pas pour mieux lui vendre quelque chose ou une idée, mais pour l'informer de ce qui est, la relation n'en sera que plus équilibrée. La communication qui se fait en toute transparence apaise, fait gagner du temps, met en confiance. Si je communique réellement, je n'exerce plus mon pouvoir sur l'autre, je le rends libre d'être pleinement.

Alors, au travail. Nous sommes au temps des révélations, semble-t-il. N'oublions pas nos propres mensonges, dénis, masques, peurs tout en travaillant à nous libérer de notre ignorance de la réalité. Nous pouvons utilement appliquer ce travail sur soi, dans le cadre de **l'autonomie**

alimentaire, car en commençant par la conscience de ce que nous mettons dans notre bouche, nous débiterons pratiquement et concrètement l'exercice de sortir de l'ignorance.

Ainsi prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre contribue à nous faire sortir de l'ignorance et à agir avec volonté, amour et intelligence.

** Merchandising : Techniques de présentation des marchandises visant à inciter le consommateur à acheter.*

24 janvier 2019

Crédit photo : « Que cache la mer ? » Sabine Becker

L'intelligence n'est pas toujours ce que l'on croit



Billet 36 – L'intelligence sans amour conduit à la folie !

Avez-vous déjà été impressionnés par des êtres qui vous semblaient détenir une grande intelligence ou posséder de grands talents oratoires au point d'en être des virtuoses ? Avez-vous aussi fait l'expérience ou observé, que parfois, certaines de ces « intelligences supérieures », vous donnent le sentiment d'être rabaissé, dévalorisé, qu'elles portent en elles de la froideur, de la suffisance, de l'aplomb, de la sûreté absolue devant l'expression de l'intelligence qui les habite, accompagnée souvent d'une grande mémoire, usant de nombreuses citations, et démontrant par $a + b$, qu'il n'y a pas d'autre choix possible que celui qui vient d'être exposé si brillamment et habilement !

Que se passe-t-il, pour que nous ressentions, malgré ce trop-plein de mots et de démonstrations, de la tristesse, du vide, un sentiment de mise en échec, un manque indéfinissable ?

A l'inverse, il nous arrive aussi d'être en présence de personnes aussi intelligentes, brillantes, qui nous procurent de l'admiration, de la joie, de la dilatation. Leur présence nous stimule, nous fait grandir, nous donne des idées, nous rend meilleurs et même optimistes et enthousiastes. Pourquoi ces différences ?

A force de me poser la question et de voir la dérive de nos sociétés et des comportements humains, j'en suis venue à conclure que l'intelligence sans amour conduisait à la folie. Pourquoi folie ? Car il y a perte de bon sens, affaiblissement de la vie, destructions horribles, perte des cadres harmonieux, mélange des genres en tout genre. Car il y a un aveuglement total vis-à-vis des forces anti-vie, anti-homme qui se sont mises en action sous le couvert de cette soi-disant intelligence. Peut-on parler alors d'intelligence réelle si elle n'est pas accomplie avec amour ? Avec amour, c'est-à-dire en faisant attention à prendre soin, tout simplement, prendre de soin de Soi, de l'Autre et de la Terre, définition du contenu de la [Permathérapie](#).

Continuons notre réflexion au sujet de l'intelligence sans amour. Ne pourrions-nous pas afin de progresser, donner une définition claire de ce type d'intelligence ? bien que l'intelligence ait déjà fait l'objet de nombreuses études scientifiques, philosophiques, techniques ou psychiques et qu'on en parle depuis la nuit des temps...

Essayons de la définir : l'intelligence sans amour peut être considérée comme des habiletés mentales ; ou encore comme des techniques psychiques de manipulation ; elle se manifeste en montrant une adaptation à, ou constitue le reflet de notre matrice existentielle (dont on ne connaît pas grand-chose finalement), elle s'y conforme et la reproduit, alors qu'elle n'est pas représentative de la réalité. Certes cela nous fait faire des périphrases mais ce n'est pas grave car au moins, il devient explicite que l'intelligence sans amour revient à une technique mentale habile voire rusée, qui n'est pas intelligence dans le sens qu'elle ne respecte pas la nature et ses différents règnes. Finalement, elle n'est pas réellement créative mais plutôt imitative à la perfection. Très souvent subjective, duale et réactive. Dans le billet 35, en lien [ici](#), je montre comment à l'époque d'après-guerre, des techniciens, ingénieurs et officiers de marine, ont mis toute leur intelligence pour noyer des tonnes et des tonnes de munitions chimiques dans les mers ! Ils ont su l'accomplir, prévoir des protocoles etc ... Etait-ce intelligent ? Oui sur le plan technique, ce fut bien rodé, non, pas du tout quant à sa finalité !

C'est là que la créativité accomplie avec amour change tout. En effet, celle-ci va nous faire nous poser la question préalable de la finalité de notre création, du sens, de l'objectif poursuivi au service de qui ou de quoi : pour le bien d'autrui, de la vie, de la Terre, de la nature, des animaux, des enfants, des personnes fragiles, de l'eau, de l'air, des écosystèmes, des humains ? Cela paraît évident non ? Et pourtant, il s'avère que des myriades de personnes combinent leurs intelligences pour obtenir l'inverse. Comment est-ce possible, comment deux catégories d'êtres peuvent cohabiter sur une même planète avec des objectifs diamétralement opposés ?

L'intelligence au service de quoi ? Je vous invite à toujours vous poser cette question préalablement. Au service de quoi, de quel but ? Pour servir le petit soi, ou le bien commun ? la vie dans toute sa beauté ? ou des chimères illusoire dévastatrices auxquelles nous obéissons, à l'image de ce champignon qui nous illusionne totalement.

Il existe indéniablement une faiblesse en l'homme, celle de se laisser asservir, manipuler, tromper et de n'y voir que du feu, par ces formes « d'intelligences » sans amour, car celles-ci peuvent se parer de leurs plus beaux atours : la morale, l'efficacité, l'art, la rentabilité, la technologie, le progrès, mais aussi le mysticisme, la défense des droits de l'homme, de la nature, de la liberté, du territoire... et bien d'autres. Les pièges sont grands et trompeurs. Alors quelle posture personnelle adoptée dans tout ce fatras ?

Encore une fois voir, observer, discerner, s'informer judicieusement, travailler sur soi, aller à la rencontre de qui nous-sommes, ne pas se laisser embarquer par la mode, les mouvements sociaux de tout ordre, aller à contre-courant même si cela peut sembler difficile car nous croyons nous mettre au ban de la société. Se débrancher des histoires sans fins, des romans fleuves dirons-nous, de toutes sortes.

Rester centré, conscient, intelligent, dans l'état d'amour dépassionné, désencombré, c'est-à-dire le plus pur possible, pour lequel on aura réussi à éliminer la jalousie, l'attachement, la frustration, l'envie, le désir, le vouloir pour l'autre, la peur de perdre et de manquer.

Être en paix en soi malgré ce monde de misère révoltant, montrera que l'on aura atteint un seuil, celui de la connexion avec sa dimension supérieure, celle qui sait, qui est réellement intelligente, aimante et volontaire.

Alors entraînons-nous à faire preuve d'intelligence et d'amour, et observons les résultats.

Le 7 mars 2020

Crédit photo : Sabine Becker.

L'amanite tue mouche. Elle est l'image d'Épinal des champignons dans les livres pour enfants et autres bandes dessinées. Bien qu'il soit tout joli, il est toxique pouvant provoquer de graves troubles gastro-intestinaux et neurologiques. En effet, l'acide iboténique est un hypno-sédatif et le muscimole, une substance [hallucinogène](#). Ainsi, comme ceux qui pratique l'intelligence sans amour, ils nous endorment et nous conduisent dans l'illusion et la souffrance. (Photo Sabine Becker)

Maladie du mental, maladie du cœur : les symptômes et les clés de résolution



Billet 37 – Comment sortir du chaos ?

Le but du partage de mes recherches et réflexions, au travers de ces [billets](#) sur le fonctionnement mental et émotionnel, est de montrer que grâce au travail sur Soi, nous pouvons dans l'instant tout rétablir dans la justesse, à certaines conditions bien sûr, notamment celle de la maîtrise du discernement, ou autrement dénommé « réveil ». Tout ceci est développé au fil du temps dans les billets ainsi que dans « la Noble Tâche » en lien [ici](#).

Depuis quelques temps, je n'ai plus écrit de billet : remarquez, j'étais prise tout de même par la rédaction d'un [livre avec François Rouillay](#), pour les éditions Terre vivante au sujet de l'autonomie alimentaire.

Ce livre est sorti le 11 février dernier, son titre est : « [En route pour l'autonomie alimentaire – Guide à l'usage des familles, villes et territoires](#) ». Ce temps passé m'a également permis de poursuivre mes recherches grâce à de nombreuses lectures, réflexions, expérimentations et observations.

J'en suis rendue à avoir découvert que pour certaines personnes, les méthodes de travail sur Soi avec l'aide des [12 vertus](#), l'acquisition de la connaissance, la pratique, l'observation, la compréhension de notre fonctionnement émotionnel et mental ne servait à rien, était inopérant. En d'autres termes « la Noble Tâche » était inopérante. Pourquoi ? Car ces êtres ne sont pas faits de la même matière psychique, mentale et émotionnelle que ceux qui ont la capacité de l'accomplir : tâche ardue s'il en est, celle de démasquer les jeux du mental et de

l'ego, et autres pollutions psychiques qui nous pourrissent la vie et celle des autres. Je fus assez dépitée par cette découverte.

Force est de constater que se manifeste de plus en plus dans notre société et dans de nombreux pays, une inversion complète de la normalité, j'entends par normalité la somme des processus habituels des sociétés et leurs différents cadres, dont le but est de respecter et servir le vivant.

Qu'en est-il ? Pourquoi les dirigeants manquent-ils autant d'empathie vis-à-vis des personnes dont ils ont la charge de conduire leur sécurité, leur santé, leur prospérité, de protéger leurs intérêts, leur milieu vital, leur environnement.

Vous allez me dire que c'est par goût du pouvoir, de l'appât du gain, de l'amour de l'argent, du prestige, du luxe... Oui, d'accord, mais ceci n'est qu'une manifestation, un symptôme d'un profond dysfonctionnement. Lequel est-il ? Le manque d'empathie doublé d'un manque d'appréciation des conséquences de leurs actes, triplé par une absence de sentiment de culpabilité, quadruplé par le fait de croire intimement que ce qu'ils disent est la vérité et est bien réel, enfin sextuplé par une intelligence sournoise à toute épreuve : l'intelligence sans amour décrite dans le billet [36](#).

En effet, ces personnes sont dotées d'un intellect très performant leur permettant d'avoir accès aux grandes écoles et ainsi obtenir sans difficultés des postes importants et hauts placés dans la hiérarchie des prises de décisions. Elles présentent également un goût prononcé du pouvoir et des possessions matérielles au-delà du raisonnable. En effet, une personne normalement constituée, ne peut pas jouir en même temps, de pléthore de biens tels qu'un grand yacht, plusieurs maisons, des entreprises multiples, des collections d'art, parfois un avion, beaucoup de voitures, et jouissent d'un compte en banque contenant des millions et des millions... Il y a donc comme un trouble obsessionnel compulsif, le fameux TOC, celui de posséder, posséder, couplé au manque d'empathie, à un intellect performant, à un manque de sentiment de culpabilité et à une soif illimitée du pouvoir, cela donne un grand malade du mental et du cœur.

En outre, ces personnes se regroupent entre-elles, se soutiennent et font corps comme un seul homme pour décréter ensemble des points de vue vertueux à leurs yeux, leurs actions concourant toutes dans le même sens. Dans ce cadre, elles ont en horreur les différences, les idées qui ne vont pas dans le même sens que leurs préconisations, et elles n'hésitent pas à prôner l'ordre absolu, quitte à ce qu'il soit asséné sans aucun discernement des coups de matraques et autres armes bien plus destructrices, comme les caméras de surveillance et autres technologies basées sur des algorithmes.

J'ai continué ensuite à m'interroger pour savoir comment il était possible que ce type de grands malades réussissent ce qu'ils entreprenaient, pouvaient avoir autant de succès, accéder si facilement au pouvoir, et pourquoi autant de personnes les soutenaient. C'est rageant tout de même !

J'ai observé qu'elles exerçaient une sorte de fascination sur une partie de la population à l'instar de la paralysie du serpent. Vous vous rappelez de Ka dans le dessin animé le livre de la jungle de Walt Disney, qui enserre Mowgli et lui dit en le regardant dans les yeux : « fais confiance » ?

J'ai observé également qu'il y avait comme une sorte de contagion, un changement de normes, de normalité qui entraine « comme dans du beurre » dans le cerveau d'une multitude de personnes, comme si un endormissement généralisé permettait à ces grands malades prédateurs de vivre tranquillement sans être inquiétés le moins du monde, pendant qu'une minorité s'évertuait à tenter de sauver les victimes de tous ces bourreaux ou à militer pour « sauver » la planète ou le climat. Pourtant ces engagements, voire ces luttes n'ont jamais empêché de régler ce vaste problème, au contraire tout s'aggrave !

Grâce notamment à une communication entre êtres humains très développée, nous sommes arrivés à un stade de mise en évidence de l'existence d'humanités différentes : l'une pathologique qui conduit l'autre au chaos ; l'autre douée d'empathie qui tente de survivre comme elle peut. Son fonctionnement émotionnel diffère de la précédente : elle rend service, fait attention, a le sens du bien commun, prend soin, est bienveillante, aime partager... Le modèle initié par l'une est en train de s'effondrer, l'autre réfléchit du mieux qu'elle peut à trouver des solutions pour ne pas être entraînée dans cette folie.

Voyons maintenant les manifestations tangibles de cette pathologie du mental et du cœur qui font nos normes dans notre civilisation depuis pas mal de siècles...et que nous serions bien inspirés de modifier à jamais. C'est une preuve par les faits de l'intelligence sans amour. J'ai choisi l'exemple de la monnaie. Pourquoi dans ce cadre de la permathérapie et du travail sur Soi ? Car la monnaie constitue un socle, le ciment d'une nation, dont l'impact sur le déroulement du destin des peuples est fondamental. Et si ce socle est biaisé, il entraîne beaucoup de monde dans sa chute. C'est un cas concret pour exercer notre discernement.

Première manifestation : la transformation en marchandise de la monnaie d'une nation.

La monnaie d'une nation représente l'unité de mesure des échanges de services et de biens entre citoyens. Sa valeur en toute logique, devrait dépendre de plusieurs facteurs tels que la capacité de la nation à produire, à s'organiser, à vivre en paix, en liberté, son niveau d'éducation, d'équipement, de créativité, de santé, de production de nourriture, d'organisation, d'autosuffisance, etc... Or depuis plusieurs siècles, des esprits malins ont imaginé qu'il était possible de transformer la monnaie d'une nation en une marchandise dont sa production et sa valeur allait être contrôlée en dehors de ladite nation. Il a été autorisé au fil de l'histoire, de spéculer sur sa valeur, de la monnayer contre de l'usure, c'est-à-dire contre intérêts qui grandissent avec le temps qui passe. Cette monnaie a fait l'objet de spéculation, de rétention ou au contraire de débordements avec l'usage de la planche à billets. Elle a aussi été déconnectée de ce que l'on appelle l'économie réelle, pour vivre une vie parallèle, hors sol, totalement artificielle, à développement automatique, caché, exponentiel, en somme une irréalité dans la réalité. Ceci en même temps que s'est développé et fait norme, le libéralisme dans les échanges commerciaux et le travail. C'est le royaume des marchands.

Pour revenir sur cette catégorie de l'humanité évoquée plus haut qui fonctionne comme un bloc, le monde des marchands est homogène pour produire le cadre normé du développement de toujours plus de commerces, de marchands et de libéralisme débridé. Il en a fallu de l'intelligence sans amour pour élaborer ces règles, user de propagande, mentir, manipuler, dissimuler, pour maintenir pendant autant de temps cet emprisonnement monétaire qui rend fou beaucoup de gens, qui conduit à la misère du plus grand nombre et entraîne des atteintes

irréremédiables à la biodiversité et donc à la vie même, source majeure et originale des richesses de cette planète.

Cette façon de considérer la monnaie par les malades du mental et du cœur, par ceux qui ne connaissent pas l'empathie, ni ne mesurent pas les conséquences de leurs actes, vient du désir de possession et de pouvoir, de domination et de volonté d'asservir, d'où un besoin insatiable poussant à la prédation de tout ce qui peut être marchandisé : la nourriture, l'eau, le travail, la culture, les traditions, la santé, en s'aidant de la « vitesse surmultipliée » de la marchandisation de la monnaie, encore plus accélérée par les algorithmes des robots en charge de fixer les valeurs d'échanges à « la vitesse de la lumière ». Il n'y a aucune limite à cette folie.

Mais comment me direz-vous, personne n'a vu venir le coup, pourquoi les différents gouvernements n'ont pu empêcher de créer autant d'inégalités par le simple fait de spéculer sur la monnaie ?

Deuxième manifestation : le contrôle du monde politique par les marchands. Ceci a pu s'accomplir en travaillant discrètement dans la durée, de manière cachée (création du statut des sociétés anonymes), à la perversion des institutions, en habillant les « démocraties » par des systèmes qui ressemblent à des démocraties mais qui n'en sont pas vraiment.

Troisième manifestation : le contrôle des partis politiques au moyen de leur financement par les marchands. Prenons l'exemple du fonctionnement des partis politiques qui devraient nous garantir d'un débat public où sont échangés les idées et les projets. Ceux-ci ont besoin de beaucoup d'argent pour se présenter aux multiples élections dans un système qui entretient une compétition morbide où les surenchères dominent. Prenons le cas de la France, nous comptons les élections présidentielles, législatives, régionales, départementales, communales, européennes, et autres sénatoriales, syndicales, corporatives de tous ordres... Ces partis politiques ne peuvent sereinement gouverner dans la durée. Ils mettent beaucoup d'énergie et d'argent entre deux échéances pour se maintenir au pouvoir, grâce à qui ? grâce à ceux qui ont donné cet argent et qui sont les vrais maîtres des partis politiques et donc des gouvernements qui en sont issus, perpétuant ainsi le système.

Faisons un peu de clarté au sujet de la monnaie. Objectivement, cette manière de créer, de valoriser et de spéculer sur la monnaie d'une nation, sur les monnaies des nations, ne devrait pas former consensus chez les peuples qui en subissent les conséquences désastreuses, car il est patent que la pauvreté ne fait qu'empirer ainsi que les désordres environnementaux, étant donné qu'une monnaie est un accord convenu entre citoyens d'un territoire de solidarités que constitue la nation, pour fixer une valeur d'échange entre denrées ou services. Il ne viendrait à l'idée de personne de marchander sur la longueur du mètre, de spéculer sur sa dimension, de le raréfier pour faire monter la valeur de ce qui a été mesuré ! Pour la monnaie, il devrait en être de même, c'est-à-dire que la mesure de l'échange ne doit pas varier, et compter d'avantage que toute autre considération.

À ce stade de la réflexion, je vous propose de changer complètement de point de vue.

Voir différemment. Quoi ? Déjà que l'économie a été faussée car des esprits malins ont accordé de la valeur, non seulement à la monnaie comme il a été dit plus haut, mais également au temps qui passe. Le temps c'est de l'argent n'est-ce pas ? On nous a fait adopter ce principe économique qui entraîne tout le monde vers l'anéantissement. Lier l'argent et le temps est une

hérésie, car cela ne fonctionne pas, c'est une erreur. A l'inverse pourquoi ne considérerions nous pas à l'échelle d'une nation, voire d'une civilisation, que la valeur d'une monnaie soit déconnectée du temps ? Que l'argent n'a pas de temps ?

Je propose ici de réfléchir à ces points de vue : **arrêter de s'enrichir avec le temps qui passe, produire de la richesse avec le temps qui est passé, et supprimer les deux paramètres : valeur de l'argent et de temps de notre mode de fonctionnement.** Prenons conscience de la futilité du temps et de la valeur attribuée à l'argent. Ceci arrive en général lorsque nous sommes au bord d'une grave crise personnelle ou collective, connaissons la maladie, sommes en grand deuil ou proches de la mort.

Le temps qui passe n'a pas de fin, la valeur de la monnaie indexée sur un temps de plus en plus long et donc sans limites, génère une monnaie dépendante de ce temps. C'est un phénomène qui appauvrit inéluctablement et entraîne l'humanité dans une aspiration sans fin.

La valeur de la monnaie indexée sur le temps passé rétablit la réalité. Elle empêche la



spéculation et l'artificialisation de l'économie, pour ne mesurer que le travail réel, physique ou intellectuel proportionnellement au temps passé et à l'effort accompli. Pour illustrer ce propos, il existe une monnaie en Allemagne le [Chiemgauer](#) qui est fondante, c'est-à-dire qu'elle est taxée chaque

mois de 2% pour inciter à la faire circuler sur un territoire donné, et non pas à l'épargner, la thésauriser. Tout l'argent immobilisé voit sa valeur diminuer et non pas augmenter. Ceci est intelligent, bienveillant, respecte la réalité de la vie dans ses conséquences, car il y a fluidité, échanges, mouvements, créations...

Alors comment se fait-il que nous n'ayons rien vu venir ? L'homme empathique, émotif, intelligent, pourquoi n'arrive-t-il pas à démonter cette mécanique ? Car il est habité justement par des émotions qui affectent son jugement, son discernement, comme l'orgueil, la fatuité, la jalousie, la peur, bien sûr la peur.

L'autre partie, n'ayant pas le même fonctionnement émotionnel mais ayant compris que les émotions affaiblissent car elles créent une porte grande ouverte à la manipulation, joue avec en biaisant les règles du jeu par le mensonge, la dissimulation, la manipulation, le camouflage, le contrôle mental.

De ce fait, nous observons une perte du réel pouvoir politique au bénéfique du pouvoir des marchands, appelé pouvoir économique. Comme celui-ci est avant tout l'apanage des non-empathes, il agit comme des tentacules qui absorbent tout sur leur passage : ressources minières, écologiques, humaines, tout en déclenchant des conflits incessants pour mâter toute velléité de vouloir vivre autrement.

Alors la Noble Tâche dans tout ça ? Comment vivre en paix dans ce monde chaotique ?

Est-ce possible de créer des îlots de paix, de bienveillance, de partage, d'abondance, à l'abri des prédateurs qui nous préparent un monde de folie ? Oui, je le pense. D'abord, comme le prisonnier Diego de la chanson de Michel Berger, qui est libre dans sa tête. Il est détaché de son environnement et insensible aux outrages car il n'a plus peur. Plus peur de mourir car il sait qui il est, il le sait.

Voyons quelques-unes des possibilités qui nous sont offertes pour avancer dans ce contexte.

D'abord, grâce à la pratique du travail sur soi, **développer son discernement**, afin de ne plus se laisser manipuler, entraîner dans le système des marchands malades du mental et du cœur. Je ne parle pas ici, du commerçant local, ni de l'artisan, ni des producteurs locaux. Pour cela, repérer les grands mouvements qui rassemblent les gens par un fort pouvoir attractif qui vous dirige malgré vous. Il y en a de nombreux.

Voici quelques indices pour vous aider :

- * **repérer** tout ce qui vous fait absorber des produits toxiques ou écouter de la musique très puissante et mécanique qui modifient votre discernement, vous fait aussi mener des défis dangereux pour votre santé, en somme tout ce qui vous entraîne hors de vous-mêmes, de votre individualité intrinsèque ;
- * **apprendre à repérer** tout ce qui est nuisible à la vie, au monde vivant et ne plus y contribuer ;
- * **se rapprocher** de personnes désireuses de se réveiller, de contribuer à autre chose que ce qui est offert par les malades du mental et du cœur, bien que ce soit intelligent, mais néanmoins sans amour ;
- * **se focaliser** sur vos capacités créatives : créer au maximum dans n'importe quel domaine, non pas dans le but de vous enrichir et d'alimenter les marchés et les brevets, mais pour faciliter la vie des gens dans le respect du vivant, le jardinage et la production de sa nourriture en sont un bon exemple ;
- * **couper** tous liens avec les personnes que vous avez repérées comme l'espèce décrite plus haut afin de ne plus subir leur manipulation, qu'elles n'aient plus d'emprise sur vous ;
- * **travailler en réseau**, soutenez-vous, partager vos résultats, vos découvertes, vos progressions ;
- * **abandonner** la colère destructrice, la peur, la jalousie, l'orgueil, le sentiment d'impuissance ;
- * **se renseigner, s'informer, se cultiver** pour comprendre le monde dans lequel vous vivez ;
- * **savoir sortir** des égrégories involutifs, gagner en autonomie intrinsèque, et apprendre dans cet état à être collaboratif ;
- * **manifester** l'intention d'être souverain, créatif, autonome, coopératif et collaboratif avec ceux qui partagent les mêmes buts – se désengager de l'emprise des prédateurs.

Nous vivons un temps au cours duquel nous sommes invités à nous rendre libre dans nos têtes, à ne plus être réactifs, mais créatifs, et à intégrer en nous notre partie d'intelligence, celle qui vibre avec le cœur.

La nature nous montre depuis bien des années les rectifications qu'elle opère pour anéantir quelques-unes des constructions humaines qui ont été faites avec intelligence mais sans amour. Cela va s'accroissant pour nous inviter à passer d'un monde à un autre. Intégrons

l'enseignement à partir des observations de ce qu'a produit l'intelligence sans amour, le manque d'empathie, les mensonges et manipulations, les déviances de toutes sortes.

Positionnez-vous, faites vos choix et surtout manifestez que vous êtes des êtres réveillés et éveillés à l'intelligence de l'amour... et observez ce que cela produit.

Le 28 mars 2020

Crédit photos – Image internet extraite du film « le livre de la jungle » de Walt Disney : le serpent Ka enserre Mowgli et essaye de l'endormir pour mieux le manger. Les billets Chiemgauer : images extraites d'internet.

Le respect du vivant



Billet 38 – involution ou évolution, la peur ou l’amour ?

La permathérapie est un mot que j’ai créé pour définir le processus qui consiste à prendre soin de Soi, de l’Autre et de la Terre, pour aller observer et soigner en quelque sorte, la qualité de la relation que nous entretenons avec nous-même et en conséquence avec les autres et avec la Terre. Simple non ? Et pourtant.

Mon travail de recherche consiste principalement à déceler ce qui nous empêche de prendre soin, de respecter. Il s’est traduit dans le livre [« La Noble Tâche – Précis de permathérapie »](#), ainsi que tout au long des billets précédents qui me permettent d’affiner ma recherche, mes réflexions et d’aller en profondeur sur ce sujet du travail sur Soi : celui qui conduit au développement et à l’affinement du discernement, à la connexion à notre intelligence supérieure, à la réappropriation de notre pouvoir personnel et à l’accomplissement de manière créative du service à autrui.

Ce billet est consacré à une clarification d’un processus à l’œuvre en nous et autour de nous, ici sur Terre qui est celui de l’atteinte portée au vivant, à la vie dans toutes ses composantes, que ce soit pour l’humanité, les animaux et la nature elle-même.

Vous avez dû remarquer que nous vivons à une époque de révélations. Le monde de la manipulation, des mensonges, des dissimulations, de la prédation outrancière et autres infamies, est en train d'être mis à jour dans de nombreux pays.

Lors du cheminement réflexif que je poursuis depuis que je publie ce travail de recherche, j'ai souvent posé la question de savoir qui nous gouverne, qui influence nos pensées, pourquoi agissons-nous ainsi ?

De toute évidence des forces de nature métaphysique, c'est-à-dire au-delà du physique, en conséquence non perceptible par nos sens, semblent nous influencer et induire chez nous des comportements involutifs*. Nous lisons beaucoup ci et là, qu'il existe un combat entre l'ombre et la lumière.

Je dirais pour ma part qu'il existe des forces antagonistes qui s'activent en permanence et qui sont source de manifestations dans le monde dans lequel nous vivons, dont nous sommes les témoins de manière plus ou moins souffrante. Le haut, le bas ; le chaud, le froid ; le dur, le mou ; l'action, le repos ; la guerre, la paix ; le jeune, le vieux ; l'amour, la peur ; etc... Cette dualité ou « différence de potentiel » en empruntant cette image à la physique, peut être déclinée indéfiniment.

Le choix du respect du vivant

Si nous décidions à partir de maintenant, de vivre sur Terre une période plus harmonieuse que celle qui vient de s'écouler, nous pourrions privilégier de nous orienter vers le côté évolutif de ces forces antagonistes. C'est-à-dire ? Tout simplement celui qui respecte le vivant. Après tout pourquoi pas ?

Comment y arriver ? En y voyant clair, vous allez voir c'est simple.

Le côté sombre des forces antagonistes va privilégier la peur comme mode de gouvernance des êtres humains. En cela c'est facile car nous sommes des êtres émotifs à qui la peur nous est utile pour être prudents, aide précieuse pour nous maintenir en vie. Dans ce cadre la prudence nous incite à acquérir la connaissance qui nous protège de la peur, celle fondée sur des croyances erronées et sur l'ignorance de la réalité.

Vous pouvez, pour comprendre notre fonctionnement émotionnel et apprendre comment travailler sur celui-ci, lire [la Noble Tâche](#).

La peur fondée sur des informations erronées est très trompeuse. Elle nous emmène sur des chemins de traverse qui nous font vivre des expériences qui ne fonctionnent pas, qui nous égarent, nous éloignent de notre essence supérieure. De plus, elle nous conduit à adhérer au système global mis en place par ce côté sombre étant donné que nous sommes mus par la peur de manquer, de perdre, par ignorance, par faiblesse...

Cet état émotionnel peut éventuellement nous faire prendre n'importe quel travail comme par exemple : créer un élevage de 1000 vaches, écrabouiller des poussins mâles dans une usine de production d'œufs, répandre des pesticides, louer ses abeilles pour polliniser des hectares d'amandiers en monoculture quitte à ce que les traitements les fassent mourir par milliers ;

dans d'autres domaines : limiter les bons remèdes pour les renchérir, distraire sans fin ses congénères, spéculer sur les marchés financiers, sur la nourriture, les matières premières, ou encore défricher les forêts anciennes, etc., etc. Tous ces actes accomplis par soumission, programmation, manipulation, ignorance, goût du lucre... entraînent des atteintes gigantesques au vivant.

Comment sortir de ce cercle vicieux ? Grâce à l'intelligence et la volonté.

L'intelligence supérieure qui nous habite est celle qui est relié à notre pouvoir propre, à notre soi supérieur, à notre esprit directeur. Cette intelligence-là n'est pas corrompible, influençable car elle est au fond de nous. Elle nous envoie un message précis : « c'est ça, je le sais », d'une grande assurance, d'une évidence absolue.

Cette intelligence-là, lorsqu'on la laisse s'exprimer, est la seule possibilité pour **raisonner la peur, pour l'atténuer, la faire disparaître de l'écran de notre conscience, pour que nous puissions enfin y voir clair.**

Certains appellent cela le réveil, eh oui, la peur sournoise, nous endort.

Lorsque la peur n'est plus la maîtresse à notre bord, nous pouvons aimer en toute confiance. Arrêter vous un instant sur ces mots : aimer en confiance.

Ce sentiment nous rend libre et souverain. Il nous ouvre la voie pour avoir enfin du respect car nous sommes habités par l'amour et non plus par la peur. Ce respect pratiqué doit avant tout être vis-à-vis de la vie, du monde vivant, de tout ce que la Terre accueille sur elle et en elle.

Regardez depuis le 16 mars de cette année l'effet de l'arrêt de nos activités sur l'état de l'air, de l'eau, des animaux. La vie, la nature vont très vite à se rétablir.

Il suffit juste que chacun connecté, à l'écoute de son intelligence supérieure, celle qui agit avec amour, raisonne sa peur. Ceci nous permet de reprendre notre souveraineté, d'agir avec volonté et non plus faiblesse, pour respecter enfin vraiment le vivant.

Les jardiniers respectueux nous montrent l'exemple, ils prennent soin d'eux en cultivant leur nourriture, des autres en offrant de bons produits et en soignant les paysages, et de la Terre en l'aggrandissant.

le 30 mars 2020

Crédit photo : Sabine Becker. Une des nombreuses récoltes de légumes cultivés sur notre terrasse. C'est une photo que j'aime, tant la vie nous montre la richesse de son art.

* Involatif, vient d'involution : Ensemble de difficultés, de complexités qui viennent, par leur enchevêtrement, embrouiller le déroulement de quelque chose (selon le CNRTL)

Bétons et poivrons ? Un autre regard



Billet 39 – L'agriculture urbaine

C'est quoi l'agriculture urbaine ? Elle provoque de nombreux débats d'opinions tant ces deux mots accolés interrogent par leur opposition. C'est sûr que le vocabulaire est important, car si nous remontons à son étymologie, le mot agriculture vient du grec cultiver les champs, or en ville nous n'avons pas de champs.

Les potagers urbains pourraient être plus appropriés comme terme, car ils désignent les endroits où l'on cultive les légumes pour mettre dans le potage. Pourtant l'été nous n'aimons pas trop consommer de potages, mais plutôt de la ratatouille et autres salades de tomates, concombres et haricots verts.

Le potager concerne la partie du jardin dédié aux légumes, c'est le jardin potager. Alors comment nommer les bacs de culture de légumes ou petits fruits aménagés en milieu urbain, sur du béton, des terrasses et autres interstices de la ville ?

Il n'y a pas de mots pour désigner ce qui ne se faisait pas autrefois : mettre dans un bac des cartons bruns, du bois morts, des feuilles mortes alternés en couches avec des coupes fraîches

de feuilles et d'herbe, des épluchures de légumes, autant de ressources qui généralement sont destinées à partir à la déchèterie ou être tout simplement brûlées !

L'hort est un substantif pour désigner jardin et verger. On pourrait alors inventer le mot « l'horturbain », la culture « horturbaine ». Pourquoi pas, je lance l'idée.

Donc on innove, et comme souvent, l'innovation heurte les esprits qui n'apprécient pas la nouveauté et en conséquence opposent nombre d'objections.

Dans la Noble Tâche, en libre téléchargement [ICI](#), le fonctionnement de notre mental est largement décrit et montre qu'il nous pousse à longueur de temps à comparer donc à juger, ce qu'il a en mémoire et qu'il connaît déjà, avec les informations perpétuelles qu'il reçoit en permanence. Soit ça lui convient, c'est conforme à ce qu'il connaît déjà, alors tout va bien, le sujet, c'est-à-dire vous, moi, se trouve en sécurité, soit ce n'est pas conforme et là, c'est le branlebas dans le corps émotionnel pour montrer que l'on sort de notre zone de confort. Vous pouvez lire le [billet n°17](#) – Entretien d'embauche de MM. Ego et Mental, ou mes écrits précédents.

Mais ce n'est pas le propos du jour.

Le sujet d'aujourd'hui va porter sur l'appel du [1^{er} avril 2020](#) à collaborer, à participer au retour à notre autonomie alimentaire de manière collective et individuelle.

Beaucoup d'éléments de réponses sur la question de l'autonomie alimentaire sont données dans [le livre](#) « En route pour l'autonomie alimentaire – guide à l'usage des familles, villes et territoires » aux éditions Terre vivante.

Changer de regard sur la vie d'avant

Tout d'abord, il s'agit de changer complètement de regard sur la vie d'avant, celle de la mondialisation de la production et de l'approvisionnement de notre nourriture dans le contexte biaisé de la financiarisation et l'industrialisation de tout ce qui peut l'être ([billet 37](#)).

Ensuite de ne pas se laisser abattre par un sentiment puissant d'impuissance qui va vous paralyser. C'est pourquoi, il est fondamental de changer de regard. De ne plus regarder ce qui se faisait avant et comment on peut réparer les dégâts, en s'adressant aux mêmes personnes et instances qui ont provoqué ces modes de productions et de marchandisation. Non, il s'agit de regarder directement autour de soi et en soi.

Regarder autour de soi et en soi

Autour de soi c'est son territoire, en soi c'est ses capacités à aller chercher ses ressources propres intérieures : ses talents, savoir-faire, inspirations, intelligence, volonté d'apprendre, de partager, sa capacité d'action dans le respect du vivant et du partage équitable. Ça c'est la base absolue que rien ne peut démonter.

Alors, comme la civilisation urbaine s'est fortement développée, que les campagnes se sont vidées, que l'agriculture s'est industrialisée, « technologisée », « chimisée » et mondialisée, et que des générations entières grandissent « hors sol » loin de la connexion à terre, comment faire pour revenir à soi et à la terre ?

C'est cette recherche que poursuit [François Rouillay](#) depuis 2012. À partir de 2016, ensemble, nous avons expérimenté les bacs potagers sur notre terrasse à Aigues Mortes, en plein mistral, également sur un ancien terrain de tennis en béton à Montcalm en Camargue Gardoise en plein mistral aussi et terre sablonneuse, et enfin sur un autre ancien terrain de tennis en Corse, à 1200 m d'altitude au col de Vizzavona. Nous avons toujours, toujours récolté plein de légumes : tomates, concombres, pommes de terre, courges, butternuts, haricots, poivrons, salades, fraises, cornichons, petits pois, poireaux, ciboulette, choux romanesco, choux rouges, choux fleurs, choux kale, fenouil, basilic, courgettes, oseille, verveine, thym, sauge, persil.

La technique est simple : elle s'appuie sur la culture en lasagnes par une alternance de matériaux bruns qui contiennent du carbone et vert qui apportent de l'azote.

Les déchets végétaux utilisés, ainsi que les cartons bruns, vont en général à la déchèterie dans les villes ou sont brûlés. Il suffit de les voir comme une ressource pour fabriquer le sol dans lequel on plantera.

Alors lorsque l'on porte son regard autour de soi, on va voir ce qui peut constituer une ressource pour mettre dans un bac potager. Voir à ce sujet le potager étagé en lien [ICI](#).

C'est sûr qu'il y a plein d'endroits qui constituent un désert de béton comme la dalle de la Défense ou la rue de Rivoli à Paris, par contre, dans les quartiers autrefois appelés ZUP, ou les banlieues, se trouvent plein d'espaces où il peut être planté des végétaux comestibles.

On peut très bien procéder à la réalisation de ces potagers urbains en bac ou directement en terre dans les jardins des lotissements, ou dans les parcs public ou ceux des copropriétés, ou dans les espaces verts d'ornementation des hôpitaux, des maisons de retraite, des lycées, collèges, et autres équipements publics divers et variés. Ainsi, si vous orientez, focalisez votre regard sur ce qui vous entoure, sur votre propre territoire, vous allez découvrir un nombre inimaginable d'espaces de toutes sortes à cultiver.

Si vous n'y connaissez rien, ce n'est pas grave car il y en a d'autres qui savent et qui peuvent vous enseigner pour autant que vous souhaitiez apprendre et vous y mettre vous aussi et... aller à la rencontre de l'autre.

Les objections

En conférence, on nous a souvent formulé les objections suivantes :

Est-ce que l'on ne va pas faire concurrence aux maraîchers locaux ?

Mais l'autonomie alimentaire est une utopie, et pour les bananes, le chocolat et le café comment on fait ?

Où trouver ce qu'il faut pour mettre dans les bacs ?

Et la pollution des voitures sur mes salades ?

1 – Avez-vous une idée du niveau de déconnexion d'une grande partie de la population de la manière dont est produite leur nourriture ? Certains ne savent même pas ce qu'est le maraîchage. Ils ne connaissent que le surgelé, les conserves, le four à micro-ondes. Les personnes investies dans la banque alimentaire témoignent que les légumes comme les choux

fleurs sont acceptés puis mais jetés discrètement à la poubelle car les personnes servies ne savent quoi en faire. Installer des bacs potagers urbains apporte justement une reconnexion à la terre, à la production de légumes, aux voisins, on se parle et donc cela stimule l'idée de se rapprocher des producteurs locaux.

2 – Pour les produits exotiques, ils représentent une habitude alimentaire luxueuse et finalement pas vraiment vertueuse au regard des prix payés aux exploitants, je dirais mieux aux exploités, ainsi que pour le transport, la conservation, la transformation. Nous ne mourrons pas de faim, ni ne serons dénutris s'ils venaient à manquer.

3 – Où trouver ce qu'il faut mettre dans les bacs ? Ceci est une très bonne question. Pas sur la dalle de la Défense ni rue de Rivoli c'est sûr. Il faut apprendre pour cela, à former son regard à voir la ressource autour de chez soi et à savoir la prélever judicieusement dans le respect des équilibres de la biomasse.

4 – Quant à la pollution par les voitures, c'est aussi une bonne question qui demande d'avoir du bon sens pour placer ces bacs aux bons endroits. Dans tous les cas, la concentration urbaine nourrit les pollutions de toutes sortes : dans l'eau, dans l'air et la terre. Il faut regarder le bilan global entre une nourriture produite par une agriculture « ogémisée » et « pesticiée », et celle dont nous avons pris soin dans notre bac situé judicieusement au plus proche de nos demeures.

Donc en regardant autour de soi et en s'informant un tant soit peu, il est possible de pratiquer de l'agriculture urbaine personnelle (il n'est pas question ici de l'agriculture technologique développée par des entreprises, mais par les gens eux-mêmes) ce qui nous ramène au contact du végétal vivant.

Regarder en soi

Maintenant regarder en soi. Pourquoi ? Pour aller voir simplement ce qui nous empêche de changer d'habitudes, de penser par soi-même, de réfléchir, de retrouver le bon sens du respect du vivant, d'être créatifs, de se lancer dans des actions en phase avec la réappropriation de la production de notre nourriture.

Regardez et alignez les deux visions : en vous et autour de vous en vous focalisant sur le sujet de l'autonomie alimentaire qui nous a complètement échappé.

Je vous laisse observer.

Le 7 avril 2020

Crédit photo : Sabine Becker. Récolte de légumes et de fleurs cultivés sur une terrasse en béton dans des bacs, à partir de la technique dite en lasagnes

La nourriture ne tombe pas du ciel !



Billet 40 – Savoir repérer la biomasse nécessaire pour nourrir le sol

Dans notre livre « En route pour l'autonomie alimentaire – Guide à l'usage des familles, villes et territoires » édité par Terre vivante, nous scandons comme un leitmotiv : **l'autonomie alimentaire est l'affaire de tous, elle s'apprend et elle s'organise**, et nous abordons ce sujet par plusieurs entrées.

La première : cela commence par soi. C'est le premier niveau d'implication qui demande de s'engager, de passer à l'acte concrètement. Et c'est maintenant, car depuis le début de l'année 2020, le système économique et social se fissure et craque de toutes parts de manière bien apparente.

La deuxième : nous devons nous informer, apprendre et nous mettre en pratique.

La troisième : nous devons nous organiser. Plusieurs niveaux d'engagement s'emboîtent les uns dans les autres, ce qui demande la mise en collaboration et en coopération dans une organisation harmonieuse.

Nous avons décliné plusieurs [actions](#) au nombre de 20, outre la première qui consiste à commencer par soi, et donc à oser passer à l'action. Ceci nous amène à lever nos propres barrières, celles qui nous empêchent de le faire. Mais à partir du moment où l'on décide fermement sans aucune équivoque, à **prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre**, les choses se mettent en place aisément comme par enchantement.

Par où commencer ? Le regard intérieur

Il est intéressant dans un premier temps, d'aller « oser » voir en soi, à quel stade vous en êtes de déconnexion de ce que vous mangez quotidiennement et du degré de vos connaissances sur la manière dont est produite la nourriture que vous mettez trois fois par jour dans votre bouche.

Avez-vous « poussé hors sol » et vivez depuis toujours dans une très grande ville ? Allez-vous parfois, ou jamais vous promener dans la nature ? Savez-vous comment sont produits tous les aliments que vous mangez ? Vous êtes-vous déjà posé la question ? Vous êtes-vous complètement laissé aller à déléguer la production de ce qui vous nourrit à d'autres, sans vous préoccuper du pourquoi ni du comment ? Avez-vous tout de même une vague idée, ou avez-vous remarqué, qu'il existe beaucoup de spéculations sur les denrées alimentaires, que tout est objet de commerce et devient marchandise au détriment des ressources, de la biodiversité, du vivant tout simplement, y compris de notre santé ? Saviez-vous que les semences faisaient l'objet de brevets et que la plupart de celles qui sont commercialisées par les entreprises multinationales ne sont pas reproductibles ?

Il est ainsi un très bon stimulant pour passer à l'action, que de répondre en toute honnêteté à ce type de questions.

Aujourd'hui il est temps, voire urgent de se réveiller en commençant à ouvrir les yeux et de s'informer.

Dans ce cadre, vous avez peut-être entendu dire, ou avez lu que deux « zigotos », c'est-à-dire François Rouillay et moi-même, avaient réussi à produire avec des volontaires venus apprendre, 100 kilos de légumes en 100 jours, sur du béton, sans terre et sans argent ? Même que c'était sur un ancien terrain de tennis, dans le midi de la France. Nous ne l'avons pas fait une seule fois, mais aussi à 1200 m d'altitude, bon c'était en [Corse](#), mais également sur une terrasse exposée au nord en plein mistral sur des dalles en béton, mais aussi dans des cageots suspendus entre deux toits !

Ce que nous avons fait et partagé d'autres peuvent le faire aussi. Ainsi, pour avancer concrètement sur la voie de son redressement, de sa prise de responsabilité, de son implication, vous pouvez par exemple décider de commencer par produire un peu de légumes chez vous, même si vous n'avez aucune connaissance à ce sujet.

Comment procéder ?

Si vous avez répondu aux questions précédentes en toute honnêteté vis-à-vis de vous-même, cela va vous conduire à modifier votre regard sur les choses. C'est une prise de conscience qui va vous amener à reprendre votre pouvoir d'action en matière de contribution au retour à l'autonomie alimentaire autour de chez vous.

Dans la continuation du billet précédent n°39, nous allons aborder ici comment exercer son regard à voir la ressource en biomasse pour créer son premier petit potager urbain avec ce que l'on appelle la technique de la culture en lasagne. Mais d'abord commençons par le début.

Que savoir ?

Premièrement que le sol abrite une matière vivante microscopique qu'il faut nourrir, non pas avec des produits chimiques mais avec d'autres végétaux : des verts et des marrons coupés en petits morceaux.

Les matériaux verts sont ceux qui comportent des feuilles fraîches, de l'herbe coupée, des épluchures de légumes, des coupes de haies vives ; les marrons sont constitués de bois morts, de feuilles mortes, de crottin et de terreau si possible. Les matières vertes contiennent de l'azote, les brunes du carbone.

Je ne vais pas ici faire un cours d'agronomie, si vous voulez approfondir ce sujet, vous pouvez lire le Potager du paresseux de Didier Helmstetter. Personnellement, à sa lecture, j'ai compris tout ce qui se passait dans le sol. Il existe beaucoup d'autres ouvrages sur ce sujet, vous pouvez aussi visionner les vidéos de Claude et Lydia Bourguignon qui sont des maîtres en connaissance de la microbiologie du sol et qui passent leur vie à nous alerter et à nous expliquer l'importance de maintenir la vie dans les sols.



Voilà, vert et marron, il suffit de regarder autour de soi s'il y a du vert et du marron !

Si vraiment il n'y a rien qui ressemble à cela juste autour de chez soi, alors il faut que vous décidiez d'aller vous promener avec ce but d'observation pour trouver de la matière végétale de couleurs verte et marron pour créer votre premier petit potager de ville.



Rassembler les matières organiques

Vous allez rassembler les matériaux pour donner à manger aux microorganismes qui eux-mêmes apportent par de vastes combinaisons et opérations, tous les éléments nécessaires pour nourrir les plantes qui vont-elles-mêmes nous alimenter.

Nous sommes tous interdépendants dans ce cycle. Si nous le détruisons... qu'arrivera-t-il ?

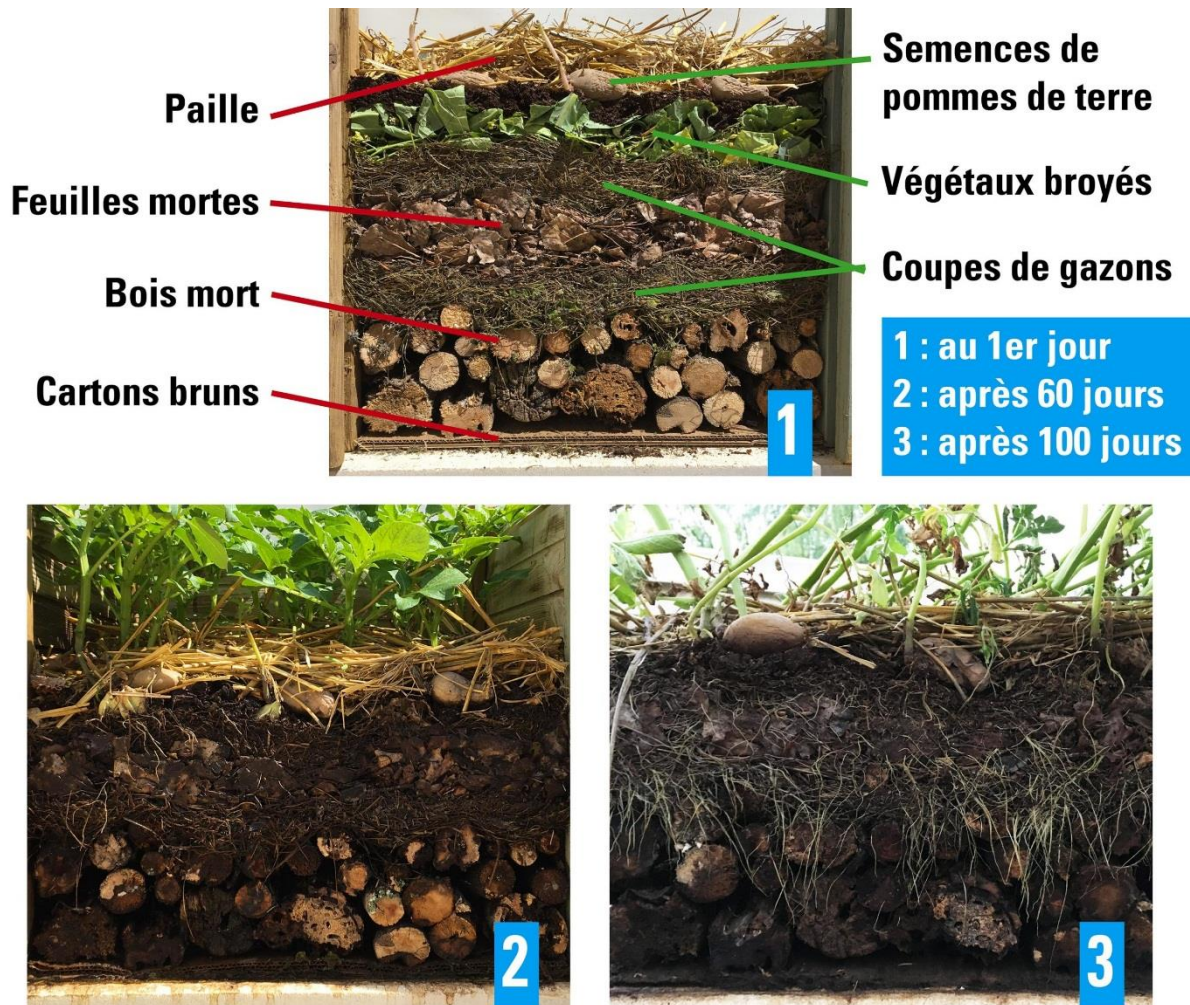


La finalité : créer du sol nourricier cultivable

Si vous posez des couches en alternances de matières brunes et vertes, sur une hauteur de 40 à 50 cm en les arrosant bien au moment de la pose, un phénomène naturel va se dérouler grâce aux microorganismes, et comme par miracle, les différentes couches vont se transformer en une sorte d'humus, de sol, de terre fertile dans lequel les légumes vont prospérer.

Ce que la forêt accomplit naturellement en plusieurs années, peut être réalisé en quelques semaines.

Pour compléter ces apports de végétaux on aura recours aussi au carton brun, dont on aura enlevé les rubans adhésifs. Le carton s'assimile à la matière brune (carbone) et nourrit aussi les microorganismes. Il empêche si nous sommes sur de la terre, aux herbes folles de prospérer trop largement.



Les objections formulées

Lorsque nous expliquons comment fabriquer une lasagne pour cultiver des pommes de terre, même sur du béton, nous recevons plusieurs remarques. Deux d'entre elles sont récurrentes :

Première objection : « Cela ne s'appelle pas du sol ce que vous faites » remarque formulée lorsque nous utilisons l'expression « nous fabriquons du sol nourricier en 100 jours », ce à quoi je réponds : « je m'en fiche, pour moi c'est un sol nourricier car les légumes y poussent et en plus il sent l'humus, la forêt, les champignons, il est meuble, garde l'humidité, et nous avons pu cultiver dedans pendant trois ans ». Après cette date, nous n'avons pu poursuivre du fait de notre déménagement. En témoigne la richesse productive sur notre terrasse.



A ce sujet, François a récupéré toute la terre qui a été ainsi produite, l'a emballée dans des cartons qui sont venus s'ajouter au reste du déménagement. Ce matériau est resté enfermé pendant un an et cette année, en mars et avril nous l'avons récupéré pour servir aux semis et à leur repotage en le mélangeant à 50%, à de la terre de taupinières, le tout étant tamisé. Nous y avons même trouvé des vers de terre encore en vie !



Deuxième objection : « La colle du carton pollue, ainsi que les encres ». Faut-il alors mettre du carton ou pas ? Le carton est une matière carbonée élaborée à partir de la cellulose du bois. Comme il comporte plusieurs couches, il y a usage de colle et d'encre. Certaines personnes s'offusquent de polluer avec la colle ou les encres. Ce à quoi je répondrais par expérience. Nous avons créé plusieurs potagers de ville de cette nature : bacs, lasagnes, keyhole garden, wicking-bed, cagettes, ceci, sur notre terrasse et sur deux terrains de tennis avec l'usage systématique de cartons bruns auxquels nous avons enlevé les rubans adhésifs. Quels constats avons-nous faits ? Le carton était digéré au bout de trois ans, il n'existait plus, les légumes étaient magnifiques et... nous n'avons jamais été malades.

Il me semble sans être du tout une spécialiste, que les bactéries accomplissent un travail extraordinaire de digestion et de transformation. Regardez comment elles transforment les plastiques et les pollutions chimiques diverses, avec l'aide de certaines plantes comme les saules sur les PCB par exemple ! Alors je propose que celui qui s'interroge sur la toxicité des cartons bruns, entreprennent ses propres recherches en matière de digestion par les bactéries et partage le fruit de ses découvertes sur la page Facebook « le labo de l'autonomie alimentaire ».

Digestion des cartons bruns par les bactéries au bout de 3 ans !



Troisième objection : « Vous déstructurez le bois forestier si toute la population le fait » ! Avant d'arriver à massacrer une forêt avec ses mains pour emplir son sac, comme le font les

multinationales qui exploitent le bois en monoculture, ou qui déforêtent systématiquement ... Par contre il est très important de prélever la ressource des sous-bois pour nos petits potagers urbains très productifs, avec beaucoup de précautions pour ne pas laisser la terre à nu. Prélever à plusieurs endroits et les recouvrir avec la biomasse qui se trouve autour. Ainsi, il ne doit pas y avoir de traces.



Partir à la recherche des matériaux bruns et vert pour faire un petit potager très productif

Mais venons-en maintenant à la façon de récolter la ressource pour faire sa propre lasagne. C'est tout un art de trouver sa ressource de biomasse lorsqu'on ne l'a jamais fait.

Commençons par la matière brune.

Il y a **les cartons** déposés devant les magasins le soir, où dans les supermarchés, on peut très bien leur demander de nous en mettre de côté.

Le bois mort ou en décomposition : là il faut habiter près d'un bois, ou alors aller en randonnée avec l'intention d'en trouver. Le bois flotté trouvé sur les plages ne sera pas très utile, sauf à vraiment le mouiller pendant un bon moment pour qu'il constitue une réserve d'eau. Si vous ne trouvez pas de bois mort parce que vous êtes au milieu d'hectares de vigne, ou de blé, ou de betterave à sucre, ou en pleine ville, sortez, bougez, allez à la recherche de rivières, de fleuves, d'arbres, de fossés, de délaissés, explorez, vous en trouverez. Prélevez avec précaution comme il a été dit.

Lorsque vous avez trouvé des arbres, vous aurez également **les feuilles mortes** qui sont à leur pied, également le long des haies ou au bord de certains champs.

Quant au **terreau**, ou au **crottin**, si cela vous est possible, il y a les clubs hippiques, des fermes sinon on peut s'en passer.

Maintenant partez à la recherche du vert.

Généralement il se marie avec le « chant » de la tondeuse ou des coupe-haies. Cela vous donne l'occasion d'aller demander au voisin qui coupe son gazon ce qu'il fait de son herbe et il sera certainement ravi de vous la donner si elle l'encombre. Pareil pour les coupes de ses haies, pas de thuyas, mais de feuilles caduques.

Vous pouvez aussi vous rendre en fin de marchés pour ramasser tous les restants de légumes ou les feuilles qui ont été jetées avant que les services des poubelles ne les ramassent.



Comme verdure vous avez aussi les roseaux, les cannes, ils poussent dans de nombreux endroits, vous avez les fossés, les bords de chemin...

Prévoir des grands sacs et son outillage

Pour accomplir votre récolte munissez-vous d'un râteau à feuilles, d'un sécateur, d'une petite scie, et de sacs à gravats de 20 litres. N'hésitez pas à bien les remplir et à fermer ensuite avec une ficelle.



Le changement de regard

Il suffit que votre regard change pour voir de la ressource là où, à la place, vous ne voyiez que des espaces neutres, des délaissés, des bordures à l'abandon, des déchets à brûler ou à mettre à la déchèterie.

C'est un changement fondamental qui peut s'opérer en vous : 1 – Vous décidez de contribuer sur votre territoire au retour à l'autonomie alimentaire, 2 – Vous partez à la recherche de biomasse disponible pour créer à nouveau de la biomasse comestible.

L'engagement et le rayonnement en étoile

Le travail sur soi permet de lever ses barrières, d'oser, d'y aller, d'avoir envie d'apprendre, de se renseigner, de passer à l'action, de sortir de l'habitude, de voir autrement, de se sentir concerné par la production de nourriture, par la préservation du vivant, et de fil en aiguille vous pourriez arriver à créer ou intégrer **un groupe de transition alimentaire**, comme nous l'expliquons dans notre livre, pour œuvrer en ensemble.

Et du petit potager urbain vous pourrez peut-être ensuite avoir le goût et la motivation à plusieurs pour créer à nouveau de la biomasse, planter des arbres, participer à des pépinières citoyennes. Une fois bien formés et ayant pratiqué, vous pourriez pourquoi pas, transmettre aux enfants des villes, ceux qui ont « grandi hors sol », loin des arbres, entre béton et bitume, comment le sol fonctionne, comment les légumes poussent, comment les préparer et se régaler. C'est sans fin.

C'est tout l'art de prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre.

Le 29 avril 2020

Crédit Photos : François Rouillay et Sabine Becker. Photos prises dans le Gard ou en Limousin au cours des diverses pratiques d'agriculture urbaine puis en milieu rural (2017-2020)

Le processus d'autonomisation



Billet 41 – le processus d'autonomisation en lien avec la physique de la conscience

Le 7 août dernier nous nous sommes prêtés au jeu, François Rouillay et moi-même avec Philippe Guillemant, de faire le lien entre la physique de la conscience et l'autonomie alimentaire. Nous avons échangé pendant presque deux heures et en sommes arrivés à la conclusion que la conscience déterminant ce qui nous arrive dans le temps et non la causalité mécanique, également que c'est l'état de notre conscience qui dessine les territoires, nous en sommes arrivés à voir que la clé de voûte de notre redressement, c'est-à-dire de notre sortie de l'enfermement vers lequel nous nous laissons aller vers un transhumanisme totalement mortifère, détruisant la vie biologique, que cette clé de voûte passe par notre autonomie alimentaire. Ainsi reliés entre nous, reliés au territoire pour produire ensemble dans le partage, notre nourriture respectueuse du vivant, ce qui est bon pour le maintien de notre équilibre biologique, nous prenons le cap de la liberté.

Pour visionner cette conférence c'est [ICI](#).

Mais voyons comment se structure la conscience au-delà de ce que nous sommes en capacité de percevoir et par quel processus nous devons passer pour prendre ce cap évolutif libérateur.

Il y a une force qui préexiste à la manifestation de la vie, des formes (ce que les physiciens peuvent appeler le champ morphogénique, ou les védas indous, le plan dévique, celui des devas). Elle est faite d'amour, d'intelligence et de volonté.

L'homme, l'être humain, doit être en capacité de rentrer en contact avec cette force et de manifester en lui volonté, intelligence et amour. Pour cela, son plan mental doit évoluer, s'élever, pour lâcher ce qui le constituait, c'est-à-dire la mémoire alliée, subséquente et

conséquence des émotions, pour entrer dans l'essence spirituelle de qui il est, c'est-à-dire, son esprit incorruptible par lois qui dominant de monde dit de la mort.

La reconnaissance de ces plans supérieurs permet à l'homme d'approcher leur fréquence vibratoire pour que lui-même puisse vibrer en harmonie, en syntonie avec eux, et donc puisse recevoir, capter, l'information réelle préexistante à sa propre existante sur le plan physique. La causalité, loi de la physique de la matière du monde dit de la forme, perturbe en permanence et éloigne de la reconnaissance des plans supérieurs. Seul, la conscience de la préexistence des forces d'amour, d'intelligence et de volonté, permet de monter d'un étage pour s'affranchir de cette loi de causalité et laisser agir dans la manifestation, la syntonie de la conscience avec les plans vibratoires préétablis.

A ce stade l'homme aura acquis la capacité d'agir sur la matière et sur ce qui lui arrive, puisqu'il aura intégré le niveau vibratoire des forces qui préexistent avant la manifestation.

Pour cela son plan mental doit être développé. Ce sera le plan supramental, affranchi des conditionnements et de leurs mémoires, affranchi de toutes prédispositions et programmations involutives, échappant ainsi aux forces astrales qui reproduisent indéfiniment des histoires violentes où la mort représente la tragédie suprême, alors qu'elle n'est qu'une illusion emprisonnée dans le mental inférieur de l'homme et dans son âme. Celle-ci n'a pas la force de s'extraire de ce phénomène, seul l'esprit qui se situe au-delà du monde de la mort dans lequel l'âme replonge indéfiniment, seul l'esprit peut agir, pour autant que l'ego de la personnalité s'efface pour le laisser entrer. La conscience de ceci permet que cela s'accomplisse. À ce moment-là, la volonté, l'intelligence et l'amour apportent les énergies facilitant la fusion de l'esprit avec le mental humain, laissant l'ego personnifié se retirer au profit d'un ego support de l'esprit dans toute sa puissance active et son autorité. L'individu est rétabli, il n'est plus soumis aux influences diverses de la civilisation, voire même astrologiques. Il n'est plus soumis aux programmations du monde astral, il est en essence l'intelligence, la volonté et l'amour.

Venons-en à 2020. La conscience se manifeste de plus en plus en l'homme créant une distance entre lui et l'involution, entre lui et le monde de l'astral, de sorte que celui-ci commence à crier famine, renforçant les plans entropiques de destructions, ce qui a pour effet de renforcer la capacité supramentale à s'établir dans l'homme devenu conscient. C'est alors, avec cette capacité renforcée qu'il peut aller vers un futur différent que celui auquel il croyait auparavant, avant que sa conscience ne se connecte avec les plans où l'intelligence est à l'œuvre. Ce futur dans lequel la créativité sera guidée dans chaque instant.

Revenons-en à la discussion avec Philippe Guillemant. Il a démontré qu'il pouvait enclencher des synchronicités, ce qui prouve bien qu'une certaine malléabilité est possible, opérée par notre conscience. Cependant, la manifestation a besoin de plus de temps que la loi de la causalité qui se manifeste dans un temps plus court. C'est alors que le temps devient un allié dès lors que nous laissons le temps à l'intelligence des plans préexistants, de se manifester dans la matière en fonction de notre état de conscience et de notre capacité à capter les messages pour que nous l'aidions à se réaliser en prenant les bonnes décisions au bon moment. Ceci nous demande d'abandonner la loi de l'action-réaction qui amplifie et donne corps à la loi de

causalité/retrocausalité, pour entrer dans un univers plus malléable celui de la loi de la conscience neutre, observatrice, détachée, dont le niveau vibratoire est différent, et où la créativité s'exprime pour établir de nouvelles données, une nouvelle science, de nouveaux comportements, un savoir réel. L'implication de chacun à quelque niveau qu'il soit, est un bon support d'exercice de conscience retrouvée.

Nous tablons donc sur l'organisation du développement de l'autonomie alimentaire sur les territoires pour manifester notre futur, qui ne sera pas devenu le « foutur » comme le nomme Philippe Guillemant.

Merci à Alexandre Boisson cocréateur de l'association SOS Maires et Existence B, à Stefania Krusi apicultrice qui ont organisé la visio-conférence, à Philippe Guillemant physicien chercheur CNRS, de s'être prêtés au jeu, et à François Rouillay qui œuvre inlassablement à bâtir une belle vision du futur au moyen du retour à l'autonomie alimentaire.

Le 9 août 2020

Crédit photo : SB – la lumière se diffracte un soir d'hiver sur l'étang, des *flares* apparaissent. Où est la réalité pour nos yeux ?

L'écologie dans nos vies



Billet 42 – Esprit es-tu là ?

En 1974, je votais pour la première fois à une élection présidentielle. J'étais jeune, sans expérience politique. J'étais cependant attirée par un homme à la chevelure blanche, portant des lunettes, au visage inspirant confiance, et dont les propos étaient remplis de bon sens. Il s'appelait René Dumont, il représentait pour la première fois en France un nouveau mouvement politique : l'écologie. Nous découvrons sur notre « petit écran » un écologiste. J'ai ainsi été attirée à chaque premier tour des élections présidentielles à exprimer ce bon sens, celui qui nous lie à la nature, à la vie, en mettant dans l'urne le nom de l'écologiste qui se présentait. Cependant, mon vote se perdait dans une toute petite minorité...

De l'écologie à la collapsologie

En avançant dans la vie, j'ai constaté que les préoccupations écologistes étaient toujours là, jusqu'à engendrer la création d'un ministère sur ce sujet. Pour autant, la dégradation des milieux, les famines, la chute de la biodiversité, le manque d'eau, les dérèglements climatiques n'ont fait qu'empirer ! Nous sommes passés « terminologiquement » parlant de ce que René Dumont pronostiquait et dénommait l'effondrement de la civilisation, à la collapsologie.

L'écologie : l'étude des milieux vivants

L'écologie est la science qui étudie les êtres vivants dans leur milieu, ainsi que toutes les relations et interactions qui existent entre eux. Un système est dit en équilibre lorsque chacun trouve sa place et se développe harmonieusement tout en prenant en compte le fait que les uns se nourrissent des autres dans une chaîne alimentaire sans fin. Certaines personnes, suffisamment observatrices et opiniâtres ont découvert que des écosystèmes étaient déséquilibrés, voire détruits, par l'intervention humaine non adaptée, en introduisant notamment des substances chimiques délétères. Ces personnes-là ont pressenti les

conséquences à long terme de ces agissements, d'où l'idée de faire porter la voix de ces constatations de manière démocratique, c'est-à-dire en imaginant de créer le terme écologiste et en se présentant à des élections pour défendre les milieux naturels, les habitats de vies multiples et les sources de pérennisation de notre race.

L'idée d'écologie face à la réalité : dissonance cognitive ?

Si cette intention semblait bonne et juste, qu'en est-il de l'écologie aujourd'hui ? Le terme a toujours gardé de sa force, comme si nous nous raccrochions à lui pour se dire, mais non, finalement nous ne sommes pas vraiment en danger de mort, il y a encore des arbres, des champs, des oiseaux, des ruisseaux et... tout le cortège de leurs défenseurs !

Alors on fait quoi là si on ne peut plus compter sur la politique, sur les manifestations, sur les séminaires, les colloques, les salons, les bouquins, les alertes de toutes sortes ? C'est qui, qui commande ? C'est qui, qui orchestre ceux qui font et qui défont, ceux qui sèment et ceux qui arrachent ? Ceux qui bâtissent et ceux qui détruisent ? Qui les commande ? Vous êtes-vous déjà posé la question ? Oui bien sûr, je vous entends dire, c'est une oligarchie *, des milliardaires, des marchands, des banquiers, et ils ne nous révèlent surtout pas tout ce qu'ils font pour nous transformer en moutons, en esclaves pour travailler, travailler sans cesse, sans tenir compte des équilibres de la vie, de l'écologie sur cette jolie planète.

Ces personnes et structures qui organisent, orchestrent, commandent, et disposent de grands pouvoirs, sont certainement des outils, des instruments d'entités qui les commandent elles-mêmes, en faisant en sorte qu'elles ne se rendent pas compte des conséquences de leurs actes, sinon, elles ne consentiraient pas à exécuter des ordres aussi odieux ! Je me suis toujours posée la question de savoir comment cela se fait-il que moi, à mon petit niveau, je vois les conséquences de mes actes, et pas ces personnes qui nous gouvernent ou qui envoient des personnes consentantes pour mener des actions dont les conséquences sont la dégradation de la vie. Par quel processus certains voient, et d'autres pas ?

C'est quoi qui cloche ? On ne peut pas savoir ce que l'on ne sait pas

Qu'est-ce qui cloche ? Pourquoi ça foire tout le temps ? Je ne vais pas du tout vous culpabiliser en vous disant que c'est de votre faute car vous êtes inconscients de manger de la merde trafiquée, d'aller dans des magasins où est vendue de la merde, de voyager dans de gros avions... Non, je ne culpabiliserai pas, mais peut-être vous traiterai-je oui, d'inconscients, mais non pas pour vos actes puisqu'ils sont la conséquence de l'inconscience. Laquelle ? Celle de l'ignorance : vous ne pouvez pas connaître ce que vous ne connaissez pas ; vous ne pouvez pas savoir ce que vous ne savez pas. Par définition, ce que l'on ne connaît pas nous est occulté. Et que nous est-il vraiment occulté ? Notre vraie nature.

La nature de l'être humain

Avez-vous appris à l'école ce qu'est un être humain réellement ? Non. Nous ne le savons pas. Nous ne savons pas ce que nous sommes en réalité, et cela nous est occulté depuis la nuit des temps. Si nous ne savons pas qui nous sommes en réalité, nous ne savons pas non plus comment nous fonctionnons réellement, et toute l'écologie politique ne pourra jamais réussir

tant qu'elle ne prendra pas en compte ce qui est occulté en nous pour pouvoir agir avec efficacité collectivement pour le maintien des équilibres de vie.

Un être humain possède une conscience qui l'anime, des pensées qui l'aident à réfléchir, des émotions qui lui montrent son état réactif par rapport à la réalité qu'il vit, et une intelligence. Il vit dans son biotope, sa propre écologie qui le conditionne depuis sa plus tendre enfance jusqu'à sa fin de vie. Pour autant, cette propre écologie lui a-t-elle montré ce qui est occulté, non perceptible par ces cinq sens, par sa conscience ? Eh non ! Loupé !

Corps – âme – esprit

L'être humain n'a pas été enseigné sur ce qui l'habite en réalité et qui joue un rôle fondamental dans le déroulé de sa vie, individuellement et collectivement. Pour utiliser le vocabulaire usité, je dirais que l'être humain est habité par une âme. Qui sait vraiment ce qu'est l'âme ? Qui a conversé avec son âme, qui a reçu des informations de son âme ? Nous avons bien cependant des témoignages de psychiatres** qui soignaient des personnes mises sous hypnose. Celles-ci ont décrit ce qui se passait entre les vies dans le monde ou les mondes dits de la mort. Selon les recoupements des informations recueillies auprès de nombreux patients, effectués par ces professeurs de médecine, leur âme chargée de mémoires et d'histoires passait devant "un tribunal". Elle voyait par elle-même tous les moments de sa vie où elle avait "fauté". Et donc, passé "un certain temps", elles se voyaient proposer de revenir sur Terre pour réparer tous ces manquements et tenter de faire mieux la fois suivante. Bien, ceci fait l'objet de plusieurs livres de chercheurs des hôpitaux. Surprenant tout de même, on nous invite par une "technologie" particulière à visualiser notre passé, puis des situations futures propices à apprendre à nouveau pour se perfectionner ! Ayant lu plusieurs ouvrages sur ce sujet, devant les qualifications de ce type de chercheurs, je ne mets pas en doute ce qu'ils ont vécu et dont ils rapportent les témoignages. Mais je m'interroge sur le processus que nous serions amenés à subir, comme s'il s'agissait de nous mentir encore une fois, de nous cacher la réalité dans une grande mascarade d'échelle cosmique ! et j'en suis venue à me poser cette question qui me semble légitime : ne serait-ce pas tout simplement de la programmation avant incarnation ? Est-ce vraiment du libre arbitre ceci ?

S'interroger

Je vous invite grandement à faire vos propres recherches sur ces sujets de la vie entre les morts, sur les témoignages de personnes revivant des scènes dont elles avaient la mémoire, etc...je ne m'y attarderai pas ici, ce n'est pas l'objet de ce billet.

Continuons. Dans ce contexte que faisons-nous de notre intelligence ? Qui supporte notre intelligence ? Notre intelligence est supportée par quoi ? Je ne parle pas de la petite intelligence de débrouillardise pour survivre sur cette planète. Non, je parle de l'intelligence supérieure, celle qui nous est nécessaire pour être réellement créatif, pour savoir exactement ce qu'est la nature des choses. Qui supporte donc notre intelligence supérieure ? Il me vient le mot esprit. Et là je le distingue bien de l'âme.

Causalité, dualité

Pour le dire mieux, l'âme serait le support de nos vécus, de nos connaissances culturelles, civilisationnelles, disons de la somme de nos expériences qui se situent dans un environnement émotif de causalités, c'est-à-dire dans un environnement, un monde, où une cause provoque un effet, comme par exemple, la destruction d'un écosystème. Et pour arriver à juger : c'est vivant ou c'est mort, il faut aussi que ce monde soit dual. Autrement dit qu'il soit polarisé : bien, mal ; zéro ou un ; éclairé ou sombre ; allumé ou éteint ; ici ou là-bas...

Alors comment dans un monde de causalités et de dualités peut-on vraiment "faire" de l'écologie ? C'est impossible ! L'intrication, les données occultées, le fonctionnement de la vie sur des centaines et centaines d'années ne sont pas du tout "maîtrisées" par l'écologiste, celui qui veut sincèrement prendre soin. Et là nous souffrons de cette incapacité.

L'esprit quant à lui semble intouchable, incorruptible, non influençable, exister au-delà de la dualité. Lorsque l'on sait réellement, il n'y a aucun jugement en nous. La pollution du doute n'appartient pas à l'esprit, elle reste encore dans le domaine de la pensée émotive conditionnée.

Et la permathérapie dans tout cela ?

Pourquoi tout ceci ? Pourquoi écrire tout ce développement dans le cadre de la permathérapie ? Vous savez que c'est un cheminement que je fais pas à pas depuis 2016, et j'écris au fur et à mesure de mes inspirations. La permathérapie est une démarche personnelle de travail sur Soi qui consiste à aller voir en nous qui actionne « la clé que nous avons dans le dos » tel un jouet mécanique, autrement dit, qui ou quoi nous fait agir comme un automate. C'est vraiment à chacun de le découvrir, car les automates sont différents les uns des autres. Cela veut dire quoi être comme un jouet mécanique dont quelque chose ou quelqu'un tourne la clé située dans son dos ? Qui contrôle nos pensées et donc nos actes ? Est-ce nous-mêmes ? Sommes-nous vraiment souverains vis-à-vis de nous-mêmes ? Et qui commande réellement cette planète ? Qui a vraiment le pouvoir ?

Je vous invite à vous poser ces questions : qui gouverne en vous ? qui a vraiment le pouvoir sur vous ? qu'y a-t-il d'occulté que vous sentez mais que vous n'arrivez pas à définir ?

Vous comprendrez alors pourquoi, malgré l'émergence du désir d'écologie, les choses empirent.

L'empire est une structure politique de domination qui porte sa propre chute dans son nom. Une libération de cette mainmise occultée est possible. Elle passe par la connexion à cette force qui réside en nous, elle est intelligence, et porte en elle amour et volonté. Elle ne se laisse pas manipuler par ces autres forces occultes involutives. Cette force, ne serait-elle pas produite par notre esprit ? la puissance de notre esprit celle qui nous permet d'être des créateurs conscients et aimants, au service de la vie, de l'autre et de la Terre ?

20 septembre 2020

Crédit photo : SB – La lumière mariée au chêne, le chêne laissant passer la lumière.

* Oligarchie : régime politique dans lequel la souveraineté appartient à une classe restreinte et privilégiée, désigne aussi ce groupe.

** Michael Newton par exemple ou Brian L. Weiss

La mise en pratique sur un territoire de la volonté, de l'amour et de l'intelligence.



Billet 43 – Le collectif Tilcara* en Haute-Vienne montre une voie

Le billet 34 dissertait sur la volonté, l'amour et l'intelligence. Dans ce billet-ci, nous allons voir comment ces trois forces sont mises en action sur un territoire, pour aboutir à un projet épatant.

Circuit court

Il y a quelques jours, nous nous sommes rendus chez un jeune producteur pour nous procurer des légumes. Comme je l'ai plaidé avec [François Rouillay](#) dans notre [livre](#) « En route pour l'autonomie alimentaire » en inscrivant l'action 15 sur la [feuille de route](#) des 21 actions, celle qui parle des liens entre producteurs et mangeurs, je suis une fervente adepte de notre rapprochement avec les producteurs par des visites régulières à proximité de chez soi.

Ainsi, à 11 km, Nico, tout sourire, nous a reçus pour la première fois chez lui. Chez lui ? Oui, mais pas vraiment, il vaudrait mieux dire, chez eux. Pourquoi ? parce Nicolas a décidé de faire un pas de côté, disons plutôt deux pas de côté. Le premier a consisté à passer du monde de l'imagerie médicale à celui de la permaculture en tant que cultivateur solitaire, puis le deuxième, à laisser sa solitude pour devenir autoentrepreneur en production de légumes dans un cadre de vie partagé, en rejoignant le collectif Tilcara. Son activité sur la ferme a pour but de partager son savoir-faire en produisant des légumes sur petites surfaces selon des techniques de permaculture et de maraîchage sur sol vivant. En dehors de cette activité, il lui arrive aussi de concevoir des jardins en permaculture ainsi que de faire des conférences gesticulées qui est un outil d'éducation populaire.

Faire évoluer le mode d'exercice

Depuis longtemps, dès le début des années 80, déjà ! je pressentais la nécessité pour les producteurs de notre nourriture, de trouver une forme d'exercice évoluée, en lien direct avec les populations qui les entourent. C'est-à-dire une forme qui ne les pousse pas à l'épuisement, le leur et celui des sols, ou à la dépression conduisant souvent au suicide, ou encore à la faillite et au combat quotidien pour avoir un équilibre de vie sur tous les plans : affectif, familial, matériel, financier et aussi de leur santé.

Je vais ainsi régulièrement à la rencontre de producteurs et mène souvent ma petite enquête sociologique. J'évoque ici, des petites productions de manière naturelle, régénérative, dans le respect du vivant et sans produits chimiques.

Petit inventaire local

Une fois, c'est un éleveur pour produire de la viande bovine d'herbe qui, écœuré, a décidé d'en finir en prenant sa retraite à 60 ans, avec la dernière goutte qui a fait déborder son vase : la ferme voisine a été vendue à un agriculteur « conventionnel » pour faire du maïs, de ce fait les haies ont été coupées, les arbres transformés en crayon pour laisser passer les machines, sans parler des déversements chimiques... Il forme actuellement un jeune repreneur. Une autre fois, c'est un jeune maraîcher qui œuvre tout seul et ne souhaite surtout pas d'aide, car il ne veut pas qu'on lui dise comment il faut faire par peur anticipée du regard de l'autre. Une autre fois, c'est un couple qui semble être bien organisé : lui fait l'élevage des volailles, elle cultive les légumes. La commercialisation fonctionne bien avec la production régulière de paniers et la vente à la ferme grâce à la communication sur les réseaux sociaux. Enfin, la plus élaborée dans sa forme, est une ferme collective regroupant une dizaine de jeunes issus de la même école d'agronomie qui, s'étant regroupés sur une centaine d'hectares, produisent légumes, viande, fromages, pains, bière, le tout en proposant tout au long de l'année, des animations festives où l'on boit leur bonne bière et où l'on mange très bien, et ce, tout en musique !

Voilà les quelques observations de cadre d'exercice que j'ai faites depuis 18 mois que nous sommes arrivés en Limousin pour certains des producteurs que j'ai rencontrés. Autant de personnes autant de formes d'exploitation qui se démarquent de celles bien plus grandes, liées à l'agro-industrie et au commerce international.

Les vertus au service d'un projet de vie ancré sur le territoire

Revenons au cas de Nico afin de montrer comment ses amis et lui-même ont pu mettre au point leur collaboration pour créer un collectif opérationnel, viable et vertueux.

Nous allons observer la mise en place de cette collaboration au travers des lunettes des trois « absolus » que sont l'intelligence, l'amour et la volonté, tel qu'ils ont été abordés dans le billet [34](#), mais également au travers des [vertus du travail sur Soi](#).

L'intelligence est nécessaire pour s'organiser avec d'autres afin de rendre opérationnelle la structure de vie que l'on envisage ensemble de mettre en place lorsque le pas de côté a été accompli, c'est-à-dire lorsque l'on a décidé de ne plus se soumettre au diktat de la norme sociale, pour aller vers ce pour quoi nous sommes faits réellement, tenant compte de notre sensibilité.

L'amour dans ce cadre, est une force de cohésion universelle. Sans elle, toute structure est appelée à disparaître, à se détruire, à se dissoudre... L'amour nous conduit au respect de soi, de l'autre et de la Terre, il rend viable dans la durée les actions intelligemment créées.

La **volonté** quant à elle, est l'énergie du passage à l'action, celle de la détermination pour aller de l'avant, pour ne pas se laisser abattre ou décourager. La **persévérance** est bien-sûr indispensable à cultiver, car souvent le temps doit passer pour que certains mûrissements ou conditions s'articulent pour se matérialiser ensuite dans nos vies. C'est à ce moment-là que l'**abandon** jouera son rôle, celui de s'en remettre à cet ordonnancement préalable qui est là, qui est antérieur et conforme à l'intention, comme il a été vu dans le billet 41 sur le processus d'autonomisation et la physique de la conscience.

Pour arriver à maîtriser ce processus de création, celui notamment d'être **autonome et collaboratif**, il aura fallu passer par plusieurs étapes, celles des prises de conscience, de vécus de souffrances, de malaises : autant d'alertes, de signes pour nous indiquer que nous ne sommes pas forcément sur la bonne voie pour nous. Puis vient le temps des interrogations du type : qu'est-ce qui cloche ? il y a un truc qui ne tourne pas rond, et si j'allais voir ailleurs ? C'est alors le stade de la connexion à notre **intégrité**. Puis vient le temps des rencontres, des synchronicités, « tiens justement, je me posais la question, et la réponse arrive, comme une fulgurance. Bon sang, mais c'est bien sûr ! ».

Ainsi Nico et ses amis ont investi du temps de leur vie d'avant, à faire leurs recherches, à apprendre à communiquer grâce à la **transparence**, à se parler, à s'organiser, à travailler la **vigilance**, la bienveillance, le respect du vivant, des autres et de la Terre.

Le collectif Tilcara

Maintenant pour être plus explicite voici ce qu'est le **collectif Tilcara**.

Six personnes, ce sont de jeunes adultes.

Les activités mises en œuvre par ce collectif sont une **école de cirque** : Circ'à Pic ; une **ferme équestre** : Les chevaux de Tilcara ; un **gîte** social et solidaire : Auberge Tilcara pour des séjours de jeunes et tout public ; du **maraîchage** : Les bottes à Nico.

Le collectif Tilcara s'est créé en 2016 lors d'un premier séminaire d'une semaine. Puis pendant deux ans, tous les deux mois, il s'est réuni en séminaire d'une semaine. De 2017 à 2020, ce fut l'installation des activités sur le territoire, puis en 2020, il y eut l'achat de la ferme de 17 ha.

Ainsi, les six personnes du collectif se sont préalablement réunies plusieurs fois en séminaire d'une semaine pour bien définir le cahier des charges prenant en compte les différents besoins, en vue d'affiner leurs modalités de fonctionnement, de mise en œuvre des activités et finalement la recherche d'une propriété répondant aux critères des personnes et de leurs pratiques professionnelles réciproques. Ceci a dû être très instructif pour les uns et les autres. C'est le moment de la définition, de la direction et du but du projet collectif. C'est le moment de définir vraiment, réellement ce que l'on veut vivre et comment, mais aussi de définir en allant chercher en soi, qui et quoi nous servons.



La perle rare trouvée, chaque personne a financé sa structure en achetant chacune un bâtiment de la propriété. Une partie des bâtiments a été achetée en commun. Ainsi, l'association Tilcara est propriétaire de certains bâtiments. Les 17 ha de prairie ont été acquis par la ferme équestre, et les chevaux sont en libre parcours.

Le bâti est utilisé pour les animations conduites par le collectif, ainsi que pour le logement de certains des membres. Un géomètre et un notaire les ont accompagnés avec beaucoup de compétences.

Environ 500 m² sont cultivés par Nico. Sa production de légumes est vendue aux membres du collectif pour leurs besoins propres et ceux de leurs activités, à leurs visiteurs et à quelques clients extérieurs en vente à la ferme.

Tout cela fonctionne en synergie, le partage financier pour l'acquisition de cette ferme a permis sa réalisation et il est adapté aux quatre structures.

Une organisation intelligente



Ce mode de coopération de plusieurs activités en milieu rural est très intéressant et montre une voie possible.

En effet, plusieurs personnes qui s'entendent, partagent, collaborent, tout en étant soi-même autonome, permet l'émergence d'une occupation intelligente du territoire, dans le respect les uns des autres. Une synergie est ainsi créée, engendrant un cercle vertueux. De plus, grâce au réseau de personnes bâti par le collectif, les travaux de restauration se font aussi en mode participatif et... avec le sourire !

Mobilisation des [vertus du travail sur Soi](#)

Ainsi, pour réussir un projet collaboratif comme celui-ci, il est nécessaire d'allier en soi la volonté, l'intelligence et l'amour. Les vertus du travail sur soi mobilisées, outre la volonté, sont

la persévérance, le partage, la transparence, l'intégrité, l'ouverture d'esprit, l'abandon, la vigilance.

J'ai perçu beaucoup de douceur dans le sourire de Nico et dans le projet global qui offre aux chevaux des espaces de nature, aux enfants de quoi se développer harmonieusement, à la terre d'être respectée, aux mangeurs d'être nourris sainement.

C'est simple finalement, qu'est-ce qui empêche à d'autres de le faire, de s'entendre sur un but commun, celui du respect de soi, de l'autre et de la Terre ?

12 octobre 2020



* **Tilcara** est un petit village du Nord de l'Argentine visité par des membres du collectif. Tilcara veut dire : étoile filante en Quechoua ! Le nom est bien choisi.

Photo internet journal le « Popular », 26/09/19

<https://www.diariopopular.com.ar/general/tilcara-historia-belleza-natural-y-un-pueblo-gran-encanto-pleno-jujuy-n425565>

Crédit photos : Nicolas et François Rouillay avec le cageot de légumes cultivés qui nous nourrira pendant plusieurs jours - SB

Bannière du collectif et les six personnes - collectif Tilcara

Vers une nouvelle science ?



Billet 44 : La reconfiguration complète de notre logiciel mental

Voilà où j'en suis arrivée aujourd'hui, le 31 octobre 2020.

Le sujet des sujets

Le seul problème qui mérite réellement d'être résolu par nous-mêmes, individuellement, est de savoir discerner en nous, les pensées pures qui émanent de notre intelligence supérieure de celles qui nous sont insufflées par des intelligences involutives qui n'œuvrent pas pour l'être humain final, évolué, mais contre lui. Comme disait Don Juan, le Nagual à Carlos Castaneda : c'est le sujet des sujets.

Le deuxième problème qui mérite réellement d'être résolu de manière plus collective, est le développement d'une science nouvelle qui va nous montrer clairement ce que sont les mondes invisibles à nos perceptions, nos sens, afin que nous tenions compte de l'impact des intelligences qui les habitent et de leurs actions sur notre activité mentale et émotionnelle. Des physiciens comme Philippe Guillemant par exemple et bien d'autres comme ceux du champ de la science noétique, travaillent sur l'énergie psychique, sur la physique de la conscience, sur l'influence de la pensée sur la matière, sur le changement de notre ligne du futur, etc...

Pourquoi en suis-je arrivée là ? par simple logique et en considérant, en observant attentivement la folie à l'œuvre contre le vivant : chimie, pollution, bactéricide, herbicides, fongicides, antibiotiques, nanoparticules, perturbateurs endocriniens, radiations intensives,

radioactivité, guerres incessantes, destructions, empoisonnements, viols, pillages des ressources, contrôle mental, mensonges, manipulations, mise en esclavage...

Bon, nous sommes tout de même, une espèce relativement costaude face à tout cet arsenal, mais tout de même, il y a des limites !

Comment se fait-il que des hommes (terme générique pour désigner l'être humain) puissent pendant tant d'années s'escrimer à détruire la vie avec application sans se rendre compte objectivement en le faisant, des effets produits ? Leur manque-t-il une case comme on dit ? ont-ils une pathologie mentale particulière qui les transforme en d'absolus prédateurs de la vie ? ou bien des forces non visibles sont-elles à l'œuvre dans leur activité mentale, qui agissent à leur place s'en qu'ils ne s'en rendent compte ? Je trouve que c'est une bonne question à se poser dont nous avons tout intérêt à trouver la réponse assez rapidement, même très rapidement.

Pour ma part, après moult recherches, j'opte pour la seconde hypothèse : le prédateur humain qui s'échine à inventer de plus en plus d'instruments, d'outils, de processus visant à la diminution de la vie et à son contrôle, est-il réellement le seul responsable direct de cet état, ou ses pensées sont-elles insufflées par des forces qui se servent de lui comme d'un outil programmable, pour provoquer cette lente désintégration répétitive des civilisations ? Castaneda appelait cette énergie sombre polluante : les *flyers*, les volants ! Certains les voient !

Heureusement que tous les êtres humains ne sont pas de puissants prédateurs, dominateurs, guerriers destructeurs ou violeurs en série, par contre nous sommes tous soumis à des souffrances psychiques, morales, physiques, à des déceptions, à des frustrations, en somme à ce qu'on appelle des emmerdes plus ou moins gravissimes, avec quelques moments de joie et d'épanouissement, mais qui sont vite ternis par un deuil, une rupture, un licenciement, une usine qui explose tout près de chez soi...

Penser autrement

Il s'agira donc de penser autrement, de changer notre « logiciel mental » pour l'épurer, le nettoyer de ces influences néfastes à la condition de les voir et de savoir ce qui se passe en nous. Cela s'apprend, se pratique, se maîtrise petit à petit, grâce aux signaux envoyés par les émotions qui constituent autant d'indicateurs pour nous redresser quand bien même elles nous affectent durement et nous distraient de notre axe, alimentant, nourrissant ces perturbateurs mentaux dans une ronde sans fin et répétitive !

Pour arriver à épurer notre mental, il faut réellement intégrer que tout, vraiment tout ce qui a été contrôlé selon ce mode de fonctionnement où nous n'étions pas souverains mais sous influence, c'est-à-dire que nos pensées étaient insufflées par quelque chose d'extérieur à nous-mêmes et dont nous n'avions pas conscience, donc tout, absolument tout ce qui constitue les

opinions, les croyances, les partis-pris, les histoires, les narratifs, les religions, les sciences, les divisions de toutes sortes, les connaissances diverses et variées, tout doit être reconsidéré afin que toutes ces bases mises en mémoire, ne servent plus de support à notre guidance, à nos raisonnements, à nos prises de décisions, à nos choix, et à l'enchaînement sans fin de réactions répétitives.

Nous devons lâcher les conditionnements, les impressions (dans le sens d'imprimer), les jugements, les opinions, les réactions émotives, les assurances, les certitudes, les expériences basées sur des données erronées, des croyances.

Ceci se vit seul, individuellement. Nous sommes alors face à nous-même dans toute notre puissance retrouvée, mais aussi dans toute notre solitude face à ceux qui n'en sont pas encore arrivés à cette compréhension des choses et à cette épuration mentale. Chacun va à son propre rythme à respecter.

Notre face à face

C'est le grand saut sans parachute !

Cette solitude doit être accompagnée d'aucune peur, d'aucun doute, de la certitude de savoir qu'une partie de soi à laquelle nous sommes connectée, est intelligence, clarté, évidence, structuration ; quelle nous procure de la volonté pour tenir le cap fermement, et surtout pour envoyer balader ces pensées noires, stupides, violentes, destructrices, affaiblissantes, ces idées tordues, ses pensées de soumission, de fatalité, d'empêchement. Ne croyez plus à ces pensées, n'en tenez plus compte, par contre branchez-vous sur qui vous êtes en réalité et faites-vous confiance, faites confiance à votre créativité, à votre assurance, à votre redressement, à votre autorité. Vous êtes le maître chez vous-mêmes.

Nous en revenons à ce que j'ai développé dans mes billets successifs et notamment les [34](#) et [43](#) : l'amour, la volonté et l'intelligence nous entraînent dans la sérénité, l'harmonie, le respect du vivant, les coopérations au service du bien commun, finalement à l'évolution pour faire naître cette société tant espérée, annoncée.

Vous l'aurez compris, cela passe par soi, uniquement par soi, les uns après les autres, petit à petit, jusqu'à engendrer une nouvelle normalité créative, puissante, enterrant les vieux concepts et les vieilles influences.

La reconfiguration mentale

Cela passera par la reconfiguration complète de notre logiciel mental qui émergera lorsque nous serons réellement connectés à la source de notre intelligence réelle, à notre esprit. À ce moment-là, notre propre vibration sera tellement haute que nous ne nous laisserons plus influencer comme auparavant. Nous serons devenus des êtres souverains, libres des forces invisibles qui nous maintenaient enfermées dans leurs serres.

Ainsi, je lance un appel aux physiciens pour qu'ils se penchent sérieusement sur la physique de l'énergie consciente, de l'énergie intelligente, sur l'organisation des mondes invisibles à nos yeux, pour nous faire la démonstration par $a + b$ que lorsqu'une personne soudainement « pète un câble », prend une mitrailleuse et inonde les enfants d'une classe des balles de sa folie, lorsque des milliardaires sont indéfiniment en soif d'accumulation morbide d'argent et de richesses matérielles dans une folie absorbatrice sans fin, lorsque des sociétés entières, comme un seul homme, trouvent normal de mentir sans fin, de masquer leurs mensonges par davantage de mensonges, eh bien, il se passe quelque chose d'étrange tout de même, qui doit forcément se situer au-delà de nos sens, de nos perceptions physiques.

Pour une nouvelle science

Physiciens, inventez-nous une science qui nous explique ce que sont ces énergies néfastes qui encombrant le mental humain, pour nous permettre de les voir, d'en avoir conscience et de ce fait, de pouvoir nous en libérer.

Dans nos sociétés les transmissions des ondes électromagnétiques, des ondes radios, sont soumises à des réglementations rigoureuses, mais aucuns textes ne régissent les pollutions psychiques, les informations qui entrent dans nos cerveaux, les diverses manipulations mentales !

Je ne crois pas une seule seconde que tout ce système anti-vie créé depuis des siècles est provoqué, engendré par le seul fonctionnement électrochimique des neurones de notre cerveau. Il y a d'autres causes puissantes qui étouffent notre volonté et notre intelligence, et finalement notre capacité d'amour sans souffrances.

Que chacun parte en quête de ce qui l'habite de destructeur en lui, le vire proprement, le fiche à la porte de sa tête, et se penche sincèrement sur ce qu'il a de plus structurant en lui, de plus puissant, c'est-à-dire la partie créative non entachée, non entachable par ces énergies involutives.

C'est un appel à la fusion avec notre intelligence réelle, avec notre esprit directeur, avec notre source d'énergie de vie située au-delà de la zone perturbable.

C'est un appel à la reprise de notre force intérieure, de notre puissance lumineuse, éclairante, stimulante, créative.

Que plus aucun espace polluable n'existe entre notre conscience d'être humain incarné sur cette Terre et nous dans notre intelligence, notre volonté et notre amour.

31 octobre 2020

Crédit photo – SB : Coucher de soleil en Camargue. Le reflet du soleil finit par être absorbé.

Permathérapie – Comment résoudre définitivement l’insécurité alimentaire !



Billet 45 – Le superpotager coopératif

Dans le billet [43](#), je faisais part que « depuis longtemps, dès le début des années 80, déjà ! je présentais la nécessité pour les producteurs de notre nourriture, de trouver une forme d’exercice évoluée, en lien direct avec les populations qui les entourent, c’est-à-dire une forme qui ne les pousse pas à l’épuisement, le leur et celui des sols, ou à la dépression conduisant même au suicide, ou encore à la faillite et au combat quotidien pour avoir un équilibre de vie sur tous les plans : affectif, familial, matériel, financier et aussi de leur santé. »

Notre production actuelle de nourriture est-elle résiliente ?

Étant toujours attentive aux comportements humains, j’ai observé que laisser à une seule personne la charge du foncier, des risques divers, du travail, de l’assignation au lieu, n’était pas très logique, voire comportait des fragilités compensées certes, par le nombre, et donc à faible résilience, malgré le désir sincère pour l’exploitant agricole, disons mieux le paysan, d’être son propre chef, de se sentir libre dans ses décisions. Mais le prix est tout de même lourd à payer, considérant les souffrances qui ne peuvent plus être masquées.

Comme l’industrialisation, la mécanisation, la spécialisation des cultures, les apports d’intrants chimiques, ne sont finalement pas résilients non plus, puisque les pollutions, les maladies, les extinctions d’espèces nous le prouvent, voyons une alternative possible, celle des coopérations.

L’organisation intelligente collective

Bien sûr les coopératives existent depuis des temps immémoriaux, elles permettent de mettre en commun des biens, des forces de travail, du financement, mais poussons un peu plus loin.

Le travail de la terre, de production, demande de la main d'œuvre si l'on envisage d'évoluer vers moins de mécanicité, d'intrants et de monoculture.

Il demande aussi réparation des sols, régénération, aggradation, compensation des dégâts déjà causés en plantant des arbres, des haies, en dépolluant les sols...

Alors organisons-nous dans une intelligence collective, afin de répondre à plusieurs, à tous ces besoins d'œuvrer pour la vie du sol, pour la restauration de la biodiversité, pour la production de notre nourriture.

Voici une vision d'organisation : le superpotager coopératif

Connaissez-vous les supermarchés coopératifs ? Leur principe est simple : donner 3h* par mois de son temps pour faire fonctionner ce type de supermarché offrant notamment des vivres produits le plus proche possible en agriculture biologique, et ensuite pouvoir y faire ses courses à un coût moindre qu'un supermarché traditionnel dont les bénéficiaires rémunèrent des actionnaires ou autres propriétaires. Bien sûr le supermarché possède des salariés qui ont en charge l'organisation du travail, la formation et le suivi des adhérents.

Pourquoi ne pourrait-on pas appliquer ce modèle d'organisation et de fonctionnement du supermarché coopératif à la production de fruits et légumes par exemple ? Ce serait le superpotager coopératif.

Un espace de production maraîchère nécessite du foncier, de l'eau, des semences reproductibles, de l'outillage, des bâtiments, un circuit de commercialisation, de la formation, des ressources de biomasse, de la main d'œuvre...

Concevoir ce potager de manière coopérative veut dire : **rassemblement de plusieurs personnes qui s'entendent sur le but commun**, celui de s'organiser pour produire des fruits et des légumes, les commercialiser, voire les transformer, en offrant de son temps et en s'engageant à acheter ladite production.

Le superpotager coopératif est un lieu de pratiques agricoles de niveau professionnel, c'est-à-dire vraiment productif, de manière naturelle selon toutes les techniques que nous possédons aujourd'hui de type agriculture naturelle, jardinée, étagée, complantée d'arbres fruitiers, de légumes, de plantes mellifères et aromatiques.

Ces superpotagers coopératifs trouveront aisément leur place dans les ceintures alimentaires autour des villes qui fourniront les personnes motivées pour aller dans cette voie.

Leur démarrage demande la présence sur le territoire, d'un petit groupe de personnes qui partagent cette vision, et qui ont l'énergie, l'enthousiasme et la volonté pour en lancer un, en sachant communiquer et s'associer les compétences utiles, de sorte à les accompagner dans le domaine du maraîchage et de l'organisation en général.

L'équilibre financier

Le superpotager coopératif doit être en capacité d'assurer le financement des personnes salariées en charge de suivre la production, de donner des conseils, de former, de surveiller, de

faire le planning selon les saisons, de la répartition du travail mais aussi des plantations, des semis, des tailles et autres tâches, en capacité donc de répondre à tous besoins.

L'ensemble des activités de vente des produits bruts ainsi que des produits transformés, doit équilibrer les dépenses salariales et autres besoins en équipements et frais de fonctionnement. Il reste la question du portage foncier et de l'investissement en équipements. Il existe des structures ad-hoc pour cela, ou encore une mairie qui peut consentir un bail emphytéotique (qui va jusqu'à 99 ans), ou encore les coopérateurs eux-mêmes qui ont la capacité de mobilisation de fonds mutualisés.

Le rayonnement et la démultiplication de ce modèle pourrait très judicieusement être accompagné d'un système financier territorial, à l'instar de celui développé dès 1934 en Suisse par la banque Wir entre entreprises, auquel pourrait être adjoint ce que les Anges Gardins ont mis en œuvre avec la MANNE** (Monnaie d'une Autre Nature pour de Nouveaux Echanges), monnaie dont la valeur est assise sur du temps passé : par exemple 40 mannes valent une heure de travail, ou encore 80 mannes, sont équivalentes à un panier de légumes.

Cette manière de s'entendre sur un but commun, de s'organiser, de respecter le vivant demande intelligence, volonté et amour, il n'existe plus alors de souffrances solitaires, mais partage, entraide et joie.

Le superpotager coopératif, un lieu de vie !

Le superpotager coopératif est également le lieu de rencontres festives, de repas partagés, de l'écoute de musiciens, de scènes de spectacles, en fait de tous les possibles créés par les gens eux-mêmes grâce à leurs talents offerts.

Il est important également qu'il soit ouvert aux anciens voulant partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs recettes culturelles ou de cuisine, ou simplement désireuses de prendre l'air, de voir de l'animation ou faire un peu d'exercice.

De même, les enfants des écoles, ou avec leur parents, seront autant de petit apprentis en quête de découvertes sur la production et le fonctionnement des végétaux, dans la connaissance du cycle de la graine à l'assiette.

Autour de ce lieu peuvent s'y adjoindre selon le même modèle d'organisation, des ateliers de transformation et de conservation des aliments, un poulailler, des restaurants collectifs, des ateliers de réparations, de fabrication d'outillage, de source d'énergie innovante, et surtout, une agora d'agriculture urbaine dont la fonction est avant tout de donner à chacun le même niveau d'information, mais aussi un lieu de rencontre et d'animations diverses.

Plus encore, à partir de ce superpotager, peuvent aussi s'y adjoindre des aires de production de céréales, ou d'élevage. Dans ce cas, la vision de départ doit comporter tous ces éléments pour le bon dimensionnement du projet et son extension possible par étapes.

C'est donc tout un lieu de vie !

Qu'est-ce qui nous empêcherait de travailler de la sorte et dans la joie ? rien...alors qu'est-ce qu'on attend ?

7 janvier 2021

* La *Park Slope de Brooklyn* est le premier supermarché coopératif créé en 1973, il comptait 10 membres. En 2016 on en comptait 17 000.

Ce supermarché coopératif c'est donc 17 000 travailleurs, 17 000 propriétaires, 80 employés pour

51 868 762 \$ de chiffre d'affaires. Il n'y a pas de PDG, pas de rémunération de capital et les produits sont beaucoup moins chers.

Voici un exemple de charte des valeurs du supermarché coopératif Le Baudet de Poitiers

<http://lebaudet.fr/notre-projet/charte/>

** La MANNE a été créée par l'association des Anges Gardins à Loos-en-Gohelle

<https://horizontalimentaire.fr/angesgardins>

<https://menadel.fr/echanger>

Crédit photo : Fabien Tournan, le jardin pilote d'Appietto en Corse

<https://www.regenerationvegetale.com/site-pilote-permaculture-listincore>

La création de la Valeur



Billet 46 : Créativité et harmonie

Figurez-vous que lorsque je me suis attelée à rédiger ce qui aurait pu être le 46ème billet destiné à être publié sur ce site, je me suis rendue compte qu'il se transformait, au fil des jours, en un long roman ! Eh oui ! Plusieurs mois de créativité sous mes doigts. Que va-t-il devenir ? Pour l'instant, je ne le sais pas exactement, on verra bien.

Depuis, je me suis accordée quelques temps de repos, et aujourd'hui, je reprends cette écriture évolutionnaire au fil de ces billets.

J'ai envie de parler de la valeur. Parler n'est pas le mot exact, je devrais dire écrire au sujet du concept de la valeur.

Lorsque j'entends les informations actuelles au sujet de la super inflation, c'est-à-dire, de la hausse des prix, je me rends compte que, lorsque je vais à la pompe, la valeur en euros de mon plein de carburant a augmenté, il en est de même pour la nourriture que j'achète.

J'entends aussi dire que l'euro a perdu de sa valeur face au dollar : 1 euro vaut 1 dollar, soit environ 20 centimes de moins qu'il y a quelques temps. Je vois bien que cette valeur est relative, car elle est rapportée à 1 dollar américain. D'un côté mon plein d'essence a une valeur en euros qui a augmenté, de l'autre l'euro a perdu de sa valeur !

Nous pouvons prendre aussi comme exemple illustratif, la valeur d'une action boursière. Celle-là, fluctuante, peut être visualisée à l'aide d'une courbe entre deux droites, perpendiculaires entre-elles, indiquant d'un côté une valeur numérique, et de l'autre le temps qui s'écoule. Lorsque le bienheureux qui a su récupérer sa mise au bon moment, empoche la plus-value effectuée, a-t-il conscience de la perte de valeur qui a affecté quelqu'un, quelque part sur cette planète ? Non, ce peut être un emploi perdu par exemple, ou une moindre valeur versée pour un même travail.

Alors, c'est quoi au juste cette valeur ?

Est-elle réelle, objective, absolue ? Bien sûr que non !

Certains vous diront très « spirituellement » : « Oh, tu sais Sabine, dans ce monde, tout est changeant, impermanent même » disent-ils, et de poursuivre leur propos par ceci : « Ce qu'il y a de permanent, c'est l'impermanence ! », donc la valeur fluctue ! CQFD !

Alors c'est quoi au juste la valeur ? Quelque chose qui bouge, de relatif ?

Ce n'est pas une valeur alors, mais juste « un attrape mouches » pour ceux qui ne voient pas encore l'illusion dans laquelle la civilisation, dite développée, technologique et tout, et tout, nous laisse nous maintenir allègrement, avec son lot justement... de désillusions. Illusions... désillusions... S'il y a désillusion, c'est bien qu'il y avait illusion, donc non réalité.

Et oui, il faut bien l'admettre, nos dirigeants, en qui je croyais qu'ils avaient de la valeur, ne parviennent pas à maintenir une économie stable, ils ne maintiennent pas la paix, ni sain l'environnement, etc... tout ceci malgré leurs beaux discours qui parlent de valeurs.

Bien, je suis donc partie en quête de ce qui crée une valeur réelle que je définis ainsi : **manifestation d'une créativité entraînant une bonification quantitative et qualitative dont toute personne, invariablement, peut bénéficier dans l'instant ou dans le temps, et ce, dont le résultat est supérieur à la somme des intrants qui y ont été mis.**

Éclairons ceci en prenant l'exemple de la création d'une agora d'agriculture urbaine. Pour comprendre ce qu'il en est, je vous invite à suivre le lien [ICI](#) pour consulter le tutoriel qui décrit ce qu'est ce type d'agora.

L'agora d'agriculture urbaine est l'action 3 de la feuille de route des 21 actions pour se mettre en route sur la voie du retour à l'autonomie alimentaire, en lien [ICI](#)

Une agora est une création réelle, sur un terrain donné, accolée à un jardin partagé, qui permet la rencontre entre personnes, pour échanger, partager, s'instruire, travailler ensemble à créer de la nourriture, et bien d'autres choses encore à la discrétion de ses hôtes. Il y a ici création de valeur. Quels sont les intrants ? Les petits équipements tels que bancs, tables, pare-soleil, local à outils, tableau de messages, et les plants, graines, biomasse, arrosage pour le potager. Ce n'est pas grand-chose, et pourtant, la valeur produite par ceux-ci se développent sur plusieurs plans : matériel – la nourriture produite, ou immatériels – sa propre reconnexion à la terre nourricière, amitiés, moments passés à partager, à rire, à manger, à écouter de la musique, voire des conférences, à jouer, à s'instruire, à être en apprentissage, à apprendre à produire des graines reproductibles. On y voit aussi le retour de la biodiversité, et le développement ou l'essaimage d'autres projets... Il y a également des rencontres improbables, des unions, des découvertes, des apprentissages nouveaux, et tout ceci, pouvant être transmis à d'autres, et notamment aux enfants, dans la joie et la bonne humeur retrouvées. C'est infini et personne ne pourra en mesurer l'impact réel.



L'agora d'agriculture urbaine de Cahors en est un exemple parfait bien réel, où l'intelligence collective a créé de la valeur. Allez voir la photothèque postée sur leur page Facebook *Autonomie alimentaire Cahors*, en lien [ICI](#)



Cette création de valeur réelle est possible grâce au fait qu'elle porte en elle harmonie.

L'harmonie crée de la valeur réelle. Sans harmonie, il n'y a pas création réelle et donc pas de valeur. L'harmonie est générative de synergie, ce que l'on appelle parfois l'intelligence collective.

Alors comment atteindre cette harmonie pour faire en sorte que nous puissions être créateur de valeurs réelles au bénéfice du plus grand nombre ?

Ceci demande une inversion de la norme, adoptée par beaucoup, de cette civilisation mal embarquée sur le vaisseau de la compétitivité, de la prédation, de la spéculation et surtout des mensonges et autres mascarades.

C'est voir en soi quel est notre degré d'adhésion à ce système de fonctionnement mental qui se manifeste un peu partout et qui assimile la décadence – c'est-à-dire toutes les manifestations de l'involution – à de la valeur.

L'intelligence systémique n'a que faire de tout ça, elle sait !

Elle se manifeste à l'intérieur de nous dès lors que nous avons nettoyé notre activité mentale et émotionnelle de toutes les scories issues du conditionnement, des manipulations, des influences néfastes, du doute, des fortes émotions perturbatrices, des consentements divers et variés, en un mot de notre référentiel mémoriel fiché dans notre psychisme.

L'intelligence systémique sait qu'il est temps de débrancher la prise de ce conditionnement mental sous influence. C'est notre seule porte de sortie.

Pour ce faire, nous disposons de notre volonté, de notre vigilance, de notre persévérance et de toutes les autres [vertus du travail sur soi](#), pour atteindre la douzième, celle de la connexion.

Connexion à quoi ?

Quand vous serez connecté, vous saurez !

Sabine Becker

16 juillet 2022

Crédit Photos : site Facebook Autonomie alimentaire Cahors, Claire Mauquié