

# **Les yeux dans le cœur**

## **I Le mental I**

**Page 6** [Le b-a-ba](#)

**Page 15** [Les choses sérieuses](#)

**Page 24** [Les outils pratiques](#)

**Page 49** [Pourquoi faire autant d'effort sur cette voie ?](#)

**Page 56** [Maintenant](#)

**Page 63** [Demain](#)

**Page 66** [Approfondissements](#)

**Page 79** [Les suppléments](#)

**Page 99** [Les dissimulations d'énergies](#)

**Page 107** [Les exemples](#)

**Page 119** [Le processus](#)

**Page 130** [Récapitulatif](#)

**Page 139** [Pour conclure](#)

Je vois tellement de personnes tomber dans des travers sans s'en rendre compte. Elles s'enfoncent dans des habitudes destructrices qui finissent par les ronger petit à petit. Pourtant, leur objectif premier est motivé par un désir tout naturel de connaître la paix intérieure, en obtenant du calme dans leur tête surchargée.

L'Homme est régi par des mécanismes sophistiqués de défense qu'il élabore au cours de son expérience, et il les exécute sans même y penser. Si un comportement, une attitude, ou une ressource extérieure apporte ne serait-ce qu'un semblant d'apaisement, alors ce moyen va être employé à répétition.

Malheureusement, la plupart des solutions mises en œuvre offrent plus de désagrément que de bénéfice. Les drogues douces ou dures, les médicaments, les compensations affectives, les recherches de contrôle, ou les comportements de sauveur réalisé dans l'inconscience du but initial entraînent inévitablement des conséquences proportionnées au degré de déviance. Uniquement parce que ces actions ne sont pas faites consciemment. Elles conduisent alors vers des difficultés relationnelles et comportementales.

J'en parle en connaissance de cause, j'y étais moi aussi sujet. Je ne comprenais pas pourquoi j'avais tant de mal à avoir des interactions saines alors que je me considérais comme un homme de bien. Je n'arrivais pas à déterminer les causes réelles de mon mal-être grandissant. Il m'était impossible de voir ma responsabilité dans cette vie indomptable.

Néanmoins, l'unique dénominateur commun à toutes ces situations était moi seul. Je réfléchissais toujours de la même manière, ce qui entraînait les mêmes conclusions. Pour changer cet état de fait, il me fallait comprendre les raisons de tous mes échecs, quels étaient les mécanismes à l'œuvre qui me poussaient éternellement dans une invariable direction.

À la suite de lectures et d'introspections, j'ai utilisé des outils me permettant de mettre en lumière les schémas récurrents qui m'orientaient, et j'ai trouvé la motivation à changer rapidement. Je ne suis plus soumis à l'influence de mes émotions, aux conditions extérieures, ou à la malchance, j'ai repris l'entière responsabilité de mon pouvoir de décision. Je suis maintenant en mesure de cultiver mon jardin intérieur en toute

connaissance de cause, pour ne faire fleurir que la paix et la joie intérieures.

La connaissance est d'une grande aide pour éclairer les égarés, mais il faut plus encore pour donner les moyens d'aller dans une autre direction. Même si une personne sait clairement que l'appartement voisin est bien meilleur que le sien sur le papier, elle se représente facilement toutes les démarches nécessaires au déménagement. Si sa situation n'est pas totalement invivable, elle préférera rester dans un modèle connu, loin de l'effort à fournir pour une transformation. Surmonter la peur de l'inconnu est de plus en plus laborieux dans une société qui entraîne vers les solutions de facilité immédiates.

Alors comment peut-on faire pour trouver la force nécessaire ? Il est dit que le désir est le moteur des modifications, que le bonheur véritable dépend de deux choses principales, une vie pleine de sens, et l'accumulation de plaisirs. L'enjeu ici est de susciter le désir, d'offrir plus de sens, et de garantir les plaisirs.

Je ne peux rien garantir, parce que cela dépend entièrement de vous seul. Je ne peux qu'affirmer avoir donné du sens à ma vie, j'éprouve

infiniment plus de plaisirs avec une joie grandissante, mais surtout j'ai une confiance évidente dans l'avenir. Mon désir était criant de ne plus continuer à vivre inlassablement les mêmes situations. Motivé, j'ai mis en pratique immédiatement pour obtenir de belles métamorphoses. Depuis cet instant, je n'ai de cesse d'avancer dans cet élan, je peux maintenant choisir consciemment mon état émotionnel. J'espère que mon expérience suscitera un désir suffisamment grand pour vous satisfaire.

## Le b-a-ba

Au début, il y a une étape indispensable permettant de donner l'espace nécessaire aux nouvelles informations, dans le ralentissement de l'activité cérébrale. En effet, nos cerveaux sont en surcharge, les pensées se font incessantes, et le flux devient inarrêtable. Il est temps de faire une pause et de l'apprécier pour toujours. C'est la raison pour laquelle une grande majorité a des difficultés de concentration, des troubles de la mémoire, des sautes d'humeur, des insomnies, et bien d'autres symptômes encore.

L'outil le plus pratique est la méditation. Oubliez le temps de cette lecture ce que vous croyez savoir sur cette activité. Repartons sur des bases communes ensemble : la méditation est une méthode de nettoyage de l'esprit tout à fait naturel. Ce que cela veut dire est simple, nos ancêtres des premiers âges faisaient de la méditation sans le savoir, et vous aussi très certainement. En regardant silencieusement un paysage somptueux, le mouvement de l'océan, ou modestement en appréciant la caresse du vent sur votre visage. Le temps passé avec les animaux

offre une formidable purge, parce que **ce dont nous sommes faits est prévu pour s'harmoniser avec la nature.** Seulement le rythme de nos jours est beaucoup trop rapide et intense, le cerveau est continuellement sollicité avec une trop faible occasion de s'apaiser.

La méditation est comme un état des lieux de notre psychisme, c'est l'observation objective de ce qui s'y passe. Pour la plupart des gens, elle est une perte de temps évidente, mais en fait, elle est tout le contraire. Elle est un élément indispensable au fonctionnement mental, et elle devrait être enseignée dès le plus jeune âge. Cela préviendrait de bien nombreux maux psychologiques et physiologiques.

Beaucoup se réfugient dans des activités qui les collent à l'instant présent pour de trop brefs instants. Quelle que soit cette activité, saine ou malsaine, dangereuse ou inoffensive, elle devient indispensable. Elle procure un réel apaisement à la personne, sans qu'elle connaisse véritablement la raison. Un menuisier va mettre tout son amour dans la réalisation d'un meuble bien fini, mais surtout toute son attention au plus petit geste de création. L'adrénaline dans les veines du base

jumper va littéralement le ficeler à ses sensations, pour complètement l'immerger dans le présent. Si jamais ses acteurs devaient être dans l'incapacité d'effectuer leur art, ils perdraient leur moyen de s'échapper du mental. Seulement parce qu'ils ne savaient point être **dépendant** d'une forme de méditation.

Il existe une multitude de méditations, je ne parlerais que de celle que je pratique, celle de la pleine conscience. Tout d'abord, vous devez savoir que la méditation pleine conscience peut se faire dans toutes les positions, en tout temps et en tous lieux. Il suffit de focaliser son attention sur les sensations corporelles, comme la sensation de vos doigts sur les pages du livre. L'odeur de l'encre et du papier, et la douceur de la couverture.

Nous sommes devant une **reconnexion aux ressentis physiques** pour sortir de l'emprise du mental. La respiration est un moyen efficace pour rester focalisé, mais absolument toutes les sensations sont des sources d'attention remarquables. Aussitôt que la conscience remarque qu'elle s'est perdue dans une pensée, il



faut revenir aux sensations corporelles, sans commentaire, aucun. Tout est normal, avec la pratique tout se passe en souplesse.

J'affirme ceci : **aucune pensée n'est plus importante que cet instant de réunion avec soi-même.** Pendant la méditation, il est inutile de se laisser séduire par une idée, n'attendez pas qu'elle termine son histoire, revenez immédiatement à votre attention du moment (la respiration, une douleur, un bruit, une chaleur, un picotement, etc.). Chaque seconde en pleine conscience offre de l'espace pour plus. Plus de clarté, de simplicité, de liberté, de repos, vous l'aurez compris, plus d'avantages. Et le conseil le plus utile que je puisse transmettre est de prendre toute occasion, même désagréable, surtout si elle est désagréable, comme une opportunité de ressentir plus pleinement ce qui se passe à l'intérieur de vous de façon objective.

Lorsque vous n'avez pas besoin de votre vue, fermez les yeux en amenant votre conscience dans le **corps**, ce **temple** est directement connecté au moment présent, il est le seul **refuge** vers la **vérité**. Plus votre attention restera focalisée aux sensations corporelles et plus l'esprit fait de place

à ce nouvel élément. Bientôt, l'activité cérébrale reprendra un rythme plus naturel, et cet exercice deviendra nettement plus aisé.

Plongez-vous dans la méditation au réveil pour installer le tempo, retournez-y dès que vous faites une activité déplaisante ou rébarbative, réfugiez-vous-y à l'intérieur lors des moments difficiles, et retrouvez-y le calme avant de dormir.

Vous êtes maintenant en mesure de devenir un observateur plus conscient de ce qui vous traverse. Vous allez être capable de comprendre quels sont les mécanismes qui vous régissent, pour reprendre votre pouvoir de décision. Tout ce que je dis là est d'une grande simplicité, mais réclame une immense force intérieure pour déceler tout ce qui vous compose, du plus merveilleux au plus sombre.

Je dois désormais vous parler de l'ego, il n'est pas comme on pourrait se l'imaginer. L'ego n'est pas un petit diable dissimulé dans votre boîte crânienne, il est un système de protection sophistiqué permettant de définir l'individualité. Il enregistre tous les éléments qui paraissent

agréables et désagréables à son hôte, pour lui apporter des solutions qui ont déjà été analysées. Cela veut dire que lorsque vous étiez enfant en proie à la détresse, vous vous êtes mis à pleurer, et votre entourage est venu vous secourir pour vous consoler. L'ego a bien évidemment capturé toutes ces données, mais il a aussi déduit que les actions qui entraînent la détresse permettent d'obtenir plus d'attention du monde extérieur. L'ego grandit et se perfectionne avec son maître. Quand nous n'avions que quelques années, les actions que nous avons menées sous la directive de l'ego étaient totalement grossières, pour ne pas dire risibles. Mais avec l'expérience, tous ces phénomènes deviennent terriblement imperceptibles.

Je donne un exemple tout à fait personnel : je ne supportais aucun bruit, il m'était impossible de dormir s'il n'y avait pas le silence absolu. Les gens trop bruyants m'horripilaient, la musique trop forte m'abrutissait, et tout cela provoquait des vibrations très intenses dans ma cage thoracique et mon abdomen. Il me fallait longtemps pour retrouver mon calme. Le schéma a surgi pendant une longue méditation, il m'a

fallu remonter très loin dans mon enfance pour me nettoyer complètement. Mon père détestait lui-même le bruit, il réclamait du silence quand il rentrait d'une dure journée de travail. Mon ego a recueilli l'information qu'en absence de nuisance sonore mon père était content. Étant donné que l'humeur du chef de famille conditionnait celles des autres, un raccourci complètement inconscient s'est mis en place, le bruit était devenu le nuisible qui amenait le désagrément.

D'autres personnes volent pour être attrapées et récupérer ainsi plus d'attention. Certains se droguent pour être sauvés, ou encore blessent avant d'être blessés. Il y a une infinie multitude de conséquences entraînées par des **interprétations** du passé.

Vous allez désormais utiliser la méditation pleine conscience dans toutes vos situations de vie, pour ainsi être en mesure de vous détacher des réactions conditionnées par l'ego. Tout comme les pensées, vous pouvez prendre du recul sur les injonctions de l'ego. Vous vous apercevrez très rapidement qu'**elles sont uniquement le fruit de la peur**. Pour être capable de parvenir à d'excellents résultats, il faut observer en toute

objectivité ce qu'il se passe, ce qui est ressenti, les pulsions qui se présentent, sans aucun jugement. Au commencement, vous penserez à la pleine conscience bien après une dispute, mais ensuite, avec l'expérience, vous mettrez en application cet élément dès le premier signe de perturbation. Avec la pratique, tout devient plus naturel, encore et encore, jusqu'à ce que toutes ces années d'inconscience se transforment en action consciente.

En aucune circonstance, vous ne devez appréhender l'**ego** comme un détracteur, il n'a toujours été qu'**un outil de protection résolu à proposer le meilleur**. Bientôt, il aura assimilé tous les nouveaux choix que vous ferez comme des réponses supérieures, et vous pourrez travailler de concert.

En utilisant toutes les situations à votre portée, vous allez très rapidement transformer votre existence, mais avant tout, vous allez apprendre à mieux vous connaître. Tout ce qui n'avait aucun sens auparavant va en prendre. Vous découvrirez comme moi avoir été le personnage principal du film de votre vie, et non un figurant maltraité par

le réalisateur. Au moment même où vous repartirez dans l'incompréhension, vous vous remémorez ces nouvelles expériences, et vous déterminerez n'avoir pas encore pris assez de recul sur l'événement.

En effectuant sincèrement ces quelques directives en toute objectivité, vous allez apaiser considérablement votre intellect, votre humeur, et votre perception de la vie. Vous serez plus compréhensif envers vous-même, et par conséquent envers autrui. Vous pourrez vous défaire de vieilles peurs enfouies. Vous aurez certainement envie d'aller plus loin dans l'aventure afin de mieux vous connaître encore. Et tout comme moi, vous ne serez pas déçu du voyage.

## Les choses sérieuses

Vous devriez vous rendre compte rapidement vous êtes enfermé dans des rôles, parce que des étiquettes sont tombées continuellement à vos oreilles. Toutes les critiques positives et négatives qui ont été répétées le plus de fois ont élaboré un personnage, en accord avec la conscience. Effectivement, ce n'est pas parce que la majorité raconte qu'un enfant est bête, qu'il va finir inintelligent, car cette information extérieure doit pénétrer la conscience. Néanmoins, il y a de grands risques pour que ce soit d'une énorme influence sur sa personnalité.

Toutes ces constructions mentales bâties autour de la perception que vous avez de vous-même vont apparaître au grand jour. Très certainement que par le passé celles-ci vous avaient causé du tort, vous aviez l'impression de ne rien pouvoir être d'autre. Cette fois, vous allez être capable de prendre votre liberté.

Il faut savoir que dans les cases les plus élémentaires il y a **des connotations restrictives, auxquelles nous nous conformons volontiers.** Je suis français entraîné de nombreux préjugés. Je

suis un homme limite mon champ d'action. Non seulement je pense et j'agis comme un homme français, mais je vais défendre ces statuts. J'appartiens à ceux-ci, ce qui implique qu'ils me possèdent. Plus une personne va s'identifier aux étiquettes qu'il s'est attribuées, et plus elle aura de facteurs capables de contrarier sa personnalité. Si je suis un homosexuel blanc français, ancien directeur de banque devenu politicien dans un parti écologique, j'ai devant moi des menaces qui peuvent venir attaquer l'image que j'ai de moi. De même, si je suis une mère célibataire française d'origine maghrébine, sans emploi dans une cité défavorisée s'occupant d'une association de lutte contre la violence conjugale. Chaque fois qu'un segment de mon personnage va être critiqué, je me sentirai personnellement visé, dans l'incapacité de prendre du recul.

Désormais, tous vos schémas vont s'éclaircir, vous pourrez vous défaire aisément de l'identification de ces **rôles que vous vous donniez**. Lorsque l'on dira avec dédain que vous êtes français, vous ne vous sentirez pas offensé. Au moment où vous aurez envie de faire une



activité contraire aux mœurs de votre sexe, vous vous y adonnerez avec plaisir.

**La vérité la plus évidente va arriver, vous avez finalement installé vous-même les barrières restrictives qui vous empêchaient de vivre pleinement.** Ce ne sont pas les autres qui nous blessent, mais nous-mêmes avec l'importance que nous octroyons à notre image. Dans l'approfondissement de la connaissance de moi-même, j'établis des fondations indestructibles qui confortent mon assise, rien ni personne n'est en mesure d'ébranler ma structure. Ce n'est définitivement pas ma fonction qui fait ce que je suis, ce n'est pas ma famille qui détermine qui je suis, ce n'est pas mon adresse qui montre qui je suis, car je ne peux être défini par quelque chose d'extérieur. Pour la raison la plus évidente que j'ai la possibilité à tout moment de choisir d'être autre chose.

Dorénavant nous passons une étape supérieure, car il y a beaucoup plus de rouages à l'œuvre. Nous appréhendons un monde invisible qui s'immisce dans celui du visible. Depuis le début

nous nous sommes dirigés vers l'intérieur, et nous nous enfonçons toujours plus profondément.

La physique quantique nous apprend qu'absolument tout est énergie en mouvement. Cependant, une chose est encore difficile à croire, et pourtant bien perceptible, la pensée humaine est énergie. Nous sommes des émetteurs et récepteurs, capables de ressentir ces énergies de pensée et de les diffuser. **Les pensées que nous formulons sont énergie en mouvement. Plus nous donnons d'importance à une idée, et plus son énergie est forte.** Les sportifs de haut niveau le savent très bien, ils ont besoin de rester focalisés sur la confiance pour atteindre leurs objectifs. Le moindre doute peut saper des semaines d'efforts. Un seul doute peut avoir plus de poids que des semaines de confiance uniquement quand l'athlète croit plus en ses faiblesses. Bien souvent parce que l'éducation classique transmet plus facilement les raisons pour lesquelles nous allons échouer, ou encore lorsque les récriminations ont élevé un enfant. Ces raisons sont largement suffisantes pour convaincre un individu de son manque de valeur,

et ainsi il octroie plus de pouvoir aux idées négatives à son sujet.

Toutes les pensées cristallisées dans notre système sont des énergies emmagasinées que les autres peuvent percevoir inconsciemment. En outre, plus nous avons des difficultés inconscientes avec un type d'énergie, et plus nous sommes réactifs face à quelqu'un qui l'émet. Mais qu'est-ce que tout cela peut bien vouloir dire ?

Avant tout, il est nécessaire d'avoir fait de l'espace dans son mental pour déceler tous ces phénomènes. Ensuite, cela implique que les parts de vous-même qui restent invisibles à votre conscience vont être révélées par les autres. En imaginant que vous avez des difficultés inconscientes avec votre expression de la colère, toutes les personnes dans l'exercice de ce sentiment vous mettront mal à l'aise ou pire. Tout dépend de la force à laquelle vous y résistez, et de la justesse fréquentielle de l'énergie reçue.

Certains individus horripilent quand d'autres apaisent votre humeur, sans un seul mot, car ils ont dans leurs structures des éléments aptes ou

pas, à lever le voile sur la vérité qui vous habite. Étant donné que ce que nous avons enfoui à l'intérieur l'a été justement pour ne pas être regardé, il est naturel de se sentir menacé. Les ressemblances énergétiques auront tendance à rapprocher les êtres, quand les différences feront fuir. Simplement parce qu'une personne qui garde prisonnier les mêmes énergies que vous ne risquera pas de vous confondre.

Vous êtes prêt à faire le grand saut dans la connaissance de vous-même. **Vous ne verrez plus chez l'autre un ennemi potentiel, mais une formidable occasion de vous rencontrer.** Lorsque viendra cette évidence à votre expérimentation, vous percevrez d'autant plus l'inutilité d'appartenance à votre personnage. Toutes les limitations vont tomber pour laisser s'exprimer votre liberté. Il devient impossible de s'ennuyer après cela, parce que tout se transforme en réunion avec soi-même.

Il n'est pas facile de franchir les murs de la peur que nous avons érigés pour camoufler des parts de nous-mêmes. Mais qu'il y a-t-il de plus important ?

À mon sens, rien n'a plus de poids que cela. Je crois fermement que c'est le but principal qui met tout le reste au second plan. J'affirme également que la connaissance de soi-même permet de mieux apprécier tout ce qui vient.

Il est possible de voir ces interactions lorsque la conscience les accepte dans son système. Cependant, si un individu s'y refuse, il lui sera absolument impossible d'en faire véritablement l'expérience. À l'identique, plus ces notions seront accueillies et plus elles paraîtront limpides.

Les énergies de pensées accumulées dans notre intérieur ont des répercussions colossales. Il est évident de déduire qu'une personne trouvera difficilement les ressources pour surmonter une tâche, si elle entretient continuellement l'idée de ne pas être à la hauteur. Les gens autour d'elle ne l'en sentiront pas capable. Tout cela va provoquer une faille dans la confiance générale de la personne, et elle sera en mesure de s'agrandir, de s'approfondir, pour contaminer tous les domaines de sa vie.

Les choses ne s'arrêtent pas là, parce que nous ne nous sommes pas qu'un mental, nous sommes un

physique également. Ces énergies s'engouffrent dans les cellules corporelles. Je rappelle que tout est énergie. Ce qui veut dire que la fréquence énergétique des cellules va être modifiée. Les énergies de colère, de jalousie, et d'envie vont directement se loger dans le foie et la vésicule biliaire. La cruauté, la haine, et l'impatience vont dans le cœur. La tristesse et la dépression vont dans les poumons. La peur et la frayeur vont dans les reins et la vessie. L'anxiété et la méfiance vont dans la rate, le pancréas et l'estomac. Tous ces organes vont voir leur santé se dégrader. Chaque cellule du corps a une fonction bien particulière, et est l'expression de celle-ci. Les cellules des jambes expriment la capacité d'avancer, de bouger vers le changement. En distribuant de l'énergie à une pensée traduisant mon sentiment grandissant de n'aller nulle part, il se peut que mes jambes deviennent lourdes et douloureuses. En se persuadant d'être quelqu'un de faible, on amoindrit son système immunitaire et donne la possibilité de tomber malade. Les conséquences sont toujours égales à la fréquence énergétique, en rapport avec sa force.

**Une excellente nouvelle se profile à l'horizon, en allégeant votre psychisme des pensées vous allez ainsi faire baisser le pouvoir énergétique de celles-ci. En vous libérant des carcans restrictifs dans lesquels vous étiez enfermés, vous allez relâcher des énergies trop longtemps emmagasinées. Dans la rencontre avec les autres, vous allez identifier et vous séparer d'énergies verrouillées. Votre corps sera lui aussi relaxé de ces blocages énergétiques, sa vitalité va pouvoir s'amplifier.**

Bien évidemment, vous en voulez davantage, j'en ai trop dit ou pas assez. Vous avez besoin d'exemples et de démonstrations, car vous devez tout comme moi ressentir dans vos tripes que cela sonne juste. Mais la réalité est que vous avez seulement la nécessité de commencer, et faire par vous-même l'expérience. Tout viendra à vous comme il se doit. Absolument personne ne peut faire ce travail de développement personnel à votre place, les résultats ne peuvent être validés par nulle autre que vous.

## Les outils pratiques

### La méditation pleine conscience

Au moment où vous aurez réservé de la place dans votre emploi du temps pour la méditation, je vous conseille de la faire ainsi :

Allongez-vous sur le sol ou sur un tapis de gymnastique, le support doit être relativement dur. À plat dos, vous allez resserrer vos omoplates, les bras le long du corps. Une contraction lente et ferme de vos fessiers devrait engager la colonne vertébrale vers l'étirement. Ramenez votre menton vers votre poitrine, vous êtes maintenant prêt physiquement à laisser circuler l'énergie de votre corps sans aucun effort. Fermez les yeux et appréciez la sensation de l'air qui caresse vos narines quand vous inspirez. Ressentez les poumons se gonfler et agrandir la cage thoracique. Suivez le chemin inverse avec autant d'attention.

Vous êtes maintenant une sentinelle vigilante dans sa tour d'observation. Seul importe les informations de vos cinq sens, rien que dans une surveillance silencieuse de ce qui circule à travers



vous. Les pensées vont happer votre conscience qui risque d'être totalement séduite. Dans le détachement le plus complet, vous reprenez votre poste de sentinelle. **Moins vous prêterez d'intérêt à ces séductrices, et plus leurs effets s'estomperont.**

Vous regagnez votre pouvoir décisionnaire, car **vous seul avez le contrôle.** L'intensité de ces pensées provient de vous, vous leur donniez de l'importance, elles récupéraient ainsi de la force. À présent, vous n'accordez plus de crédit à ce qui recouvre votre quiétude.

Si le sommeil vous aspire, soyez reconnaissant, car vous reprenez contact avec votre enveloppe charnelle. Il est normal de se sentir fatigué dans le relâchement suite à des années de contractions.

Dans un corps reposé, rempli de vitalité, les chances de s'endormir sont nulles.

Lorsque vous interrompez votre méditation, vous aurez certainement envie de vous étirer, et je vous y invite fortement, l'énergie veut passer librement. Ensuite, tournez-vous sur le côté, transformez la position en quatre pattes, et relevez-vous lentement.

Comprenez bien que nous ne sommes pas un ordinateur auquel il suffit de faire une mise à jour pour régler un dysfonctionnement. Nous avons laissé un système tourner à plein régime sans réel contrôle, et nous le remodelons progressivement. Cet outil est formidablement efficace quand il est utilisé régulièrement et consciencieusement.

Il n'y a pas de limite de temps à la séance, dix minutes, trente, soixante, cent vingt, ou plus, peu importe. Il faut seulement être conscient du pouvoir libérateur que la pleine conscience entraîne, et s'y employer sérieusement pour obtenir des résultats substantiels. Cette pratique ici décrite ne remplace pas la pleine conscience du reste de la journée, car vous vous apercevrez que la vie est plus intense de cette manière, mais surtout plus légère.

Je souligne qu'aucun artifice aidant la concentration ne devrait être utilisé, car celui-ci ne ferait qu'exprimer une faiblesse. Ce serait s'appuyer sur une béquille quand nous voulons renforcer nos jambes. Le silence absolu n'apportera pas la paix, le gong tibétain n'augmentera pas l'intensité de la vigilance, l'encens ne transcendera pas l'expérience, et la

position du lotus n'améliora pas votre image. Lorsque des enfants font du bruit, que le marteau piqueur retentit, qu'une terrible odeur survient, qu'une douleur s'agrippe, ou bien qu'une tierce personne vous parle, tout fait absolument partie de cet instant de réunion. Uniquement focalisé sur le ressenti, au travers du corps, pour freiner le mental dans son élan. Tous les éléments perturbateurs sont autant d'occasions de remarquer les mécanismes réactionnels de protection mis en place, et de les laisser circuler sans s'y accrocher durant ce moment d'observation. **Avec la répétition, la vigilance va se renforcer de façon conséquente, et l'acceptation va s'agrandir, l'accueil va s'élargir, pour voir apparaître la paix sous le tumulte.**

Je ne vois aucune limite à cet exercice puisque nous-mêmes n'en avons pas, alors l'ennui est impossible et la découverte est perpétuelle. Je crois que si la méditation est si efficace, c'est parce qu'elle rétablit la vérité. La conscience n'est plus aveuglée par des déformations mentales, avec l'idée que je me fais du monde

environnant, avec l'idée que je me fais de l'argent, avec l'idée que je me fais de l'amour, avec l'idée que je me fais des relations d'amitié, avec l'idée que je me fais de...

La conscience revient sur quelque chose de palpable, sur des sensations physiques, sur une réalité immédiate. **Le secret se trouve donc dans le présent avant l'interprétation.**

Cet outil n'est pas un moyen d'échapper à la réalité même si l'on peut s'y réfugier. Ce n'est pas non plus une façon de passer à quelque chose de mieux, auquel cas ce serait encore une tentative de dérobade. Il recentre la conscience sur ce qui est déjà en soi, sur cette grande vérité d'avoir tout ce qu'il faut en soi, en tout temps et en tout lieu.

**Le deuxième secret de la méditation est de savoir apprécier ce qui est réellement présent.** Cela développe le sentiment de gratitude, il est un puissant élément de croissance. Toute amélioration et guérison provient de ce sentiment, il est celui qui conduit à l'expérience suprême d'états supérieurs de conscience. Dorénavant,

vous avez des bases solides pour aller loin dans cette expérience.

## **La respiration**

Il y a de multiples techniques de respiration, cependant je conseille deux niveaux d'exercices pour débiter. Parce que dans le cadre du sujet qui nous réunit, je souhaite éloigner toute méthode qui fait intervenir le mental avec des visualisations, ou des comptages de tempos.

En bloquant notre souffle, nous fermons le passage à ce qui nous traverse. C'est un des moyens utilisés pour prévenir et encaisser une souffrance éventuelle. Il suffit parfois de simplement laisser aller l'expire jusqu'au bout pour se libérer de tensions ainsi créées. Il y a des organismes tellement habitués à retenir qu'ils ont grippé leur capacité respiratoire.

Le premier exercice va permettre de récupérer une pleine et entière capacité respiratoire, mais aussi de déverrouiller des blocages et tensions physiques. Cela peut être inconfortable, c'est

pourquoi l'exécution se déroule au rythme de chacun, une étape après l'autre.

Tout d'abord, vous allez reprendre la position allongée de la méditation pleine conscience. Ensuite, vous allez suivre un instant votre respiration jusqu'à ce qu'elle soit perçue comme régulière. Une fois ce préliminaire achevé, vous allez très progressivement, et à votre convenance inspirer un peu plus d'air que précédemment. Vous allez remarquer comment se comporte votre expiration. Elle devrait également s'allonger.

Le but est de limiter la réflexion pour agir au feeling, en étant simplement là, très présent avec un minimum d'action. À l'image de la respiration elle-même, un mouvement mécanique qui peut être appuyé ou retenu en toute simplicité, avec peu d'effort.

La finalité est d'aller le plus naturellement possible, très progressivement, vers la capacité maximale de ses poumons, puis de bien expirer la totalité de ce qui est entré. Là encore, bien des choses peuvent se passer, **la respiration est un élément clé nous permettant d'emprisonner l'indésirable. Elle est le pont entre le corps et l'esprit.**

Le second exercice vient une fois que le premier ne pose plus le moindre désagrément, après bien des séances régulières à optimiser une fonction majeure de notre organisme. Pour se faire, il faut se retourner sur le ventre, toujours sur une surface dure, bien à plat, les bras le long du corps, la tête tournée sur le côté.

Il se peut que la position soit inconfortable, ce sera l'occasion de remarquer l'efficacité de la respiration sur les contractures du corps (la raison même de l'inconfort). Cette astuce va comprimer la cage thoracique, le diaphragme va devoir fournir un effort supplémentaire. Par conséquent, il va se muscler, il va agir plus profondément, le nettoyage sera plus efficace. Les bonus seront un massage des organes internes, un péristaltisme intestinal accentué, et un assouplissement des cervicales.

Au début, il faut attendre d'être à l'aise, remarquer les contractures disparaître pour se sentir plus confortable. Ensuite, il faut développer sa respiration de la même façon que pour le premier exercice. Il sera judicieux de tourner la

tête de l'autre côté pour assouplir les vertèbres uniformément.

Les premières tentatives peuvent prendre du temps avant de bien se détendre et d'atteindre la capacité pulmonaire maximale, mais ensuite il suffit de cinq à dix minutes par jour. **La santé mentale et physique réclame une certaine hygiène de vie quotidienne, il suffit juste d'intégrer dans sa routine journalière les habitudes qui donnent des résultats.**

### **-CNV- La communication non violente -CNV-**

La communication est un moyen d'établir une relation avec les autres, mais nous sommes encore bien maladroits dans son exercice. Étant donné que nous sommes aveugles à ce qu'il se passe réellement en nous, nous comprenons bien mal ce qu'il se passe chez autrui. Nos psychismes sont dirigés plus par la peur qu'autre chose, alors nous traitons involontairement nos interlocuteurs comme des ennemis potentiels.

Afin d'éviter les maladroites, une méthode s'offre à nous. Elle a été développée par



**Marschall B. Rosenberg** qui a obtenu d'excellents résultats à travers le monde, dans les situations les plus conflictuelles. Il a écrit plusieurs livres très détaillés, et vous pouvez consulter des vidéos très instructives sur le net.

Le point le plus crucial est l'écoute, de soi et de l'autre. Personne ne défend une position sans avoir une bonne raison, et toutes les perspectives d'un problème sont vraies, les divergences proviennent des angles de vision différents. Il est donc fondamental d'accueillir tous les propos comme une part de la vérité, pour ne jamais minimiser un avis extérieur.

**La communication non violente est un incroyable outil pour rester honnête avec soi-même, et ne plus continuer de s'enfermer derrière des murs de protection.** Ce n'est plus la peur qui domine, mais la conscience. Rien ne semble naturel au début, mais avec l'expérience, les améliorations dans les relations seront spectaculaires. Cela permet également d'en apprendre sur soi, car en tout temps il est traduit ce qui est ressenti dans son ensemble. Par conséquent, ce qui est vu en toute objectivité, ce qui est éprouvé, et le besoin qui en découle

formulent une demande claire provenant de l'intérieur. Mettant fin aux éternels échanges de barrières protectrices individuelles donnant l'impression de faire un combat.

Tout s'orchestre à la perfection pour éviter les anciennes habitudes qui conduisaient vers l'accumulation d'énergie bloquée. **C'est aussi un moyen efficace de libérer certaines fréquences emmagasinées lors de problèmes passés similaires.** Il faut se dire que dans un conflit, les deux partis sont responsables de la tournure des événements. Avec cette méthode, nous prenons concrètement toute notre part de responsabilité. L'ego ne rentre plus en jeu, car il est nécessaire de descendre dans le cœur en mettant de côté les pensées.

Si vous souhaitez vous perfectionner rapidement à cet exercice, je vous suggère de vous former à la communication non violente, ou simplement lire les ouvrages sur le sujet.

**Selon Marschall B. Rosenberg, la CNV est une rencontre où les besoins de chacun sont satisfaits.** Cette méthode permet de rester centrée sur le cœur, au lieu de suivre aveuglément les

idées du mental. Cela fait le lien entre les sentiments et les besoins. Lorsque tous les besoins et ressources véritables sont mis en évidence, tout devient clair, et la solution sort d'elle-même. L'empathie établit une connexion très précieuse entre les individus, à partir de ce point de rencontre tout le meilleur est possible. La CNV montre comment être honnête sans critiquer, elle donne l'occasion de réunir les gens en les autorisant à accorder autant d'importance à leurs besoins qu'à ceux des autres.

M.B. Rosenberg met en évidence la façon courante dont nous communiquons. Sans nous en rendre compte, nous utilisons des stratégies de manipulation et de contrôle pour arriver à nos fins. Nous gardons secrets nos sentiments et intentions, en formulant des exigences au lieu de demandes claires. Nous avons tendance à juger et critiquer à la place de transcrire des faits sans interprétation.

Il a établi quatre étapes simples pour s'adresser à quelqu'un en restant uniquement dans le vrai. La première est de décrire les faits tels qu'ils se sont passés. La deuxième est d'exprimer les

sentiments qui en ont découlé. La troisième est d'en tirer un besoin humain venant du cœur. La quatrième est de formuler une demande positive en relation avec les trois précédents.

C'est une discipline très pratique afin de rester tourné vers la vérité, sans se perdre dans les jeux égotiques, pour conserver continuellement le lien du cœur. Ma relation aux autres s'est métamorphosée de façon si spectaculaire que c'en était presque magique, simplement par une mise en pratique sincère et complète.

## **L'autosuggestion**

Absolument tout ce qui est perceptible à nos sens est enregistré par notre mental, et influence notre façon d'appréhender le monde qui nous entoure. Cela implique les événements réels et virtuels, car notre cerveau ne fait finalement pas la différence. Je veux dire par là que même si un individu n'a jamais fait l'expérience physique de la violence au cours de son existence, mais visionne continuellement des images, des vidéos, des jeux, des informations contenant la violence, toute cette accumulation va former **une réalité envisageable**

**dans sa perception du monde.** Une personne éduquée dans la brutalité, la cruauté, les injures, la maltraitance physique et morale pourra difficilement concevoir l'existence d'autre chose. Au sein de nos journées quotidiennes se cachent le positif et le négatif, les encouragements et la dissuasion, l'amour et la colère, et ainsi de suite. Il est important de se demander ce qui nourrit le plus notre conscience, car nous appréhendons le monde avec ce modèle en tête, et **notre attitude en est déjà modifiée.** Au regard de cette analyse, il convient peut-être d'ores et déjà d'établir des choix en relation avec ce que vous voulez voir et entendre.

À ce moment, intervient l'autosuggestion pour faire basculer la balance du côté où nous souhaitons prendre la vie. Bien entendu, il y a une méthode optimale à cette persuasion volontaire. Il est évident, que me répéter chaque heure de mes journées que je suis beau, alors que je suis convaincu d'être laid ne me rendra pas mignon, ou ne va pas améliorer l'image que j'ai de moi-même. Il est donc important d'établir des phrases qui traduisent une vérité. Personnellement, j'apprécie énormément le verbe devenir, il

exprime clairement mon ambition, mon potentiel, ma direction, mon évolution, ma réalisation. Avec ce simple verbe, je peux amener une belle énergie dans mon système, je peux garantir à chaque récitation être dans un élan de progression perpétuelle vers mon objectif. Mais il y a aussi d'autres verbes qui montre le progrès : ouvrir, agrandir, élargir, distribuer, accompagner, etc.

Il est préférable que les mots du mantra soient les vôtres, et non l'énonciation de ceux d'autrui. Il est important de les répéter souvent et à haute voix, car cela impacte plus efficacement la conscience. Une à deux fois par jour suffise, cependant chacun est libre de le faire plus de mille répétitions, à condition d'établir la pleine conscience à chaque élocution, autrement ce n'est qu'un automatisme stérile et débilitant. Il est crucial de mémoriser parfaitement les phrases afin que l'ensemble garde toujours la même fréquence vibratoire, comme une chanson bien interprétée. En pleine conscience, bien à l'écoute de ses sensations corporelles, tous les mots doivent être entendus dans sa chair, car vous devez ressentir les vibrations que cela provoque en vous.

Je serais direct, et je dirais clairement que si la terre entière rabâche que vous n'êtes pas fait pour chanter, malgré que votre cœur supplie de le faire, alors faite le ! Si vous désirez ardemment faire carrière, l'autosuggestion vous permettra d'avancer grandement. Vous pourriez exprimer votre objectif comme il suit : « Je laisse les autres formuler leur opinion sans être distrait à accomplir mon désir le plus brûlant. Je deviens le chanteur auquel j'ai toujours aspiré à mesure que je travaille ma voix et fait mes exercices vocaux. »

Vous noterez qu'il n'y a pas de négation dans ce mantra, car tout doit rester positif. Par ailleurs, cette affirmation est à double tranchant, parce que si vous estimez ne pas assez vous investir dans votre rêve, vous faillirez. J'ai volontairement écrit cette version pour mettre en lumière les subtilités. Néanmoins, vous pouvez conserver la dernière partie de la deuxième phrase si vous êtes convaincu d'accorder suffisamment de cœur à l'ouvrage. Il est sage de ne pas détailler à l'excès le pourquoi du comment la transformation va se faire, et rester sur l'essentiel. Tout bonnement parce que nous avons peut-être l'air d'avancer

avec un outil de manipulation, cependant nous voulons rester dans l'accueil de ce qui vient. **Nous ne sommes plus dans un schéma de contrôle guidé par la peur, mais dans l'ouverture et l'acceptation.**

Quelques exemples en relation avec notre but :

–J'ouvre mon esprit pour déceler les contractions qui m'empêchent d'accueillir tout ce qui me vient avec bienveillance.

–Je parais ma vigilance dans la pleine conscience, j'évince le pouvoir hypnotique de mes pensées en me focalisant sur mes ressentis.

–J'accorde désormais plus de crédit à ce que je ressens pour me libérer des croyances conditionnées par la peur.

–J'embrasse ma responsabilité la plus totale, même dans les situations les plus déplaisantes.

## **Le miroir**

Le miroir est une phase très révélatrice de ce qui tourne concrètement dans sa tête. Complètement nu devant son reflet, il suffit de regarder en pleine conscience son corps tout entier, l'observer de



haut en bas et de bas en haut. Lentement, dans l'écoute des réflexions qui surgissent. Tous les commentaires apparaissent et dessinent un portrait par-dessus une image. Dans cet exercice, il est important de noter les pensées qui traversent ainsi que les sensations qui en résultent. La manière dont nous critiquons notre physique en dit long sur la perception que nous avons de nous-mêmes. Lorsqu'une personne se voit trop grosse et laide, elle va tenter de cacher cela aux autres. Parfois même en le mettant directement en avant afin de provoquer une réaction acceptable, presque contrôlée. Quel que soit le moyen utilisé, qu'il soit verbal, avec des vêtements hors de prix, ou des soins beauté, cela représente un refus de soi-même. C'est encore une fragilité qui risque d'être découverte, son propriétaire va vouloir se défendre.

**Plus nous serons conscients de notre système mis en place, et plus il sera facile de s'accepter.** Pour ensuite s'assumer ou se modifier. Le danger étant derrière la dissimulation involontaire ou volontaire. Effectivement, même si je crois assumer un défaut sans voir les moyens de protections élaborés que j'ai mis autour, je risque

fort d'éprouver de bien lourds désagréments lorsque ceux-ci seront inefficaces. Je serais totalement inconscient d'avoir adopté un comportement qui s'inscrit dans un rôle, relativement loin de mon moi véritable.

Il y a une deuxième phase à notre miroir qui permet de se rencontrer en toute intimité. Il faut se parler d'amour, se dire des mots gentils, s'envoyer des compliments. Le but n'est pas de se dire je t'aime sans le penser véritablement, mais accueillir tout ce qui remonte depuis ses profondeurs lorsque l'on prononce ces paroles.

J'avertis cependant les maîtres du verrouillage aux coffres-forts blindés que vos serrures vont sérieusement trembler, la structure va être ébranlée comme jamais auparavant. Lorsque l'on passe son temps devant la glace à regarder ce qui arrange, à surveiller que tout soit bien camouflé, et qu'enfin l'on prête attention à soi-même, une part de nous se réveille d'un long sommeil ankylosant. À cet instant, vous saurez être dans le vrai, **quand bien même si cela vous terrifie, vous saurez.** Il est temps de vous regarder dans les yeux, de vous dire tout ce que vous aimeriez

entendre à votre propos, tout ce dont vous avez toujours voulu recevoir à vos oreilles, faites-vous plaisir ! Laisser les frissons vous envahir, déverser vos larmes, sangloter jusqu'à tomber par terre, non pas parce que vous êtes anéanti, mais bien parce que la personne la plus déterminante de votre vie vous témoigne de l'intérêt, vous communique de l'amour. **Et enfin, vous comprendrez que rien n'est plus important que votre regard.**

### **L'expression de soi**

Toutes les formes d'art permettront d'exprimer votre être dans une plus large mesure. La danse, le chant, la musique, le dessin, la peinture, l'écriture, le sport, et j'en passe, car j'en oublierai trop. Cependant, il faut qu'il y est de la création, que cette activité soit une extension de ce qui vous anime. Rien n'est plus libérateur que de pouvoir s'abandonner complètement dans son art, de s'étendre entièrement sous forme d'énergie. Nullement besoin de rechercher la perfection ou l'excellence, seulement de rester dans la justesse de sa personne. Bien entendu, cela implique

d'explorer les limites, de les dépasser pour définir où elles se trouvent, afin de visualiser son essence.

Personnellement, j'étais convaincu de n'avoir aucun moyen de m'exprimer. Néanmoins, j'ai réalisé après un temps d'introspections que l'écriture m'a toujours beaucoup apporté malgré que je ne la pratiquais presque jamais. Certainement parce que j'en étais dégoûté. Il m'a fallu écouter attentivement ce que je pressentais au fond de moi pour m'y investir. Il m'est facile d'écrire dans le but de me vider d'éléments que je ne peux discerner par l'esprit, tout comme d'autres le font dans des mouvements de danse, dans la composition d'une musique, ou encore au bout d'un pinceau. S'il devait y avoir des règles, elles seraient simples, elles demanderaient de ne pas se plier aux exigences extérieures, mais bien à ce qui vient de l'intérieur. S'il fallait s'en convaincre, il suffirait de se dire que les plus grands artistes étaient des avant-gardistes, et non des suiveurs de mode.

J'avertis qu'en exposant nos œuvres, nous donnons une part de notre intimité, cela requière de vaincre la peur d'être blessé au plus profond

de soi. Cela demande de conserver la vision initiale de création, pour ne pas se laisser polluer par les commentaires extérieurs. Faisons alors de notre mieux dans l'instant, ne rechignons pas dans l'effort pour être en phase avec nous-mêmes, et ainsi ne rien regretter.

Il y a un aspect à respecter qui est souvent négligé, il établit pourtant une énorme différence dans les résultats. Ne pas faire de votre moyen d'expression une fuite, un refuge. Si j'exprime ma colère, ma frustration et toute autre énergie que je ne veux plus expérimenter, je l'alimente d'une façon ou d'une autre, je l'entretiens et la nourris. Alors je peux m'y adonner dans la conscience de ce que je fais pour m'en servir de purge, dans le cas où je ne peux pas gérer ce qui vit en moi. Il est plus judicieux de se servir de la méditation pour aliéner l'indésirable, car **seule l'observation silencieuse sera capable de laisser choir le désagrément quand l'action la dynamise.**

**Il est divin de pouvoir exprimer sa véritable nature de l'être plutôt que de faire tourner inlassablement ses habitudes déviantes. Ce**

principe n'est que trop sous-estimé, une passion devient alors un exutoire permanent, une réponse immédiate sans jamais devenir guérisseur. Je me dois de le souligner en rouge vif, ce manque de discernement/connaissance finit par emprisonner les gens dans un cercle sans fin. **Exprimer son soi authentique est libérateur et instructif, alors que le reste n'est qu'une démonstration de l'attachement à son personnage.**

## **L'interrogation**

Le jeu du pourquoi est souvent employé par les enfants, et cela peut rendre fous les parents. Il est néanmoins très utile pour approfondir l'expression que l'on a de soi. Vous aurez peut-être des questions sans réponse quand à l'origine de ce que vous éprouvez. Demandez-vous à haute voix pourquoi vous sentez vous de cette façon, ce qui a provoqué cela, comment cela s'est-il passé, et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous soyez satisfait du résultat. Nous n'avons pas l'habitude d'approfondir ce que nous ressentons parce qu'auparavant nous emprisonnions l'indésirable.

Il est l'heure d'aller chercher l'origine des choses en vous interrogeant sérieusement.

Il faut garder à l'esprit de continuer à faire ces exercices en pleine conscience, pour que la réponse ne soit pas une invention du mental. La différence est mince, mais lorsque nous écoutons attentivement ce qui ressort du plus profond, nous ressentons clairement ce qui est juste.

Cette méthode peut être dirigée sur autrui pendant une conversation où vous avez le sentiment qu'il y a plus à comprendre. Vous permettrez ainsi à un autre de traduire plus pleinement ce qui l'anime. Conservez cependant votre vigilance aux vibrations qui vous traversent durant l'interaction, pour rester à l'écoute de ce que vous percevez. Je rappelle que nous nous rencontrons nous-mêmes lors des échanges avec les autres. Ce peut être de grosses révélations comme de petits riens, mais plus nous faisons l'expérience de nous-mêmes, et moins les éléments extérieurs peuvent nous déstabiliser.

J'insiste pour le faire à haute voix, la vibration sonore est déclencheur, mais aussi le fait de formuler au-dehors de soi est un élément plus

palpable qui demande un aboutissement. Un deuxième point doit être souligné, sur le fait de l'utiliser uniquement sur une plage temporelle réservée à cet effet. Parce que c'est une forme intellectualisée qui réorganise le mental sur l'introspection et à l'exposition de ses dissimulations, mais ceci reste une phase trop intellectuelle puisqu'elle n'est pas spontanée. Dans la vie courante il est préférable de se focaliser sur le sensoriel pour ne pas dénaturer la réalité. Connaître les origines d'un mal n'est absolument pas nécessaire à sa dissolution, bien au contraire. Les réponses profondes viennent du silence d'une attention ferme.



## Pourquoi faire autant d'effort sur cette voie ?

Tout d'abord, vous devez comprendre que vous lisez une perception toute personnelle que je vis chaque jour. Vous allez vous faire votre propre opinion tout en expérimentant votre voie.

Ensuite, je suis persuadé que pour vivre heureux, dans un merveilleux bonheur de chaque instant, il faut être capable d'exister avec les autres. Au vu de cet objectif complexe (comme l'histoire nous l'enseigne amèrement), nous devons aller à la rencontre d'autrui et l'aimer véritablement. Je n'ai à ce jour trouvé qu'un moyen d'y parvenir, et il demande de faire ce chemin pour soi avant toute chose.

Effectivement, ce n'est qu'une fois que j'ai fait l'effort d'apprendre à me connaître qu'il m'est possible de le faire pour un autre. Ce n'est qu'en sachant m'aimer que je peux aimer quelqu'un d'autre. Ce n'est qu'en sachant me pardonner que je peux pardonner. Et ainsi de suite, parce que **je ne peux donner aux autres ce que je ne possède pas déjà.**

Maintenant, vous commencez à comprendre pourquoi je vous dirige vers ce qu'il se passe en

votre centre. De cette manière, vous pourrez vous élargir jusqu'à rencontrer sincèrement l'autre. Et il vous paraîtra évident en cet instant, qu'entre vous et l'autre, il n'y a pas de différence. Vous et lui ne faites qu'un, lui est vous.

Il ne suffit pas de l'entendre, ou d'être en accord, il est nécessaire d'en faire l'expérience, une étape après l'autre pour espérer prendre toute la dimension de cette affirmation.

À notre époque, la ligne directrice majeure est de se concentrer sur l'extérieur pour s'affirmer. J'ai conduit sur cette autoroute durant trois décennies, et je me suis rendu compte que cela ne menait nulle part. Malheureusement, je ne connaissais que cette issue qui semblait être usuelle. Il ne m'a pas fallu uniquement emprunter un sentier isolé, il m'a été obligé de m'apercevoir que je suis le seul à pouvoir changer, et surtout le seul juge du chemin. Car finalement, il n'y a que moi dans cette expérience qui observe ce que je vois de la façon que je le perçois.

Sans aucune introspection personnelle, il est impossible de discerner les mécanismes de défense dirigés par la peur, ce qui entraîne les mêmes réactions devant l'adversité, pour

conduire inévitablement aux mêmes conséquences. Une fois ces schémas éclairés par la conscience, il suffit d'établir une autre habitude à la place. Exactement lorsque l'on veut corriger la posture de son dos en position assise. Il faut s'apercevoir que l'on se tient mal, ensuite on applique un changement vers la direction souhaitée. On se rend bien compte qu'inconsciemment nous reprenons une posture néfaste, uniquement parce qu'elle est le résultat d'une inattention, de contractures musculaires, et d'une mauvaise habitude. Plus souvent nous prenons conscience et modifions notre position, et plus vite nous intégrons la bonne attitude. Après quoi, nous avons besoin de faire de moins en moins d'effort pour parvenir à établir une action en relation avec un désir inné d'être bien dans son corps.

Maintenant, il n'est pas nécessaire d'attendre d'avoir mal au dos pour appliquer un changement. Si nous n'avons aucune gêne apparente, nous pouvons tout de même effectuer une nuance dans notre position sachant qu'elle améliorera la santé de notre échine. Il est inutile

de voir à quel moment notre colonne va donner des signes de faiblesse.

Il en est de même pour la question du bonheur, du bien-être psychologique. Lorsque l'on sait que dans une situation malheureuse identique, aucune personne n'est affectée de la même manière. On comprend aisément que **les individus qui rejettent une situation en souffrent, et ceux qui l'acceptent passent rapidement à autre chose.** Pour passer d'une personne qui rejette à une personne qui accepte, il faut admettre que **l'on est responsable de notre façon d'interpréter les situations.** Il faut se voir en train d'ériger un mur. Il faut entrevoir une autre possibilité. Il faut mettre en place une action différente, plus éloignée de la peur.

Imaginez un instant comment vous auriez réagi face à cette situation, notez bien tout ce qui survient à votre esprit :

### — Le moine et l'adversité —

Le maître zen **Hakuin** vivait dans une ville du Japon. On le tenait en haute estime et bien des

gens venaient l'écouter dispenser ses enseignements spirituels.

Un jour, la fille adolescente de son voisin tomba enceinte. Les parents de cette dernière se mirent en colère et la réprimandèrent pour connaître l'identité du père. La jeune fille leur avoua finalement qu'il s'agissait d'Hakuin. Les parents en colère se précipitèrent chez lui et lui dirent en hurlant que leur fille avait avoué qu'il était le père de l'enfant. Il se contenta de répondre : « Ah, bon ? » .

La rumeur du scandale se répandit dans la ville et au-delà. Le maître perdit sa réputation et plus personne ne vint le voir. Mais cela ne le déranger pas. Il resta impassible.

Quand l'enfant vint au monde, les parents le menèrent à Hakuin en disant : « vous êtes le père, alors occupez-vous-en ! » Le maître prit grand soin de l'enfant.

Un an plus tard, prise de remords, la jeune fille confessa à ses parents que le véritable père de l'enfant était le jeune homme qui travaillait chez le boucher. Alarmés et affligés, les parents se rendirent chez Hakuin pour lui faire des excuses et lui demander pardon. « Nous sommes

réellement désolés. Nous sommes venus reprendre l'enfant. Notre fille a avoué que vous n'étiez pas le père ». La seule chose qu'il dit en tendant le bébé aux parents fut : « ah, bon ? ».

Nous sommes devant un état d'acceptation total à ce que la vie peut proposer. C'est également une marque de sagesse que de savoir que **la vérité n'a nullement besoin d'être défendu**. De réaliser qu'une réaction agressive aurait conclu invariablement par des conséquences catastrophiques. C'est très certainement une leçon remarquable pour tout le monde. Car le moine a appris sur lui durant cet épisode, la famille s'est vue sous son vrai jour, les fidèles de Hakuin en ont tiré enseignement, ainsi que toutes les personnes qui lisent cette histoire du moyen âge japonais.

Il faut avoir embrassé son ego avec beaucoup d'engouement, pour en arriver à un tel état de détachement. Comprenez bien tout ce que cela implique au plus profond de soi pour accueillir cette situation avec autant d'amour. Il faut avoir une connaissance de soi des plus exacerbée pour garder confiance. Il faut avoir rencontré tous ses

travers pour recevoir ceux des autres de cette manière. Il faut savoir pardonner pour n'éprouver aucune trace de rancœur envers ses détracteurs. Il faut être en mesure d'apprécier chaque événement de la vie comme un cadeau, pour faire face de la sorte devant une telle situation. Il faut avoir beaucoup expérimenté en conscience pour en arriver à ce niveau de connaissance de soi.

## Maintenant

Les choses se mettent en place doucement, vous apportez infiniment plus de présence dans votre existence, vous réalisez le processus de pensée capable de vous influencer. Vous découvrez l'importance de ralentir l'activité mentale superflue. Vous comprenez l'aspect crucial de prêter attention aux sensations qui vous traversent. Vous commencez à percevoir l'autre comme un moyen de vous rencontrer, et moins comme un élément extérieur à gérer.

Vous faites l'expérience des outils à votre disposition pour vous découvrir, vous décelez les mécanismes de sécurité employés, et vous libérez qui vous êtes en réalité, morceau après morceau.

Le passé perd de son pouvoir sur vous, le futur devient moins inquiétant, car le présent se fait plus riche. Le passé est fait d'une succession de moment présent, rempli de choix qui ont été établis sur les bases de schémas préenregistrés, dirigés essentiellement par la peur. En démêlant ces schémas, petit à petit, vous vous rendez compte qu'il y avait d'autres choix possibles pour vous, mais que vous étiez dans l'incapacité de les



faire. Puisque vous étiez cantonné à répondre inlassablement à votre système interne de protection. Vous vous défaite ainsi de l'image que vous aviez de votre vécu, vous vous dirigez sérieusement sur qui vous êtes véritablement.

Le présent n'est plus une combinaison d'événements extérieurs hasardeux, mais il évolue en perceptions externes et internes habiles à exprimer qui vous êtes. Il devient un cadeau comme son nom l'indique, une chance d'apprendre davantage qui vous êtes.

Le futur ne peut être que la suite logique du présent, une immense opportunité de saisir l'incommensurable.

Quoi qu'il en soit, l'instant présent va prendre de plus en plus de place. Le passé ne pourra plus interférer les choix présent, et le futur ne sera plus une source d'inquiétude. **L'ici et maintenant est un cadeau pour exprimer pleinement qui l'on est.** Chaque éclaircissement de sa personne élargit encore cette perspective nouvelle, il rend cette liberté et cette paix auxquelles nous aspirons tant. Le mental essaiera de monopoliser l'attention en vous attirant dans le passé ou le futur, il contera combien les choses étaient plus agréables à une

époque, ou que les difficultés d'hier justifient le comportement actuel. Il exprimera ses craintes pour ce qui risque d'arriver demain, ou à quel point tout sera merveilleux quand vous aurez ceci et cela. Mais la réalité se passe ici et maintenant, à cet instant précis. Cela en a toujours été ainsi, et le sera à jamais. **Le signe flagrant que vous n'êtes pas aux commandes est lorsque vous écoutez une voix dans votre tête qui vous parle du passé ou du futur**, car votre conscience trouve existence uniquement dans le présent. Et **le portail le plus tangible vous donnant accès au présent est le corps, au travers des sensations.**

L'information a toujours été disponible, de nombreux livres relatent du sujet, de nombreuses personnes vous ont montré l'exemple, mais surtout, votre cœur vous souffle cela depuis bien longtemps. Étant donné qu'il n'y a rien de plus important que ce qui vient de l'intérieur, je suggère fortement de commencer à écouter.

Évidemment, quand on est entraîné à étouffer ses émotions et à n'accorder aucun intérêt aux ressentis, il est complexe d'envisager une autre alternative. Chacun est libre d'emprunter le

chemin de son choix, mais l'ancien a déjà été arpenté, les résultats sont bien connus et invariables.

Je me suis motivé avec ces affirmations et j'ai opéré un changement à 90 °. Je n'avais rien n'a perdre, sinon un dénouement dont je ne voulais plus. Et puis, lorsque j'y repensais, je me disais que finalement je n'allais faire que des actions silencieuses sur moi-même. Un peu de méditation, d'écoute, d'introspection, **presque rien qu'il me fallait intégrer chaque jour**. Dès le début, avec ce petit rien, j'ai bénéficié de grandes évolutions qui m'ont amené à multiplier mes efforts, surtout au niveau de la vigilance.

Plus j'avancais, et plus les choses devenaient claires, je comprenais mes erreurs passées, et je contemplais l'ampleur de ce nouveau savoir. Absolument tout était en moi, cette paix que je recherchais inlassablement, cet amour que je quémandais invariablement, et la liberté d'être enfin moi-même. Il m'a fallu remarquer à quel point j'étais séduit par mes pensées du matin au soir, quel que soit mon activité, elles me distraient continuellement. J'ai vu combien de mensonges je me contais quotidiennement, pour

défendre des positions illusoire. J'ai été surpris par le nombre de peurs qui me gouvernait. Je me suis entendu me mettre en avant pour demander de l'attention, raconter mes malheurs pour être réconforté, discriminer les autres pour me valoriser, parler des problèmes de la société pour conforter l'image sombre que j'avais du monde, et dire « je t'aime » afin d'obtenir un retour. Une vérité est venue me frapper, j'avais érigé tous mes choix en fonction de l'avis des autres, et je me retrouvais sans savoir ce que je voulais réellement. J'étais totalement déconnecté de moi-même.

La pleine conscience m'a permis d'observer sans jugement un état intérieur qui pouvait paraître chaotique. Elle m'a montré que si je me tournais vers la culpabilité, je donnais de l'énergie à tous ces comportements et pensées. Alors dans l'observation, l'acceptation des vibrations qui me poussaient, j'ai appris à suivre une autre voie plus consciente. Lorsque j'étais allé trop vite en besogne, je reprenais ma phrase, j'exprimais mes excuses d'avoir parlé si promptement, et j'exposais plus clairement ce que je ressentais. Mon univers intérieur prenait une tout autre

dimension, il était un aspect crucial qui pilotait tous les domaines de mon existence. Plus je faisais de place dans mon esprit et plus il m'était facile de réaliser tout ce travail d'éclaircissement. Dans un premier temps, j'ai évité les gens qui provoquaient trop de tumulte dans ma structure, j'avais suffisamment à faire avec tous ces nouveaux paramètres à gérer. Mais ensuite, je savais pertinemment que pour aller dans le fond du problème, **je me devais d'accueillir sincèrement ceux qui me causaient le plus de tort.** Étape par étape, j'ai observé tout mon édifice trembler, se fissurer, s'écraser parfois, et j'ai vu que **les secousses n'étaient pas venues de l'extérieur, mais bien des entrailles de mes fondations.** Je n'ai jamais été plus proche de moi que devant les difficultés les plus virulentes. Les histoires de retour énergétique n'ont jamais été si parlant que dans ces cas bien particuliers. Mes détracteurs sont devenus petit à petit ma plus grande source d'aide. Une conception invraisemblable à imaginer auparavant sans n'avoir jamais pratiqué.

Ma structure s'est libérée de nombreuses énergies cristallisées, et ma conscience était dans un élan

d'acceptation élargit, je me suis alors rapidement trouvé éloigné de tout tracas. Ma vie a pris un tournant radical. Tous les ennuis répétitifs qui pourrissaient mon existence ont disparu. Les situations dérangeantes se sont envolées. Mon sens critique s'est vaporisé. Celui dans le mauvais sens du terme bien évidemment. Mais les cadeaux se sont eux aussi multipliés. Mon amour pour moi-même et pour autrui s'est rapproché de l'inconditionnel. Mon écoute et mon attention ont été décuplées. Mon ouverture d'esprit s'est émancipée. Ma paix intérieure et ma joie n'ont fait que croître.

Vous réalisez bien qu'avec autant de bénéfices je ne pouvais pas faire machine arrière. Je me suis gonflé de tous ces excellents résultats et je me suis investi encore plus sérieusement. Vous comprenez également que je ne pouvais pas me taire après de telles expériences.

## Demain

Tout comme moi, vous serez avide de connaissances sur le sujet. Un autre monde va s'ouvrir à votre conscience plus axée sur l'énergie, le subtil, et l'incommensurable. Vous allez retrouver votre étonnement, votre joie, votre dynamisme, votre curiosité, que vous aviez étant enfant. Comme un nouveau-né, vous allez sourire et tendre les bras à n'importe qui sans distinction. Il vous sera impossible de mentir, la seule chose qui pourra se déverser de votre bouche sans amertume sera la vérité exprimée depuis votre cœur. Tout le reste provoquera des démangeaisons, et vous saurez exactement ce que cela signifie dans votre vie. Vous apprendrez ainsi à mieux traduire ce qui vous traverse, et de cette manière vous serez parfaitement clair avec le monde. Vous obtiendrez le juste retour de cette transparence, pour gratifier encore votre bonheur naissant.

Vous percevrez nettement les échanges énergétiques qui s'opèrent entre toute chose. Vous remarquerez avoir envoyé malgré vous des vibrations, pour ensuite les recevoir sous une

autre forme. Cet univers subtil va s'éclairer à votre regard pour refléter sa logique.

**Vous verrez que non seulement vous vous étiez enfermé dans un personnage, mais vous aviez également emprisonné les autres dans des limitations.** Vous étiez si certain de connaître les gens que vous ne les laissiez pas s'éloigner de leurs rôles. Désormais, chacun pourra ressentir la liberté à votre contact, vous proposerez l'espace suffisant pour permettre à autrui de s'étendre également en dehors des restrictions qu'ils s'imposaient. Parce que vous aurez agrandi votre bulle qui définit qui vous êtes, vous serez capable d'ouvrir vos semblables à cet exercice.

Vous aurez parfaitement assimilé la responsabilité qui vous incombe dans le jeu énergétique, ce qui élargira encore votre faculté d'accueil et d'acceptation. Vous saurez être le point de départ de ce que vous percevez à chaque instant, vous démêlerez aisément cette chorégraphie vibratoire. Le monde vous paraîtra être un résultat plus fidèle de vous-même, comme une suite logique de vos pensées.

**C'est l'esprit serein que vous avancerez vers le futur, orienté comme une promesse de**



**consécration de soi.** Ce que vous émettez est renvoyé avec une telle justesse, que cela gonflera encore votre confiance en l'avenir, ainsi qu'en vous-même. Un dessein se forme sous vos yeux et plus rien n'aura de sens en dehors de celui-ci. Vous ne mettrez plus les barrières mentales faisant obstacle à votre réussite. Vous abandonnerez les idées pessimistes qui découragent tous vos premiers pas, pour offrir l'espace à toutes les opportunités. Vous n'aurez plus besoin de réfléchir assidûment avant de demander quelque chose, vous serez naturellement aligné avec votre cœur.

## Approfondissements

Pour débiter ce chapitre, je veux insister sur le fait que vous êtes seul à vivre cette histoire, jour après jour, il n'y a que vous. Parce que vous êtes unique au monde, il n'y en a pas deux comme vous. Vous voyez ce qui vous entoure avec vos sens, et vous l'appréhendez par rapport aux expériences passées. Vos sens ont été entraînés à capter ce qui vous intéresse le plus avec la complicité du cerveau bien entendu. L'œil est attiré immédiatement par votre couleur favorite, le nez sent les odeurs qui vous remémorent des souvenirs importants, les oreilles entendent les mots qui vous parlent le mieux, vos mains ressentent intensément les matières chaleureuses au toucher, et votre palais savoure frénétiquement les saveurs qui vous enchantent le plus. Tout ce qui vous arrive, vous le jugez par rapport à vos critères personnels collectés depuis le passé.

Lorsque vous êtes à table en famille avec un rhume qui vous coupe de vos facultés gustatives. Vous êtes le seul à apaiser votre faim avec des aliments insipides. Vous êtes le seul à pouvoir apprécier la qualité de la texture en étant privé du

goût. Mais saviez-vous qu'en temps normal, avec toutes vos aptitudes sensorielles, vous seriez le seul à vivre cela de cette façon, car vous avez établi votre propre câblage cérébral, et vous avez disposé vos propres maîtres étalons ? Si cela se trouve, personne ne voit les couleurs de la même manière, ou n'entend les sons avec la même intensité, nous avons tout individualisé.

Le monde que vous percevez est aussi unique que vous, peut-être avec juste de très légères subtilités, mais il reste une version personnalisée par vos soins. Par conséquent, **vous êtes le seul maître de votre vie, le seul juge également, le tout puissant.**

En comprenant ces faits, vous allez reprendre toute la responsabilité de votre existence. Elle fait partie des rudiments les plus difficiles à avaler lorsque l'on est encore ensorcelé par l'ego. Si un individu me lance une insulte, mon honneur devra être restauré uniquement à partir de l'instant où j'aurais décidé qu'il a été sali. Pour la raison simple que ce ne sont pas les autres qui font de moi ce que je suis. **Je ne peux donc être blessé psychologiquement par personne d'autre que moi.** Je suis vulnérable seulement quand je n'ai

pas suffisamment expérimenté qui je suis. Dès que ma définition de moi-même se rapproche de la vérité, je deviens inébranlable. Remémorez-vous l'histoire d'Hakuin pour en être convaincu. Il est inutile de sombrer dans la culpabilité après avoir repris toute sa responsabilité. Puisque vous avez procédé aux choix du passé en fonction de votre système interne du moment, vous n'aviez pas la conscience de faire autrement. La décision que vous avez prise, l'a certainement été pour une raison. **L'aspect stérile de la culpabilité devrait suffire à y renoncer.** Elle enferme complètement dans le passé, alors qu'il n'existe plus. Elle renforce la peur de mal faire, ce qui focalise l'attention sur une seule solution néfaste, au lieu d'ouvrir grand les portes sur les possibilités. Elle contracte alors que nous voulons nous étendre.

Ce qui intéresse tout le monde, c'est la pratique. Alors, il est temps d'expliquer plus précisément comment y parvenir. Je le répète encore une fois, car c'est fondamental. Il ne suffit pas de savoir et d'en parler admirablement. Il est plus utile de se taire et de mettre en pratique assidûment. Quel que soit l'endroit d'où vous débuterez, vous avez

entraîné votre mental à suivre des schémas récurrents de pensées, de réflexions, et de protections. Il n'y a que vous pour modifier les programmes, sauf que cet ordinateur-là a besoin de temps et de confirmations pour valider et répéter les nouvelles informations.

Il est vrai que cela demande beaucoup d'implication au quotidien, surtout au départ. Fort heureusement, les résultats sont rapidement perceptibles, et ils semblent infinis. Je suis convaincu que **les efforts dans la pleine conscience ne peuvent qu'aboutir à une vision de soi supérieure, pour une plus belle existence.**

Concrètement, l'état général que vous pouvez observer de votre mental est l'expression de votre système. L'agitation des pensées, leur degré de négativité, la capacité à tomber facilement dans des scénarios catastrophes, les changements d'humeur, la susceptibilité, la rancœur, la remémoration des événements passés, et tout ce que vous pouvez remarquer objectivement. Tout cela traverse votre esprit sous forme pensée, en moyenne 40 000 par jour. Ce chiffre

impressionnant est considéré comme la norme dans une société moderne qui croie que penser signifie exister. La crainte qui envahit en assainissant le rythme cérébral est de ne plus être vraiment vivant quand les pensées vont s'éteindre. Cependant, il n'y a pas de risque de voir la machine stopper son élan instantanément. Nous sommes qui nous sommes avant la réflexion, alors sereinement nous pouvons faire un ralentissement de ce mode de surproduction.

En pénétrant dans l'instant présent par l'intermédiaire du corps, au travers des sensations physiques, nous allons monter dans la tour de garde pour surveiller l'état général du système interne. La première minute donne le ton, elle compile brillamment l'ensemble. Ensuite, dans le silence intérieur, c'est à dire sans commentaire ou jugement, il suffit de revenir sur les sensations corporelles après qu'une pensée s'est posée sur notre attention. L'une après l'autre, chaque idée est abandonnée pour ressentir en présence cet instant de sérénité.

Il se peut que vous soyez troublé par un grondement interne, et qu'il vous soit impossible de rester dans l'immobilité physique et mentale.

Allez marcher, discuter, aérer vous jusqu'à faire redescendre la pression. Tout va bien, rassurez-vous, le géant endormi se réveille bruyamment et maladroitement après son hibernation. Toutes vos cellules vont trembler, tout le système va se mettre en alarme, mais ce n'est que vous caché au fond d'un trou, que vous avez vous-même creusé. **Attendez-vous à toutes les excuses du monde pour ne pas aller plus loin, car tous les systèmes bien établis n'aiment pas le changement.** Encore plus s'ils ont été forgés dans la crainte, ils renverront les peurs les plus dures au départ, les plus simples ensuite, et les plus ridicules pour finir. Mais tout cela n'est finalement que des illusions pour rester dans un immobilisme sécurisant, car le connu est plus rassurant que l'inconnu, même s'il est vécu comme horrible.

Vous êtes peut-être allongé, en train de vous initier à la pleine conscience, quand tout ceci arrive. Vous êtes devant la démonstration du pouvoir d'une pensée. Elle peut augmenter le rythme cardiaque, bloquer la respiration, dérégler le transit intestinal, durcir les muscles, faire frissonner, faire trembler, et vous faire fuir de

vous-même alors que c'est par définition impossible.

Parce que le maître est devenu manipulé, son sujet le contrôle aisément à rester dominé. Voilà la raison pour laquelle il faut pratiquer afin d'établir son propre diagnostic, et se donner les preuves de cette théorie. Vous venez de caresser la couverture du livre dans lequel est renfermée votre véritable personne. Pour en connaître davantage, il va vous falloir tourner la page. Autant dire, recommencer encore et encore, jusqu'à approfondir votre connaissance.

Dans le silence d'une méditation allongé, en dressant la table du dîner, en marchant en forêt, en nettoyant les toilettes, en brossant vos dents, chaque instant de recueil dans le ici et maintenant est une occasion de se retrouver. Plus souvent vous vous dirigez en votre centre, et plus sûrement vous avancerez vers la réunion de tout votre être. **Votre degré de vigilance va s'aiguiser à mesure que vous vous exercerez sincèrement. Et très bientôt, le système lui-même sera orienté dans cette direction.**



Nous avons donné l'énergie aux pensées qui nous dominant. Une idée tourne sans cesse parce que nous avons laissé ce mouvement agir. Une idée se gonfle après que nous ayons ajouté à celle-ci. Une idée est validée lorsque nous en parlons. Une idée prend forme quand nous agissons en son nom. Plus nous allons dans son élan et plus nous donnons de l'énergie à une pensée, en bien ou en mal. **Si nous ne sommes pas attentifs à ce qui nous traverse, nous allons être manipulés en toute inconscience.**

Nous ne pouvons pas combattre une réflexion sans la renforcer. Nous ne pouvons pas la nier, elle resterait cachée derrière une porte. Nous ne pouvons pas la fuir, elle nous poursuivrait. Nous ne pouvons pas la dénigrer, ce serait nous dénigrer. L'unique moyen est de ne pas donner d'énergie en supprimant l'intérêt que nous avons à son sujet. Simplement la laisser passer dans une totale neutralité, dans la pleine conscience jusqu'à ce que son énergie s'amenuise. C'est-à-dire de ne pas se faire entraîner par une forme pensée, mais rester sur les sensations physiques, comme le mouvement de la respiration. Si c'est le cas, inutile d'attendre que l'idée ait fait son chemin, il

faut revenir à son sujet d'attention, celui sur lequel on veut mettre son énergie. Très vite, une autre pensée plus haute en vibration va prendre le relais. Il suffit de recommencer autant de fois qu'il est nécessaire pour faire baisser la vigueur de l'activité cérébrale.

Lorsque vous aurez besoin de réfléchir à quelque chose, votre cerveau sera dans une meilleure disposition, car sa capacité sera décuplée par l'espace retrouvé. Le sommeil viendra facilement dans ce ralentissement. Les pauses seront reposantes dans le calme mental. Le discernement sera accru, parce qu'il sera nettement moins chahuté par l'agitation cérébrale.

Nous ne sommes pas seuls au monde, alors il se peut que vous soyez confronté à vous-même dans les interactions. Si tout peut se passer de façon linéaire et sereine à la maison, allongé dans une méditation de pleine conscience, le voisin va peut-être quant à lui vous ébranler. La colère semble ne vouloir ressurgir que sous la contrainte, ou la tristesse ne s'installer qu'au travail. Et peut-être bien que vous rapportez les

désagréments à votre domicile, ou sur des êtres chers.

La cigarette, l'alcool, les drogues, les somnifères, ou le sucre ne pourront venir à votre aide durablement. J'ajouterais qu'ils causeront davantage votre perte. **La réponse à vos maux est la pleine conscience, encore et toujours.** Exercée dans le silence de l'écoute, dans la communication non violente, et dans l'interrogation, elle est indispensable pour prendre du recul, accueillir, contempler sa responsabilité, reconnaître les fragments de soi oubliés, et devenir plus honnête avec soi-même.

Lorsque la colère fait son apparition, observez-la monter depuis le fond de vos entrailles. Elle vient de l'intérieur, un endroit où vous seul avez accès. **L'autre ou la circonstance n'ont pas appuyé sur un bouton magique, ils n'ont fait que révéler à votre attention endormie ce qui vous appartenait.** Cette même personne ou cette même circonstance n'auraient provoqué aucune réaction pour un autre moins concerné. Ce commentaire n'aide probablement pas, mais il est important d'en prendre note.

La colère vous aura peut-être complètement submergé, vous avez peut-être suivi son mouvement d'explosion, ou emprisonné sévèrement son énergie. Rien de grave, car il n'est jamais trop tard pour se reprendre, aussitôt que vous reprenez conscience, il suffit de remonter dans sa tour de guet pour observer. Ressentez chaque tension, chaque fissure, chaque effondrement, chaque tiraillement, du plus violent au plus doux. Soyez présent à cet état, il vous appartient complètement. **Le manque d'écoute et l'étouffement sont à l'origine de tout ceci, il est venu le temps d'accueillir convenablement une part de vous-même trop souvent négligée.** Si la personne ou la circonstance qui vous a mis à nu insiste et rend cette énergie insupportable, je me dois de vous dire qu'il est préférable de s'accrocher vigoureusement à votre tour de guet. C'est une occasion rêvée de faire un bond de géant dans l'élimination de cette énergie, et de grandir dans votre expérimentation. Bien évidemment, si cela est irréalisable, vous pouvez utiliser la communication non violente pour vous excuser et vous éloigner. « Je ne sais absolument pas ce qui m'arrive, mes émotions sont trop

fortes, j'ai besoin de prendre mes distances, je vous demande de bien vouloir m'excuser ! »

Maintenant, devant une circonstance, vous désirerez peut-être vous réfugier à votre façon et suspendre la pleine conscience. Encore une fois, tout va bien, il est normal de céder au domaine du connu. La culpabilité n'arrange rien, alors on abandonne le jugement comme on amenuise les pensées, sans y prêter attention.

Vous devez saisir néanmoins que vous serez obligé de franchir cette étape difficile pour vous en libérer. Et je ne peux malheureusement pas le faire pour vous. Je sais pertinemment combien il est malaisé de passer au-dessus de la sensation désagréable que tout ceci peut provoquer. Je me rappelle encore les durs moments que j'ai été obligé de traverser, la peur de ne jamais pouvoir y parvenir, et le désespoir ressenti après avoir échoué. Cependant, à chaque nouvel essai, il m'était plus facile de remonter l'échelle qui m'a permis de passer outre. J'ai renforcé toute ma structure de ces tentatives échouées et réussies. J'ai compris que dans l'adversité je pouvais me révéler à moi-même. Et les situations difficiles sont devenues propices à m'élever, pour se

transformer en tremplin. Après quoi, tout se fait paisible, car plus rien n'est contraire à mon bonheur.

L'approfondissement le plus utile, celui qui va remettre les choses à l'endroit est de savoir que **la douleur ne vient pas quand on s'abandonne, elle est le résultat de sa résistance à s'abandonner.** Le fait de s'ouvrir est une libération, alors que résister est une contraction. Et une contraction trop forte ou trop longue entraîne de la souffrance.

Il est naturel d'avoir peur de perdre le contrôle, de craindre pour son intégrité, cependant un jour il faut faire l'expérience du lâcher-prise. Un jour il faut prendre la marche du palier supérieur. Un jour il faut sauter dans le grand bain. Un jour il faut dépasser la peur qui contracte pour s'offrir à l'ouverture qui libère.

## Les suppléments

Je souhaite maintenant amener le sujet de l'émotionnel, car même si j'ai rassemblé toutes les informations autorisant les émotions à travers librement le corps, je crois nécessaire de permettre à ceux qui se sentent complètement submergés par leurs émotions de donner des indications complémentaires.

Tout d'abord, je veux insister sur le fait que lorsque l'on est dépassé par le phénomène, c'est avant tout parce que **l'on croit en la supériorité du monde extérieur, et bien peu en ses forces intérieures.** Alors, cherchez davantage d'éléments extérieurs pour trouver la solution miracle afin d'échapper à ces affections est dérisoire. Les exemples les plus courants étant d'avoir recours à une activité physique pour faire sortir quelque chose, manger pour étouffer ce qui voudrait prendre l'air, endormir avec des médicaments, exploser comme le suggère la tension interne, ou se renfermer pour verrouiller le problème...

Le seul véritable salut se trouve dans un travail personnel de reprogrammation du système en

place. J'ai beaucoup apprécié le travail du **Dr Christian Tal Shaller** en général, et en particulier sur la gestion des émotions. Vous trouverez aisément ses vidéos sur le net pour obtenir un support visuel. Sa méthode permet de faire sortir le trop-plein que l'on ne peut contenir plus longtemps. Pour tous ceux qui ne parviennent pas à accueillir ce qui leur parvient, ils seront soulagés de pouvoir recourir à cette alternative.

Il m'arrive également de faire les exercices du docteur Shaller, principalement parce qu'ils me font rire. Je crois qu'une fois que l'on a repris son pouvoir intérieur dans une écoute attentive à ce qui vient, ces outils d'évacuation éliminent toute tension existante. Cela me donne immédiatement accès à ma joie inhérente, une spontanéité d'enfant joyeux. Il y a trois exercices libérant les peurs, le stress, et la colère, ils sont en plus d'être libérateurs très amusants à faire. En période de crise, ils n'ont rien de drôle, ils sont salutaires, mais surtout éducateurs. Car ils ouvrent à un exercice tout naturel pour se purger.

Je me dois de mettre en garde sur un aspect qui me paraît essentiel. Ces manœuvres



d'extériorisation sont de fantastiques outils, cependant ils sont comme des soupapes de sécurité. **Il est donc indispensable de faire le travail d'accueil sincère et entier aussitôt que l'émotion se fait connaître, plutôt que de se voir obligé de nettoyer en urgence son système.**

Je me souviens être allé marcher de longues heures, je voulais cogner un sac de frappe, ou hurler le plus fort possible, mais la vérité de ces actions est que ce sont des mouvements de fuite, une façon pure et simple d'échapper au travail que j'ai à faire. J'ai passé tellement de temps à disperser mon énergie dans cet élan de fuite, au lieu de la focaliser sur la seule action qui fonctionne. Je me rappelle être dans mon lit tard le soir (ou tôt le matin), faisant enfin ce qu'il faut et m'endormir aussitôt. Le lendemain, je me demandais si cela était le fruit de l'épuisement ou le résultat miraculeux de mon action. Mais ensuite, à force de répétition j'ai constaté l'évidence.

J'étais également spécialiste dans l'art de refaire les conversations dans mon esprit, je perdais une énergie considérable sur cette habitude. Je voulais

tout réécrire puisque je n'acceptais pas ce que la vie me proposait.

Pour sortir de mon expérience personnelle, il existe des cas extrêmes, capables de mutilation physique ou psychique, ou malheureusement de tentative de suicide, ce sont des moyens ultimes de fuite provoqués par une avalanche dans un esprit impuissant à reprendre son souffle. Je crois fermement que la solution reste inchangée malgré le degré de gravité de ces déviations, parce que je présentais clairement qu'elles étaient les étapes suivantes de ma propre expérience si je n'avais pas bénéficié de ce savoir.

J'espère vous avoir convaincu de vous atteler à la tâche, car la phase initiale pour amorcer un processus d'accueil peut paraître insurmontable à dépasser. Le mental ne reconnaît pas ce mouvement, il ne souhaite qu'une seule chose, retourner dans un espace temporel où tout allait bien, sans avoir à effectuer le moindre effort. Cette frayeur viscérale qui donne envie d'échapper à la situation vient de là. On ne sait pas comment se soustraire à cette idée de peur, puisque la seule solution du mental est de se

réfugier dans un lieu qui n'existe plus: le passé. Et la perception de vide que cela entraîne est terrible. Car en restant dans l'illusion du mental il semble y avoir un endroit meilleur, cependant il est impossible d'y parvenir.

Il faut dorénavant arrêter de donner de l'énergie à ce mouvement de fuite, pour ne plus se faire aspirer dans une conception mentale irréaliste. Par contre, il faut revenir à la réalité, ce qui est tangible, bien réel. Respirez et focalisez son attention sur ce qui est présent au niveau des sensations. Que se passe-t-il dans mon corps ?

En restant là, observateur de ce spectacle hors norme, un espace se crée, une distanciation indispensable au retour au calme. Il ne faut pas être pressé d'y parvenir, c'est encore une projection du mental qui cherche maintenant une échappatoire dans le futur. **Le refuge est juste là, dans ce moment présent, quel qu'il soit, dans l'absence de pensée, dépourvu de jugement, en totale acceptation. Dans cet accueil sincère et entier le mental reprend sa place de serviteur dévoué.** Après plusieurs expériences de ce genre, l'esprit apprend, il intègre le nouveau mode de fonctionnement, la reprogrammation s'effectue.

Dans quelques temps, l'être tout entier de corps et d'esprit restera détendu au premier signal de perturbation. Ainsi il n'y aura plus de contractions mentales ou physiques entravant la libre circulation de ces énergies émotionnelles. Ensuite, de grandes révélations vont voir le jour, parce que toutes ces émotions naissaient de quelque part, ou de quelque chose. Les schémas internes qui déclenchaient ces réactions vont se découvrir. Une fois mis en lumière, ces derniers vont disparaître facilement dans un mouvement fraîchement assimilé d'accueil.

Il est vrai qu'il n'y a rien d'évident dans ce travail sur soi, surtout si on se répète cette affirmation continuellement. Mais ne rien faire pour s'imprégner d'un autre mode opératoire est bien plus douloureux. Même si dans une absence de changement le mental parvenait à vous ramener dans le passé, ou vous envoyait dans un hypothétique futur, cela ne modifierait en rien les mécanismes de la psyché. Il n'y aurait aucune résolution du problème. Je veux que ce soit bien clair dans les esprits, le souci vient d'une dérive, d'un abandon progressif de sa responsabilité, donc de sa toute-puissance. **Arrive un temps où**

**la dégradation du système est tel, qu'il ne reste plus que de la douleur. Si personne n'instruit ce genre de savoirs indispensables, un individu peut sombrer en quelques années sans jamais en comprendre l'origine.** Fort heureusement, en peu de temps le système peut être reprogrammé, en fonction de l'énergie déployée dans ce sens. Il n'y a aucune inquiétude à avoir sur la distance qui se crée avec les émotions, cet acte de conscience ne conduit pas à devenir insensible. Bien au contraire, car c'est un changement de perspective pour mieux apprécier le phénomène en cours, un espace offrant plus d'ouverture. Lorsqu'autrefois la réaction entraînait le refus de ce qui traverse, c'est maintenant un accueil chaleureux à une part de soi négligée. Personnellement, je m'autorise à ressentir les plus belles émotions humaines, quand auparavant j'avais le réflexe protecteur de me couper d'absolument tout sentiment. Incapable de mettre des mots sur ce que je percevais.

J'ai réalisé qu'autrefois je n'étais qu'un automate reproduisant des actions mécaniques de défense, qui bien souvent ressemblaient à des agressions. Je n'avais pas cette distance nécessaire pour

d'abord observer et ressentir pleinement ce qui me traversait, je ne pouvais donc pas avoir d'action consciente née d'un esprit serein.

Ce simple chapitre mis en pratique dans la gestion des émotions peut apporter une immense transformation vers la joie inhérente en chacun.

**Inhérente en chacun. Personne ne peut faire ce travail pour vous, car vous êtes l'unique référant à bord détenant toutes les clés du système**, créateur des mécanismes internes, le seul responsable retenant son propre pouvoir, distillant ses véritables forces. Alors libre à vous de faire du mental un maître pour rester éloigné d'un pouvoir incommensurable, ou de prendre son courage à agir différemment. Utilisez les outils du Dr Shaller autant que nécessaire, suivez mes indications de la manière que vous le percevez, prenez pour vous ce qui vous convient le mieux.

De toute façon, l'expérience m'a montré que l'on ne peut pas ne pas être en mouvement, jamais. La vie est mouvement, alors même si nous pensons être statiques, complètement enlisé dans un état, cela est impossible. La conscience grandit par l'observation, elle accumule les données. Ainsi en



faisant l'effort de produire volontairement un nouveau mouvement, nous développons celui de la vie, donc nous encourageons la conscience à évoluer par l'expérimentation. Je veux dire avec plus de fraîcheur, plus de couleurs, plus d'éléments nouveaux aptes à donner du contraste. Et la conscience en expansion finit invariablement par produire une autre expérience, l'expérimentation appelant l'expérimentation.

Ne vous arrêtez pas au mot émotion, cette méthode fonctionne pour tout ce qui vous vient. Il y a des sentiments destructeurs, comme celui de la culpabilité, ou celui qui fait se sentir inutile. **Toutes les choses négatives ne servent à personne**, elles font faiblir, elles tirent vers le bas, elles emprisonnent la conscience dans un scénario, une simple interprétation.

Ce qui ne sert pas doit être laissé pour compte, car, quelle que soit la situation qui vous accapare, elle ne trouvera aucune solution durable à partir de ce point. **Seul l'espace offert par le moment présent peut faire surgir un élément constructif, basé sur la croissance de la conscience.**

\*\*\*\*\*

Choisir son état d'être est un concept facile à comprendre, cependant il y a un obstacle que la plupart des gens n'arrivent pas à identifier. Pour passer d'un état à un autre, il faut tout d'abord avoir accepté le premier avant de pouvoir aller au suivant. Autrement il reste des traces, des attaches qui ramènent continuellement celui que l'on ne veut plus voir. Il est alors crucial d'être en accord avec ce qui est pour accéder pleinement à un état voulu.

Ce point est capital, il est malheureusement négligé, ce qui complique considérablement l'exécution d'un simple concept. Il faut une fois encore accueillir ce qui est en soi, le laisser circuler librement sans frein ou entrave quelconque, il faut être capable d'attendre patiemment que le premier état d'être soit complètement passé, que l'on cesse de le relancer ou de simplement s'y accrocher. Il faut donc abandonner cette habitude de courir avec, pour rester sagement un observateur du mouvement initié, sans plus y participer, afin de le voir mourir de lui-même.



J'écoute l'inconfort et non l'envie de passer à autre chose, je me focalise sur les sensations corporelles. Nullement besoin de savoir pourquoi ou comment, car il est trop tard. En cet instant il convient d'être en accord avec ce qui est vivant en soi.

Je le dit de plusieurs manières afin qu'il soit clair à tous les esprits que l'unique solution est l'acceptation ici et maintenant. Je ne dois en aucun cas faire une autre activité qui me couperait de ma résolution, je dois tenir bon même s'il me paraît être en proie à une série de vagues successives, même si mon mental me crie que c'est impossible et sans issue. En abandonnant le jugement, en étant observateur impassible tout finit par se dissiper.

Il faut remarquer sa crispation sur ce qui remonte en soi, il faut porter son attention à ce jeu de retenir à soi ce que l'on ne veut pas voir vibrer en soi. Déceler ce réflexe néfaste, il conduit à la peur, puisqu'à un certain degré on se rend compte être coupable de ce mouvement sans pouvoir se maîtriser, sans connaître de solution. Maintenant c'est possible, il faut se focaliser sur la plus petite information corporelle, simplement être à

l'écoute jusqu'au bout. Comme tout un chacun, la parcelle la plus minuscule de notre être à besoin d'être entendu complètement pour retrouver la sérénité.

Une fois le spectacle sensoriel achevé, je peux enfin décider de passer à une expérience différente. Et quoi de plus naturel que de se réjouir d'être maintenant en mesure de reprendre son pouvoir intérieur, de donner volontairement toute son énergie dans un sentiment de gratitude et de joie. **Prendre l'habitude de se gargariser du plus petit aspect positif comme d'une énorme victoire personnelle est un bien meilleur allié sur la voie du bien-être,** plutôt que de continuer à le faire avec les aspects négatifs et les soit-disant échecs.

À cet endroit se trouve également le pouvoir intérieur d'orienter son attention sur les éléments que nous voulons voir en soi, que nous voulons ressentir. Cela est l'action de choisir son état d'être. C'est déterminer ce qui est bon pour soi, c'est y mettre ensuite son énergie, c'est s'y accrocher, c'est continuellement le relancer, mais

cette fois avec plaisir, et surtout avec la conscience de savoir ce que l'on fait.

Il est donc important de ne pas sauter les étapes, et de toujours surveiller que l'accueil et l'ouverture soient bien les outils en action.

\*\*\*\*\*

Si tout votre édifice a subi pertes et fracas, que vous ayez réussi à rester dans l'observation ou pas, il faut encore faire des manœuvres inverses au bon sens commun pour accélérer le processus. Ce qui implique de ne pas faire circuler des pensées à son sujet. Si vous le faites, vous allez stocker de nouveau de l'énergie dans un endroit que vous venez de nettoyer. Lorsque vous allez parler autour de vous de ce que vous avez supporté, vous distribuez encore plus d'énergie que par la pensée. Et si vous agissez dans le sens de cette énergie, par exemple en regardant d'un mauvais œil la personne qui a fait ressurgir cette énergie, vous aggravez bien plus encore la cristallisation qu'avec la pensée ou la parole. **Parce que plus la portée de ce que nous faisons**

**est conséquente, et plus grande est l'énergie.**

La pensée est plus faible que la parole, et l'action est plus forte que les mots.

Alors nous devrions faire comme si rien ne s'était passé. Car si nous n'avions pas été si impliqués, nous n'aurions point réagi. Par conséquent, nous devrions agir exactement de la même manière qu'un individu à qui rien n'est arrivé. Utopie me direz-vous ! Bien évidemment, lorsque l'on est complètement attaché à son personnage, dans l'incapacité de s'en détacher, nous sommes devant une utopie. Mais à mesure que vous vous forgez, cet élément devient une nouvelle étape apte à assainir véritablement la part de vous-même contrariée par cette énergie stockée.

De façon identique, nous devons dans la pleine conscience nous voir en train de succomber à l'envie d'y penser, d'en parler, ou d'agir contre nos intérêts. Afin de laisser tomber dans l'oubli cette énergie, **pour que nous soyons affranchis de son autorité.**

Ce n'est absolument pas du déni, même si ce jeu semble y ressembler. Ce n'est pas du déni parce que nous avons conscience d'être à l'origine du

problème. Ce n'est pas du déni parce que nous accueillons sincèrement toutes les sensations qui nous traversent. Ce n'est pas du déni parce que nous mesurons parfaitement l'impact d'une pensée, d'une parole, et d'une action. Et c'est devant notre responsabilité pleine et entière que nous faisons face en agissant ainsi. Tous ces propos ne peuvent être vérifiés qu'en mettant en application, encore et encore, de manière sincère et de façon assidue. Vous découvririez que la paix intérieure a toujours été là, inébranlable en votre sein. Elle était seulement en dessous du tumulte. **Plus vous cultiverez votre vigilance dans la pleine conscience, et plus vous serez connecté à ce lieu paisible.**

Cette étape peut être compliquée lors des premiers essais. « Je regarde mon collègue de travail qui me cause ennui avec un sourire amicale, alors qu'intérieurement j'ai envie de lui sauter au cou pour l'étrangler. Il ne mérite pas mon pardon, tout cet exercice est au-dessus de mes forces. »

Je sais, croyez-moi, je suis passé par là plus d'une fois. Seulement voilà, **je ne le fais pour**

**personne d'autre que moi.** Simplement parce que dans le monde que je perçois, celui que je ressens, je suis le tout puissant. Je suis agressé dès l'instant où je me sens agressé. Je suis triste, joyeux, en colère,..., dès que je l'autorise. La seule manière de le percevoir est de mettre en lumière toutes les actions que j'entreprends pour obtenir quelque chose des autres. Je m'explique, si je travaille ardemment dans l'objectif d'avoir une promotion (donc de la reconnaissance), je serais vulnérable à chaque fois que le plus petit obstacle se dressera devant moi. Je maudirai alors mes détracteurs.

Mais maintenant, si je travaille dur uniquement pour ma satisfaction personnelle, je ne pourrai jamais être en danger. Il y a de grandes chances pour que j'obtienne toutes les promotions et les lauriers de cette façon. Donc, si je sais qui je suis et la valeur des pensées, des paroles, et des actions que j'entreprends, je suis inébranlable. Il est essentiel de ne pas se mentir pour contempler véritablement les attentes dissimulées sous les actions, les paroles, et les pensées.

Revenons à la pratique de ce supplément, je dois agir et parler comme si rien ne s'était passé. Je

dois rester dans la vigilance pour ne pas entretenir des pensées négatives. J'observe toutes les sensations qui me traversent de part en part lorsque je suis dans l'action. Je purge mon système de ses anciens mécanismes de défense en renonçant à stimuler ces idées destructrices. Je dois insister davantage afin que vous ne gardiez rien en vous. **Vous devez vous focaliser sur ce qui se produit en vous**, il est crucial d'apporter toute votre attention la plus complète pour être certain d'éliminer cette énergie. C'est la clé qui vous permettra de rester dans le moment présent, et aussi votre salut pour retrouver votre sérénité. Si mon collègue vient à ma rencontre, j'use encore et encore de la communication non violente. Je prends tout le temps du monde pour rester dans la pleine conscience. J'exprime sincèrement la vérité de ce qui se passe. « J'essaie une nouvelle méthode de gestion des conflits, j'ai été très secoué par ce qu'il s'est passé, je m'efforce de faire comme si rien ne s'était produit en reprenant toute ma part de responsabilité. J'ai besoin de temps et de pratique pour y parvenir, je souhaiterais que l'on en reste là pour l'instant. »

Rassurez-vous, je sais pertinemment que vos problèmes sont bien plus complexes que cela, je connais toutes les excuses provenant de l'ego pour convaincre du bon sens de son ancien système d'exploitation. Rappelez-vous que ce n'est pas combien vous avez été attaqué qui est important, mais qu'est-ce qui fait que vous vous êtes senti attaqué. Vous ne pourrez répondre à cette question qu'à partir du moment où vous aurez suffisamment pris du recul sur la situation, dans l'écoute intérieure, la pleine conscience, avec les outils à votre disposition. Ensuite, votre responsabilité va ressurgir comme une évidence, elle était dissimulée derrière les remparts de fortification. Alors, vous pouvez continuer à construire des murs qui obstruent votre visibilité, ou vous pouvez reprendre votre liberté.

Comprenez bien les avantages, mémorisez-les pour vous en rappeler dans les cas de coup dur :

1 –Ce qu'il s'est passé de contrariant, l'a été un bref instant, et le restera tant que je ne me répète pas inlassablement combien cela a été horrible.



2 –Je suis moins enclin à transformer la vérité de ce qui s’est déroulé, en m’abstenant de recouvrir la réalité d’interprétations personnelles.

3 –Après avoir mis en lumière les attentes dissimulées derrière mes actions, je n’ai plus à me travestir pour conserver ces objectifs, je peux être authentique.

4 –Je n’ai plus besoin de m’inquiéter d’être démasqué, car je suis simplement moi-même dans l’ici et maintenant.

5 –J’offre aux autres le loisir de sortir de leur personnage, pour faire de nouveau choix également plus conscient.

6 –Je reprends toute ma responsabilité dans la quiétude intérieure.

7 –Je suis un exemple à suivre pour ceux qui cherchent la paix.

8 –Je suis fier de moi sans avoir besoin de l’approbation extérieure.

9 -Les tensions du corps vont se détendre avec celles de l’esprit.

10 –Je découvre que l’énergie des autres va se modifier dès l’instant où j’ai décristallisé la mienne.

Pour finir, vous devez réaliser que l'ego aura toute sorte d'excuses pour invalider mes propositions. En vous élevant au-dessus de lui, vous pourrez admirer plus clairement les résultats que j'avance. Cette phrase est une invitation à relire les avantages encore et encore pour vous en convaincre. Vous comprendrez que la méthode traditionnelle offre les effets inverses, et personne ne veut supporter cela davantage. Il faut savoir ce que l'on souhaite véritablement : faire un effort ponctuel dans une nouvelle direction connaissant les avantages qui en découlent, ou subir continuellement les conséquences d'un comportement traditionnel.

La suprématie de mes propos se révèle dès le premier essai sincère, je vous laisse le découvrir...

## Les dissimulations d'énergies

Nous venons de voir un échantillon de dissimulation d'énergie quand nous attendons la reconnaissance en échange de nos services. Il faut comprendre que lorsque l'on a rejeté des parties de soi-même, on ne s'aime pas véritablement, parce que l'on ne le fait pas complètement. Alors on se retrouve à vouloir remplir ce manque évident, en totale inconscience.

Aussitôt que quelqu'un ne répond pas à notre bonjour, on s'offense, on demande réparation, on quémande le respect, on invoque l'absence d'éducation. Alors qu'à l'origine nous souhaitons une bonne journée à un passant, aucun retour ne devrait être exigé.

On est capable de dire « je t'aime » à sa bien-aimée les yeux dans les yeux, mais quand celle-ci reste muette le cœur se brise. Mais si l'amour est complet, il n'a pas besoin de réciproque, seulement la nécessité irrépessible de l'exprimer. Il nous est possible d'offrir un cadeau à un individu, et de crier au scandale lorsque nous l'apercevons dans la poubelle. Cependant, une fois donné en toute bienveillance, ce présent

appartient à son nouveau propriétaire, libre d'en faire ce que bon lui semble.

Dès maintenant, en lisant ces quelques lignes vous devez être en mesure d'observer ce qu'il se passe dans votre intellect. Qu'elles sont les excuses qui circulent pour définir le rejet extérieur ! Tranquillisez-vous, respirez calmement, personne ne vous rejette, vous venez tout bonnement d'éclairer les attentes que vous camouflez dans les attentions les plus banales.

Je tire les traits principaux alors qu'il y a de multiples nuances existantes, et un grand nombre de combinaison envisageable, en fonction du vécu de la personne. Il y a beaucoup d'actions inconscientes qui sont le fruit du mimétisme comportemental issu de l'éducation. Il suffit bien souvent de s'en apercevoir pour s'en défaire.

Je crois essentiel de les reconnaître, car elles finissent toujours par provoquer des désagréments. Si je dis « je t'aime » dans l'espoir de récolter son écho, je vais certainement établir un tableau de compte, de valeur, sur mon désespoir. Je vais me crisper pour me retrouver à agir à l'encontre de mon élan initial. Je vais créer

le conflit en projetant ma tension intérieure vers l'extérieur, en prétextant que l'autre est fautif. En fermant les yeux à mes attentes pendant que j'exprime mon amour, je finis par toutes les faire ressurgir. Je dois signaler également que je n'ai pas besoin d'agir ou de parler pour saboter ma relation, car l'énergie se cristallise avec de simples pensées. Je peux être le meilleur acteur du monde, tout finira par se matérialiser.

Une personne souvent empreinte à la colère se mettra non pas volontairement ou involontairement, mais inconsciemment dans des situations où elle pourra exprimer cette colère latente, car finalement, son système est familiarisé avec ce moyen d'évacuation comportementale.

Vous savez à présent comment éliminer tout cela. Il suffit de le voir objectivement dans la pleine conscience, et d'abandonner l'idée, encore et encore, l'une après l'autre. Jusqu'à ce que l'énergie baisse en intensité, en la libérant de votre étreinte. **Embrassez tout ce qui vous traverse, ne retenez absolument rien, sentez cette énergie vous traverser, ouvrez vos canaux sensoriels.**

Non seulement vous aurez acquis une connaissance plus approfondie de vous-même, mais aussi votre indépendance vis-à-vis des attentes. Toutes vos actions, paroles, et pensées seront débarrassées des frictions, elles seront assainies, et elles exprimeront plus clairement l'intention originelle.

Il y a dans notre inconscient un mouvement qui circule, il est le fruit de toute notre expérience, et essentiellement ce dont nous accordons le plus d'importance. Les choses que nous laissons courir devant notre conscience vont s'amalgamer dans un flot continu, au sein même de notre part inconsciente. Les images, les mots, les émotions, les sensations, qu'elles soient réelles, virtuelles, ou pensées, absolument tout est absorbé. Dans l'univers moderne qui nous entoure, c'est le type d'ouvrages que nous lisons, le genre de films et séries que nous visionnons, le langage que nous utilisons, les pensées que nous entretenons, les jugements que nous portons, les émotions que nous cultivons, les sensations que nous éprouvons, qui forment un tourbillon dans l'inconscient. Et bien entendu, ce mouvement

revient s'immiscer dans nos pensées comme une résurgence. Au même titre que si le système prenait tout ce que nous percevons de l'extérieur, et l'interprétait comme étant une partie de nous. Pour ensuite, nous le renvoyer, car **cela s'apparente au désir de ce que nous voulons vivre.**

Alors si nous ne sommes pas en accord avec ce que nous recevons comme réflexion, nous pouvons commencer par améliorer notre environnement extérieur. Identifier ce qui nous paraît négatif et positif, pour faire un tri sélectif. Ainsi, si nous souhaitons la paix, nous devons éliminer tout ce qui parle de guerre, de violence, de haine,...., et tout ce qui s'éloigne de notre objectif.

Cette modeste action permettra de réorienter le mouvement qui nous anime, il dissoudra progressivement des énergies malsaines qui pouvaient nous corrompre. C'est faire un choix conscient, en prenant une fois de plus la responsabilité de notre environnement. En admettant le pouvoir de pression qu'une simple pensée peut avoir sur nous.

Exactement de la même manière que nous voulons éduquer nos enfants en les préservant de certaines choses néfastes. Nous privons leurs yeux et leurs oreilles des travers de notre société. Encore une fois, ce n'est pas du déni, car nous connaissons déjà la réalité du monde. Seulement, il n'est pas nécessaire de consulter les informations matin, midi et soir pour se gaver de mauvaises nouvelles. Pas besoin non plus, d'entretenir des jugements noirs comme l'ébène à propos de tout et de rien. Inutile de visionner des vidéos de mort et de tueries tout au long de la semaine. Parce qu'il faut se représenter l'influence qu'ils opèrent sur notre psychisme, et réaliser que le premier fautif est soi-même.

Pour vous en convaincre véritablement, il suffit d'imaginer chaque individu sur terre orienté sur la bienveillance, de la manière dont cela est décrit ici par l'introspection. En augmentant son amour de soi, on peut en proposer plus aux autres, plus de pardon, plus de respect, plus d'écoute, etc. Maintenant, par contradiction, il suffit d'imaginer ces mêmes individus entretenant dans leurs psychismes le mouvement de la peur, de la crainte, de la méfiance, etc. Ces deux versions



vont engendrer des comportements diamétralement opposés, je vous laisse déterminer quelles circonstances vont en découler...

Notez également que **notre mode de fonctionnement est essentiellement basé sur le mimétisme, alors pour agir de manière bienveillante il est préférable d'accumuler des exemples bienveillants au lieu d'exemples violents, cela éduquera tout le système à agir ainsi sans avoir à y réfléchir au préalable.** La difficulté actuelle vient surtout de ce phénomène d'apprentissage, l'esprit a tellement ingurgité de contenus agressifs qu'ils les utilisent instinctivement aux premiers signes de danger.

La dissimulation d'énergie se manifeste sous différentes formes, mais nous en sommes toujours l'auteur. Il faut beaucoup d'objectivité pour les reconnaître, mais après les avoir identifiées, la méthode est simple pour les éradiquer. Il suffit de savoir à quoi nous voulons donner de l'énergie, et à quoi nous refusons d'en offrir. Une fois encore, nous nous retrouvons devant nos choix. L'impact est réel sur le monde qui nous entoure, un retour

énergétique constant. **Pour stopper un mouvement d'énergie extérieur malveillant, il suffit de le laisser choir, et pour recevoir une réponse bienveillante, il suffit de l'envoyer. Car nous sommes les maîtres de notre univers.**

## Les exemples

Le monde est tel que vous le percevez, tel que vous l'entretenez dans votre esprit. Il y a plusieurs manières de réagir aux situations, nous allons en voir quelques-unes ensemble :

–Imaginez une femme soucieuse du respect de l'environnement qui aperçoit des détritrus sur son chemin de promenade habituel. Les pensées vont aller bon train sur cet acte inconscient de pollution, un grand nombre de combinaisons mentales vont s'opérer. À partir de cet instant, la personne se trouve à un carrefour avec de multiples voies. Certaines s'en vont dans la paix intérieure, quand d'autres s'arparentent dans une forme de flagellation psychique.

Bien souvent, les gens critiquent ardemment après constatation, sans s'impliquer dans la réparation des dommages. Ils trouvent aisément les excuses pour s'extraire du problème. Ils ne réalisent pas qu'ils enfantent et dynamisent une énergie malsaine à l'intérieur d'eux, même si les pensées sont dirigées contre des individus

extérieurs, et bien souvent inconnus. Une plainte contre X est déposée, mais seul le plaignant subit les conséquences du procès imaginaire. Cette vibration énergétique circule uniquement en eux. Complètement prisonnière, cette énergie réclame continuellement à être entretenue.

Cette femme est peut-être plus active, elle va emprunter un sentier légèrement différent. Elle va déposer plainte également, mais elle va ramasser les déchets, en pestant un peu plus au fur et à mesure qu'elle nettoie. Elle va créer une énergie de séparation encore plus grande, car elle aura fait la preuve par l'action d'avoir agi mieux que les autres.

Lorsque l'on parle d'énergie, le problème n'est absolument pas dans les actions, les paroles, ou les pensées. Il se trouve dans le degré de conscience que nous y apportons. Plus nous restons vigilants à ce qui se passe en nous, et plus nous accueillons ce qui circule en nous. Pour ne plus l'enfanter ou le dynamiser.

Ces gens auraient pu passer à côté en prêtant attention aux idées qui les traversaient pendant

qu'ils ne faisaient qu'avancer. Ils auraient alors éprouvés au fond d'eux comment ils se sentent réellement vis-à-vis de cette situation. Un pas après l'autre, ils auraient approfondi la connaissance d'eux-mêmes. Ils auraient ressenti le danger d'entretenir de mauvaises pensées sur autrui. Ils seraient agrémentés d'un nettoyage psychique, par rapport aux habitudes bien ancrées d'entretenir des plaintes contre X, ainsi qu'en termes d'énergies négatives accumulées.

La femme soucieuse de l'environnement pourrait similairement s'offrir plus de conscience en faisant les mêmes réalisations, et en comprenant qu'elle nettoie ce chemin uniquement pour son bien propre. Dans une profonde introspection, elle déterminerait avoir besoin de poursuivre sa balade après que celui-ci soit conforme à ses exigences personnelles. Elle verrait que sa paix intérieure passe par là. Son challenge serait différent, car elle devrait abandonner les idées vengeresses en éliminant les détritrus. Focalisée sur ce qui la traverse de part en part, présente dans l'action à chacun de ses mouvements, elle abandonnerait véritablement ses anciens schèmes comportementaux.

Tous s'apercevraient avoir développé des moyens de perpétuer ce genre d'énergie, ils finiraient par contempler le tableau qu'ils avaient peint devant leurs yeux, recouvrant la réalité. Ils finiraient par éprouver la paix intérieure, ils l'apercevraient au-dessous de l'agitation mentale, ce qui les motiverait à poursuivre cette voie.

–Imaginez cette fois un homme accablé par les nuisances sonores de son voisinage lors d'un séjour à l'hôtel. La notion de choix intérieurs s'offre à lui également, pour le meilleur comme pour le pire.

Il peut réagir pareillement à la plupart des gens et noircir son intellect, comme il s'est si souvent entraîné à le faire. En rentrant chez lui, il répétera à qui veut l'entendre son malheur, et il va ainsi maintenir le mouvement interne de ses sombres vibrations. Jusqu'où sa torture est-elle allée ? Seul son degré d'inconscience peut le révéler. Cet homme est peut-être parti déverser son exaspération sur les personnes impliquées dans son drame. Il aurait ainsi mis un visage, et toute

une série d'étiquettes mentales sur les responsables. En cette occasion, l'ennemi ne serait plus anonyme, mais sa forme aurait pris consistance.

Lorsque l'on parle d'énergie, les tensions ne proviennent pas de l'extérieur, elles remontent des profondeurs de l'individu. En restant bien attentifs à ce qui se passe en nous, nous nous rendons compte de cette vérité. Il est facile de se souvenir d'une personne qui aurait été capable de dormir dans cette situation, et ensuite comprendre qu'elle n'est simplement pas soumise à ces frictions internes. Au-delà de la comparaison, car cela n'aide pas véritablement, elle est juste là pour rassurer un mental encore perplexe. Il faut l'expérimenter pour entrevoir ses propres crispations.

Dans ces circonstances, il serait plus judicieux de profiter de l'occasion pour prêter attention aux contractions qui se trouvent mises en évidence. Il est temps de vérifier cette curieuse théorie, mais avant tout de s'ouvrir à soi. Ce n'est de toute façon jamais le bon moment pour le mental, alors

une décision s'impose d'agir différemment pour obtenir de nouveaux résultats. Allongé sur le sol de sa chambre, prêt à faire une méditation de pleine conscience, il faut revenir dans le temple de la vérité. Le corps est le point d'entrée dans le moment présent, il va exposer à la conscience la réalité camouflée. Cette situation n'est pas le point de départ d'un malaise, elle est un agent révélateur. Pour espérer en finir, il faut écouter avec la plus grande attention, avec tous ses sens. Sans attendre que les choses changent, car ce ne serait qu'un refus de ce qui se passe, mais en agrandissant l'accueil à tout ce qui vient, à tout ce qui est présent.

Cet homme voudrait néanmoins se reposer, et ce n'est pas en un essai qu'il va transcender l'expérience. Alors il se décide à partir vers la source du chahut, avec la ferme intention de mettre en pratique la conversation non violente. Il respire lentement et profondément, il reste bien présent, ancré sur ses sensations, et puis se lance dans le seul but d'apprendre un peu plus ce qui l'anime réellement. Quelle que soit l'issue de cette rencontre, il s'oblige à conserver sa vigilance à l'ici et maintenant, car tant qu'à faire



une expérience, autant y aller jusqu'au bout, de façon sincère et entière.

Il est assurément contraignant de faire face aux obscurités de la vie, surtout si l'on est très rigide dans sa manière de les appréhender. Cependant nous avançons toujours un pas après l'autre, l'évolution se fait par étapes successives. La nécessité d'indulgence et de tolérance est de mise pour espérer conserver l'ouverture d'esprit suffisante, afin de ne pas ajouter des frictions.

–Un couple se sépare peut-être en cet instant, ce qui dirige invariablement les ego à réagir violemment. Plusieurs options s'offrent à ces personnes, chacune leur permettra d'en apprendre plus sur eux-mêmes.

L'image que l'on se fait d'une rupture est souvent remplie de colère, d'amertume, de vengeance. Et c'est malheureusement des réponses évidentes de l'ego, il tire à soi ou rejette brutalement. Les cas impliquant les proches sont les plus propices à aspirer totalement la conscience dans l'aveuglement. Toutes les énergies qui ont été

retenues et réprimées peuvent exploser. Ensuite, la personne se retrouve complètement identifiée à l'émotion qui en résulte. Pris dans la colère, ou la souffrance extrême, l'être ne se voit plus comme traversé par un état passager, mais véritablement contrôlé par ce mouvement.

Quand un proche est concerné, nous sommes devant un niveau plus élevé de difficulté, car beaucoup plus d'éléments sont en jeu. Toute une histoire entre deux êtres est sur le point de sombrer, comme si une part de soi allait s'arracher. Voilà pourquoi cela demande encore plus de présence. L'ego va montrer sa vraie nature défensive. Il est question une fois de plus, d'accueillir cette opportunité comme une chance. La réalité des schèmes mentaux investis dans cette relation va apparaître. La nature réelle de l'amour porté à un intime va tomber nue. Plus grande sera la présence, et plus grande sera la leçon. C'est l'occasion d'amener plus d'amour inconditionnel. Parce qu'il est possible d'ouvrir son écoute à soi pour en offrir à l'autre. Ce qui conduit à s'aimer davantage pour le renvoyer à l'autre. À partir de là, absolument tout est

envisageable, le couple peut s'éveiller dans un plus grand amour.

Mais cette hypothèse n'est concevable que dans l'exercice de l'ouverture la plus sincère et la plus complète, il est évident que la fermeture éloigne les individus. La conversation non violente sera l'atout majeur vers la voie du cœur.

–Dans les embouteillages menant au travail, il est tout à fait possible de grandir par l'expérimentation. Tout à coup, l'horloge de la voiture indique un retard conséquent. Les pensées s'accélèrent, le cœur également, l'esprit et le corps sont propulsés dans un scénario mental catastrophe. Le cerveau cherche des solutions pour réduire le trajet, il explore toutes les excuses, il entrevoit les réprimandes, il souffre d'avance, et il empoisonne l'organisme.

Combien de fois l'esprit à refait le parcours, ou s'est imaginé dans le futur recevant des remontrances, ou à rejoué le passé pour saisir son erreur ? Quand la conscience refait surface au dehors de la tempête, il est crucial de conserver

son attention sur le présent. Ces occasions du quotidien sont essentielles, car nous sommes finalement moins désarçonnés. C'est une situation courante, nous connaissons déjà toutes nos options, il suffit de suivre la route jusqu'au travail. Sans inventer de raccourcis, sans chercher d'excuses, en restant centré sur soi. Il est nettement plus aisé de retrouver le calme dans ces petites occasions, et le pouvoir d'une simple pensée s'y fait bien sentir. Il est venu l'instant de reprendre le cours normal du temps, en passant par les sensations du corps. Nous sommes devant cette horloge qui donne une information, nos jambes sont confortablement installées sur l'assise du siège de la voiture, nous ressentons la tension des pédales sous nos pieds. Le dos est appuyé sur le dossier, les mains tiennent le volant, il y a l'odeur de l'environnement intérieur et extérieur... Tous les sens sont en éveil, ils indiquent l'heure exact : maintenant.

En ayant constamment ramené notre attention à ce moment de l'ici et maintenant, nous nous sommes éloignés du stress, nous avons conquis notre pouvoir véritable, nous avons appréhendé la paix sous le tumulte. Petit à petit, une expérience

après l'autre, nous rehaussons notre maîtrise de nos outils. La force, l'adresse, la mobilité, la souplesse, l'élasticité, le rebond, la dextérité, la confiance, l'énergie sont des choses qui s'acquièrent par la répétition, de façon quotidienne pour le physique et le mental.

Ces exemples illustrent ce qu'il peut se passer le plus couramment, mais vous explorerez vous-même les torts et les travers des réactions du mental. Il saura toujours merveilleusement tourner les événements à son avantage, il sait séduire son hôte, car il le connaît depuis sa naissance.

Bien évidemment, il y a des choses terribles qui se produisent dans l'existence, il ne s'agit pas de les minimiser, mais de les vivre telles qu'elles sont, pour ne pas laisser l'ego arranger la réalité et conserver de mauvaises énergies. **Il est donc important de garder la vigilance sur les sensations plutôt que sur des idées conceptuelles, sur la vérité au lieu de contrefaçons.**

Les mauvaises habitudes ont la vie dure, il est bien normal de se faire dépasser parfois par des

schèmes compulsifs. En en prenant conscience, nous sommes déjà victorieux, par la simple observation nous pouvons les amoindrir. Le plus insignifiant progrès est une récompense, car il gonfle la confiance et le désir d'aller encore plus loin.

## Le processus

Avant de vous présenter comment je vis un processus, il est nécessaire de bannir le concept de démons intérieurs. Je crois que c'est avant tout une figure de style marquant la terreur et le pouvoir que l'on donne à ce qui paraît insurmontable. Il faut éradiquer cette image de l'esprit pour éviter de vouloir combattre, écraser, faire taire, ou tuer quelque chose que l'on ne supporte plus de voir. Car ces actions distribueraient au final de l'énergie à un fragment de soi que l'on espère laisser partir, lorsque seul l'amour permet d'obtenir une solution efficace.

Le processus devrait être employé pour le plus petit désagrément, afin de ne plus succomber aux déviances passées. Vous pourriez ainsi vous rendre compte que vous mangiez pour étouffer quelque chose, ou vous fumiez, ou vous alliez marcher, ou vous faisiez le ménage, ou toute autre activité vous permettant de modifier votre état d'être. Le souci qu'il se pose ici est que ce sont des réactions le plus souvent inconscientes. L'origine même du problème n'est pas visitée, ce n'est donc pas résolu à la racine.

Il n'y a cependant aucune possibilité de fuite. La surconsommation médicamenteuse mondiale en est une preuve majeure, les excès en tout genre font le reste de la démonstration. Vous vous retrouverez toujours devant les mêmes tracas, provoquant les mêmes désagréments, jusqu'à ce que vous fassiez la démarche consciente de faire la paix avec une part de vous-même trop longtemps négligée. Vous êtes la seule personne à pouvoir le faire, rien ni personne ne peut s'y atteler pour vous. **Vous êtes d'ailleurs l'unique autorité qualifiée, car vous en êtes le créateur.**

Permettez-moi de retranscrire ce que je vis pendant un processus, vous aurez ainsi une idée de ce que vous pourriez traverser.

Au moment même où une sensation de mal-être se fait sentir, le mental voudra utiliser une méthode habituelle pour ne plus vivre cela. Dès cet instant, je reprends mon pouvoir, je me tourne vers l'intérieur, dans la contemplation silencieuse du corps.

Qu'est-ce qui vibre en moi, de quelle manière, d'où cela provient, comment cela se propage, est-ce que je m'ouvre suffisamment à l'expérience ? Voilà les seules réflexions que je m'autorise. Car maintenant, je suis dans l'observation, l'accueil le plus sincère, pour



recevoir comme il se doit une partie de moi qui a été retenue, enfouie soigneusement à une époque où je n'étais pas prêt à faire face. Dorénavant, je consacre cette formidable occasion pour me rassembler, morceau par morceau, que je sois préparé ou non, que le lieu où les circonstances soient propices ou pas.

Lorsque je fais l'effort volontaire de regarder quelque chose d'oublié depuis longtemps, il est normal de ressentir de la peur. En particulier dans un endroit si peu visité et si mal compris. Seulement **je sais que je ne risque absolument rien, car je ne peux trouver que des parts de moi-même, des fragments si inoffensifs qu'ils ne peuvent sortir sans mon concours.** Je les ai jadis enfermés pour les taire, ils sont stockés sous forme d'énergie attendant la plus petite opportunité pour se faire connaître. Alors je dois faire le nécessaire pour ouvrir toutes les portes de mon être, afin qu'ils puissent circuler librement.

Mon intellect est terrorisé, il veut s'en aller, se réfugier, se crisper, pour revenir comme avant sans subir de changement. Mais je reste là, immobile dans ma tour de guet, je ressens mon corps se libérer d'énergies trop longtemps emprisonnées, j'entends mes pensées d'horreurs fuser dans toutes les directions. J'ai très envie de succomber, de suivre ces

commentaires, de prendre mes jambes à mon cou et fuir aussi loin que possible, dans un refuge sécuritaire. Mais je patiente encore un peu dans l'attente la plus complète, je reste toujours silencieux malgré le désir brûlant d'abandonner. Juste un instant supplémentaire, et je remarque étonnamment de la curiosité.

Tout mon corps semble s'animer sans ma volonté directrice, mon mental est en alerte rouge, et moi je suis là, au-dessus de cet étrange spectacle hors du commun. Plus je regarde attentivement, et plus les idées qui passent deviennent incohérentes. Comme si les meilleurs atouts persuasifs avaient été formulés sans succès, et qu'il ne restait en réserve que des phrases sans rapport. Il y a tellement d'informations qui traversent ma conscience que je suis incapable de savoir combien de temps il s'est écoulé jusqu'ici.

Mon organisme laisse passer toute cette vague d'énergie, elle paraît remonter, s'étendre, se diffuser, pour ensuite finir par s'évaporer. Je ne retiens rien, je reste confiant, très présent à l'expérience. J'évite de m'accrocher aux jugements, je suis juste un spectateur impartial.

Tout à coup, il me vient le souvenir d'avoir un rendez-vous demain, ce qui me fait soudain réaliser que tout mon système est revenu à la sérénité. Je scrute alors

partout pour ne trouver qu'une paix profonde, dans une belle détente corporelle, avec un calme affirmé dans ma tête. Je patiente autant que je le peux, je veux être certain que ce show rocambolesque soit bel et bien terminé. Je suis surpris et fier à la fois d'être parvenu à faire cet exercice. Par la pratique, je comprends mieux la difficulté qu'il y a de rester uniquement présent, néanmoins dans le même temps je note la facilité et la simplicité du processus. Je me sens bien, plus confiant, plus fort, plus grand, et surtout plus complet après avoir dépassé cette épreuve. Une fois arrivée de l'autre côté de tout ceci, je me rends mieux compte être celui qui complique les choses, celui qui combat au lieu d'accepter, celui qui enferme au lieu de créer de l'espace.

Vous devriez savoir que parfois je rechigne à me mettre en disposition pour faire ce travail, le résultat est toujours le même, je regrette de ne pas l'avoir fait immédiatement, car la conclusion reste inchangée, je suis obligé de passer par ce challenge pour retrouver la félicité. Ainsi, lorsqu'une idée m'amène de l'angoisse, ou bien une conversation qui me provoque de la colère, ou encore un évènement de la vie qui me fait ressurgir quelque chose d'ingérable, il est alors l'heure de laisser sortir ces énergies déstabilisantes,

pour ne plus les cristalliser. À la suite de ce processus, j'ai l'intuition évidente d'avoir été libéré d'une attache. Il est infiniment rassurant de pouvoir reconnaître en son sein une zone où règne la quiétude, et d'être dorénavant capable d'emprunter un accès direct pour s'y ressourcer.

Réaliser ce processus dans le calme de sa chambre est déjà une avancée significative dans la réintégration de son pouvoir, mais le faire durant une conversation houleuse est la marque d'un immense engagement personnel.

À force d'user de cette technique, je me sens en permanence dans cet état méditatif, en décalage avec une activité mentale réduite, infiniment mieux relié aux sensations corporelles. Ce qui me permet une plus grande lucidité consciente en toute situation, confortablement installé dans une paix intérieure durable.

Je sais déjà que certains se demandent de quoi je parle exactement, ils ne rencontrent pas ce genre de processus. Il ne peut y avoir que deux possibilités à ce constat, soit la conscience est grande ouverte à tout ce qui arrive, soit la personne se ment en se contractant.

Dans l'une ne peut vivre que la quiétude profonde face à toute situation, alors que dans l'autre une réaction se produit issue d'un mécanisme de défense.

Pour être sûr de la catégorie à laquelle vous faites partie si ce n'est pas encore déterminé, je vous invite à faire un test. Un petit exercice très utile pour chacun et chacune avant de passer l'examen réel de la vie, un entraînement indispensable fort salutaire.

Imaginez une situation très désagréable que vous avez vécue, l'élément le plus traumatisant qui vous est arrivé et que vous pouvez encaisser. Peu importe sa nature, ce souvenir est le vôtre, il devrait remonter facilement.

Observez très attentivement la manière dont vous vous racontez l'histoire, les pensées qui se matérialisent, les émotions qui en découlent, ne laissez rien au hasard. Remarquez comme tout cela semble vrai, encore vivant à l'intérieur.

Prenez tout le temps nécessaire pour constater le mouvement interne associé à cette idée. Maintenant réaliser que vous venez de réinjecter de l'énergie dans ce schéma émotionnel, vous en êtes l'étincelle et le combustible.

Tout ce cinéma qui vient de s'animer en vous est actif parce qu'il y a des accroches en vous sur ce sujet. Il

n'y a que vous face à vous-même lors de cet exercice, aucun élément extérieur n'est intervenu.

Combien de scénarios avez-vous inventés pour vous défendre et refaire le passé ? Quel genre de besoin avez-vous comblé pour satisfaire votre ego ? Arrivez-vous à ne plus y penser une fois lancé dans votre tête ? Le mental se croit sorti d'affaire lorsqu'il lui a été possible d'exprimer son point de vue, mais cela est encore une réaction de défense, le moyen de gagner sur l'autre, de se sentir moins blessé.

Le but ici n'est pas de ramener à sa conscience tous les conflits et incidents de votre histoire, et de compter le nombre de manigances opérées par le système en place. Non, le but ici est d'utiliser le passé pour se nettoyer de ses accroches.

Alors il est indispensable de ne pas distribuer d'énergie à cette image, c'est-à-dire de voir une scène apparaître et d'observer sans jugement, sans donner d'importance aux pensées qui s'y attachent. Juste remarquer les sensations corporelles que cela provoque, puis laisser passer, encore et encore, jusqu'à ce que cela meurt de lui-même. Inutile d'aller creuser inlassablement le sujet. Une fois que vous avez contemplé le processus une fois ou deux, les exemples ne manqueront pas. Aussitôt que vous

remarquez une pensée survenir avec de la réprobation envers quelqu'un, regardez là et laissez circuler. Une altercation avec un collègue de travail est une occasion d'observer ses mécanismes de défense et de ne plus y mettre d'importance. Être honnête avec soi-même est le plus fondamental, alors détectez les mensonges que vous vous contez. Puis laissez passer, nullement besoin de se fustiger. **Il suffit d'amener la lumière sur les zones d'ombres pour opérer une guérison, donc apportez de la présence pour éclairer les illusions.**

Si vous étiez dans la première catégorie, comblé par la félicité de votre âme, vous trouveriez difficilement des passages néfastes dans votre histoire, ils auraient déjà été dissous. Vous ne voudriez même pas quitter la quiétude du présent.

Le genre de trouble qui demande de faire un processus peut arriver sous une tente pendant un orage avec une montée de peur. Ou isolé dans le fond d'une grotte avec une poussée de claustrophobie. Mais le plus souvent c'est déjà présent au moment du coucher avec tout un tas de tensions réprimées. Je suis bien placé pour le savoir, je me refuse de détourner le regard sur ce

qui m'habite, alors je ne me relève plus lorsque je me sens tendu ou crispé, j'évite de tourner toute la nuit, et encore moins de prendre un somnifère. Je prends mes responsabilités, je sais en être l'auteur, alors je prends une position simple, une respiration profonde, et j'observe ce qui est là. Très vite mon esprit s'envole sur des banalités quotidiennes, il m'indique que j'ai fait le gros du travail, je reprends encore quelques fois pour être sûr d'être complètement détendu.

Cette méthode permet de déceler les causes de mes difficultés à dormir. J'ai trop mangé ou trop tard, j'ai des tensions musculaires à cause d'une suractivité, j'ai exposé mes yeux à la lumière des écrans, ou ruminer un problème...

Ensuite je peux corriger mes erreurs. Ce que je ne risque pas de faire en me relevant la nuit pour faire autre chose (la plupart du temps pour reproduire exactement la source de ma difficulté), ou avec un médicament somnolent, car jamais je ne pourrais me responsabiliser en restant aveugle aux causes.

La conclusion finale est sans appel et reste invariable pour moi :



En utilisant des moyens détournés pour ne pas vivre de désagrément, je consomme une énergie folle et un temps considérable. Pourtant mon mental semble convaincu que c'est une solution de facilité.

En m'attelant à la tâche directement par une écoute sincère et impassible, la résolution est rapide et libératrice. Pourtant mon mental semble convaincu que c'est difficile.

## Récapitulatif

En vivant entouré de personnes cachées derrière les élaborations de systèmes de protection, il est tout à fait normal d'avoir également construit son propre assemblage défensif. En totale inconscience de ce que cela implique réellement, et sans que cette seconde peau soit véritablement perceptible. Une armure a été revêtue, si épaisse qu'elle limite les actions, il est devenu difficile de se mouvoir avec tout ce poids excédentaire. La motivation pour s'en défaire ne vient plus, car cet agencement est maintenant un véritable casse-tête trop compliqué à détricoter. Et ce, même quand il s'agit d'interagir avec ses proches. Au final, tout le monde est traité comme des ennemis, dans l'inconscience la plus complète.

Rendus aveugles par l'obscurité de cette carapace, les gens se sont morcelés pour survivre à la séparation d'eux-mêmes. Les yeux tournés vers l'extérieur, ils ne discernent pas que les chocs perçus sur les remparts proviennent de l'intérieur, ils accusent alors les autres de vouloir constamment les nuire. Désormais incapable d'apercevoir la réalité, les parties segmentées

enfouies dans l'oubli cherchent à se faire entendre coûte que coûte à la conscience. Un cercle vicieux s'est enclenché il y a bien longtemps dans l'ignorance du fonctionnement interne, et dans l'absence d'une éducation à ces principes, le phénomène s'est aggravé.

La suractivité mentale obstrue tout l'espace disponible, elle dévore la moindre parcelle de paix. La cristallisation énergétique rend les individus constipés intellectuellement, elle les empêche de voir une alternative. Parce qu'elle tourne sur les mêmes données dans une boucle infernale, comme un mécanisme hypnotique. Malgré toute la bonne volonté du monde, les personnes ne peuvent sortir de cet enfer grandissant. Principalement, parce que la majorité prend son mal en patience, la situation semble être la norme. Les plus beaux exemples de bonheur, de paix, de joie, d'insouciance peuvent venir s'exposer aux regards, mais il paraît impossible d'y parvenir. Alors l'ego se vexe, et définit toutes les raisons pour lesquelles ces personnes hors normes ont des contextes facilitants. Ensuite, il se dresse la liste de toutes les excuses pour lesquelles il ne peut y accéder.

Mais les gens en mesure d'éprouver la félicité, un bonheur durable et stable, le sont essentiellement par leur souplesse d'esprit.

Nous entendons constamment qu'il faut combattre la colère, retenir les émotions les plus féroces, ne pas céder à la tentation. Mais jamais, au grand jamais, nous pouvons entendre de la laisser passer dans une écoute attentive. Nous ne réfléchissons pas en termes d'énergie, de cumul, de cristallisation, d'évacuation, de retour, d'envoi, ou encore de libération énergétique. Nous sommes entraînés à lutter contre nous-mêmes, parce que nous ne percevons pas que ces éléments font partie intégrante de nous. Nous ne reconnaissons pas notre responsabilité, car nous ne savons pas être l'auteur de ces désagréments. Ne décelant pas comment nous avons créé tout cela, nous ne pouvons évidemment pas comprendre de quelle façon nous allons nous en défaire.

Fort heureusement toute l'information est présente, il suffit de savoir dans quelle direction regarder. Je me suis permis d'exposer à votre conscience les méthodes qui m'ont fait croître la

paix intérieure, ma joie de vivre, mon insouciance enfantine, et également de connaître des plaisirs authentiques pour m'ouvrir au bonheur. Chaque jour est une occasion nouvelle d'en apprendre plus sur moi. Je peux désormais observer mon état général dans la pleine conscience. Je vois clairement les mécanismes qui me régissent pour déterminer si je les suis ou pas. Je reconnais ma pleine et entière responsabilité à ce qui m'arrive, et je tente de comprendre comment améliorer les choses. Je sais n'avoir aucun ennemi à éliminer ou à fuir, seulement des frères et sœurs qui me permettent de me rencontrer moi-même. J'apprends sincèrement à m'ouvrir à ce qui me traverse pour suivre au mieux les indications du cœur, et je laisse s'échapper loin de moi les contractions du mental protecteur. J'essaie de me libérer des dernières cristallisations énergétiques qui me freinent.

Je sais combien il est difficile de changer de mode de fonctionnement, et d'instaurer de nouveaux paramètres. Cependant, je connais aussi le chemin où conduit la suractivité mentale, il s'arpeute dans la douleur et son issue est fatale. Heureusement, il n'y a pas de point de non-retour,

seulement une distance supplémentaire pour revenir en arrière.

La méditation pleine conscience est l'outil indispensable afin d'éclairer la réalité de notre système interne, que ce soit dans l'immobilité du corps ou en action. **Chaque instant doit être vécu en présence pour apprécier sa profondeur.** La conversation non violente est incontournable dans l'exercice des échanges, elle permet de rester honnête avec soi-même pour ne plus se travestir involontairement. L'interrogation fournira les moyens de creuser sa carapace, et donnera l'habitude au cerveau d'ouvrir les portes de la forteresse, au lieu de restreindre l'accès. L'autosuggestion est formidable dans le but de reprogrammer son système interne en conscience. Le miroir est un puissant révélateur de l'image réelle que nous avons de nous-mêmes, et permet de libérer bien des énergies emmagasinées depuis trop longtemps. Et l'expression de soi octroie la possibilité d'exprimer sa part inconsciente en profondeur, et laisse échapper des vibrations intérieures subtiles.

Il n'est pas facile de reprendre sa place quand nous avons abandonné le trône. Il faut avancer dans la détermination, la persévérance, de façon assidue pour espérer recouvrir autant d'éléments tirés de l'inconscience, de l'ignorance. Le mental épuisé par son mode de surproduction trouvera toutes les excuses du monde pour ne pas s'y affairer. Surtout lorsqu'aucun effort n'aura été fait dans cette direction, mais petit à petit, dans l'expérimentation, à mesure que les preuves vont s'accumuler, que son rythme va ralentir, que sa vitalité va se renforcer, il fournira lui-même les raisons de continuer. **Tout devient plus clair dans la lumière, alors arrêtez d'assombrir votre ciel. Tout peut se réorganiser avec de l'espace, alors offrez-vous l'incommensurable.** Ne cessez jamais d'instaurer le réflexe d'accueil, pour que ce qui survient puisse vous traverser librement. Autrement vous continuerez d'être sous son emprise, comme un marionnettiste manipulé par sa marionnette.

Je souhaite offrir un bonus pour terminer ce récapitulatif, il mettra une nouvelle couche, car l'apprentissage vient de la répétition. Pour tous

ceux qui ont des difficultés à s'endormir, je vous propose d'utiliser les principes directeurs de ce livre pour faciliter l'endormissement.

Pour se mettre en condition, l'exercice de respiration peut être un outil d'apaisement très efficace. Ensuite, il faut savoir que ce sont les tensions que l'on crée qui maintiennent éveillé, et le lâcher-prise fait glisser dans l'abandon du repos. Ce que je partage ici n'est pas une lutte ou un acharnement pour dépasser un obstacle, c'est un choix répété à l'infini. Le choix de rester quiet.

Toute idée d'un mieux est illusoire, ce qui est est suffisant, le moins est préférable au plus. C'est-à-dire que la position suivante ne fera rien de plus, résoudre les problèmes de la journée n'apportera pas la paix, car chercher des alternatives est un leurre, il suffit de rester centré. Centré sur ce qui est réel, la respiration reste un excellent point d'ancrage. Hors de tout contrôle, simplement dans l'observation d'un va-et-vient constant, mécanique et régulier.

Aussitôt qu'une pensée survient, remarquez la façon dont vous êtes en train de vouloir vous accrocher à elle, revenez à la réalité du moment.



Ne regardez même pas l'heure qu'il est, cela est inutile, cela est contre-productif, cela amène encore plus de réflexion à défaire.

Observez les énergies habituelles qui vous habitent durant ce genre de circonstance. Peut-être de l'agacement, de la frustration, de l'impatience, de l'énervement, ou un mélange du tout. Quand cela arrive, se montre à votre conscience, le choix se présente de l'attraper pour en faire sien, ou de le laisser passer. Là encore, il est nécessaire de réitérer le même choix inlassablement.

Au début, l'exercice semble interminable et épuisant, cependant il est normal que l'ancien mode d'exploitation se serve de toute l'énergie accumulée par les multitudes de fois où le choix était différent. Il suffit de recalibrer la machine sereinement, sans la moindre désapprobation. Car ceci est un résultat logique d'actions passées, ceci est l'occasion d'affirmer une nouvelle décision, tout simplement.

La colère de l'enfant irrité en soi ne fera qu'alimenter le système précédent. Le véritable challenge est de ne pas céder aux réflexes conditionnés d'attraper telle idée ou tel sentiment

au passage. Il y a une formidable sensation de libération qui se produit lorsque l'on s'autorise à laisser aller au lieu de saisir. Un soulagement profond se forme, et il est bon d'apprécier chaque nanoseconde de cet état, d'y rester connecté le plus longtemps possible, il plonge directement à l'endroit même où l'on veut se trouver.

Alors le sommeil est un abandon, et la respiration est un moyen de s'abandonner sans friction. Je sais bien qu'il se peut qu'il faille quelques nuits avant de remettre tout en place, et qu'un événement dit tragique peut tout mettre à mal, mais personnellement je préfère conditionner mon pouvoir intérieur en conscience, plutôt que de chercher des recours extérieurs par inconscience. Tout ce partage est selon moi une solution durable, elle demande certes un peu de temps et d'engagement, mais elle devient une force inaliénable. De plus, ce n'est pas comme s'il fallait l'inventer, puisque le principe est déjà en soi, il ne faut que le reconnaître pour l'orienter. Donc reconnaître qu'autrefois j'établissais un choix, puis m'orienter vers un nouveau plus en relation avec ce que je désire réellement.

## Pour conclure

Vous aurez certainement envie d'approfondir ces sujets, et je vous y encourage. Toujours dans l'expérimentation, jamais en restant un théoricien. **Vous ne devez pas croire tout ce qui passe à votre conscience, mais le ressentir au plus profond de vous, car vous êtes votre atout principal, la seule constante dans votre existence.** On se moque éperdument des généralités, des qu'en-dira-t-on, ou autres éléments extérieurs. Il y a vos yeux, vos oreilles, votre nez, votre peau, votre palais, et tout ce qui vous traverse pour déterminer ce que vous appréhendez. Le reste n'est finalement qu'accessoire, des panneaux d'indications sur la grande autoroute.

Les livres qui m'ont conduit sur ce chemin sont « Le pouvoir du moment présent » d'Eckhart Tollé, « La communication non violente » de Marshall B. Rosenberg, « Conversations avec Dieu » de Neale Donald Walsch. Ensuite, j'ai dévoré leurs autres ouvrages, ainsi que ceux de Deepak Chopra, et de nombreuses recherches

internet pour multiplier les sources et ressentir ma vérité.

Vous avez, et vous avez toujours eu toute la liberté de choisir votre voie, néanmoins je vous invite à le faire avec votre cœur, par le ressenti, plutôt qu'avec le mental. Je souhaite mon bonheur à chacun, pas celui que je vis, mais bel et bien celui que je ressens. Parce que **le bonheur est individuel, il ne peut se construire sans savoir qui l'on est.** J'espère que mon expérience personnelle vous a apporté l'aide dont vous aviez besoin, et que votre expérimentation vous donnera toutes les clés pour accéder à votre bonheur.

J'aurais pu vous assommer avec tous les mécanismes de défense que j'ai pu observer chez moi ou chez autrui, vous relater encore ce qui motive ces choix, mais vous n'auriez fait que chercher à savoir dans quelle case vous situer. Je conclus alors par le fait que nous n'appartenons à aucune catégorie particulière, car elles sont nôtres, nous pouvons à tout moment passer de l'une à l'autre. Vous êtes unique dans votre fonctionnement, vous êtes seul juge dans votre

parcours, même si je vous invite à ne jamais juger. Vous êtes l'unique maître à bord, donc tout vous est possible.

Reprenez votre pouvoir le plus complet, restaurez l'entièreté de ce que vous êtes. **Ouvrez votre conscience à vos parts invisibles, mais tellement perceptibles.** Absolument tout vous appartient : le bien et le mal, le juste et l'injuste, le beau et le moche, la paix et la colère, l'amour et la peur...

De par nos choix, nous déterminons ce que nous entretenons dans nos consciences, ce qui constitue notre existence. Maintenant, vous avez plus de connaissances pour décider et agir.

Je laisse Hakuin terminer cet ouvrage :

### **—Les portes de l'enfer et du paradis —**

Un samourai se présenta devant le maître Zen Hakuin et lui demanda :

- « Y a-t-il réellement un paradis et un enfer ? »
- « Qui es-tu ? » demanda le maître
- « Je suis samourai... »

- « Toi, un guerrier ! » s'exclama Hakuin. « Mais regarde-toi. Quel seigneur voudrait t'avoir à son service ? Tu as l'air d'un mendiant. »

La colère s'empara du samouraï. Il saisit son sabre et le dégaina. Hakuin poursuivit :

- « Ah bon, tu as même un sabre !? Mais tu es sûrement trop maladroit pour me couper la tête. »  
Hors de lui, le samouraï leva son sabre, prêt à frapper le maître.

À ce moment celui-ci dit :

– « Ici s'ouvrent les portes de l'enfer. »

Surpris par la tranquille assurance du moine, le samouraï rengaina et s'inclina.

- « Ici s'ouvrent les portes du paradis », lui dit alors le maître.

Cette histoire survenue au Maître Zen Hakuin, est relatée dans les lames 36 et 37 du Tarot d'Osho.

# **Eric Perruche**