

## ETAPE V - CHEMIN DE VIE, DE VERITE, DE DELIVRANCE

Trente années au centre de la terre intérieure, animée d'un puissant Désir de Vie, de Vérité, de Délivrance.

### ◇ CHEMIN DE VIE D'ABORD ...

... pour celle qui dès sa conception a dû flirter avec l'énergie de mort.

Conçue à peine six semaines après le décès de mon grand-père maternel, j'étais destinée à le remplacer. Manque de chance pour celle qui me portait en son sein et qui sûrement aurait préféré un enfant du même sexe que celui du père bien-aimé trop tôt disparu. Seule consolation, le prénom. Il s'appelait Joseph, elle m'appela Josette.

Flirt avec l'énergie de mort également dès mes premières années avec le trou noir vécu par la petite fille de trois ans coupée du jour au lendemain de ses parents et de son frère, unique à l'époque. En fait, il ne s'est agi que d'un éloignement ... neuf mois tout de même ! mais pour le bébé qui vit l'instant présent, ce fut une véritable coupure, une rupture ... de vie. Petite mort dans un corps vivant ! On peut mourir en restant en vie.

Ce démarrage obscur associé à un désir puissant de vie me mettait en condition pour me donner une immense envie d'être en-vie car il s'est bien agi pour moi de gagner la vie au-delà de la naissance biologique endeuillée.

Ces conditions annonçaient vraisemblablement le Chemin que j'allais entreprendre consciemment bien des années plus tard. L'enseignement reçu à travers mon vécu ... Chaque être humain après avoir été mis au monde, doit à son tour se mettre au monde

dans sa réalité d’Etre le plus souvent bien éloignée de la naissance biologique et de ce qui s’ensuit.

### ◇◇ CHEMIN DE VERITE AUSSI ...

Etre une conscience, c’est avant tout Etre vrai.

*Je me rappelle ...*

*En plein tunnel, m’adressant à mon psy ... « Vous voyez, là, il y a un V, le V de la Vérité ». « Là » au centre d’énergie du cœur, à la croisée des lignes horizontale et verticale. Sourire bienveillant en retour. Reconnaissance pour celui qui m’a accompagnée treize années durant la première tranche des trente glorieuses. Hélas, il nous a quittés en 2010 le jour même où l’été s’effaçait pour laisser place à l’automne.*

La voie, l’exploration dans une grande sincérité de « *mon laboratoire de recherche intérieur* », ce qui me permet aujourd’hui de vous dire le comment du pourquoi, en espérant vous donner envie si ce n’est déjà fait d’emprunter votre propre Chemin de Vérité seul capable d’apporter le Sens que vous cherchez.

J’aimerais citer à cet endroit une parole d’Evangile ...

**« Je suis venu apporter l’épée et non la paix »**

A ce sujet, j’ai bondi en écoutant sur les ondes un monsieur bien-pensant voir en Jésus un guerrier par là-même.

J’aimerais inviter ce monsieur à considérer « *l’épée* » comme l’instrument destiné à permettre à l’humain d’accéder au plus haut niveau de lui-même, dans l’accomplissement de son Etre dans son entièreté. Une épée destinée à trancher tout ce qui est faux, indispensable pour qui est en quête de vérité et d’honnêteté tant vis-à-vis de soi que dans sa relation à l’autre.

L’inviter aussi à voir dans « *l’épée* » d’il y a plus de vingt siècles « *la Conscience* » d’aujourd’hui, car c’est bien elle qui entre en action.

Oui, à l'intérieur de soi d'abord, nécessité de l'épée-Conscience pour trancher le faux et croyez bien que je m'en suis servie de multiples fois et que je m'en sers encore.

A l'extérieur aussi dans la relation au sein du couple, de la famille, du cercle d'amis, quelles que soient les conséquences pour le confort de la petite personne souvent au détriment de l'Etre en quête du Vrai.

Car combien de mensonges à l'intérieur de nous et entre nous qu'il nous faut d'abord voir pour ensuite trancher par l'épée d'hier, la Conscience d'aujourd'hui, pour autant que l'on soit en quête de vérité ce qui n'est pas le cas de tout le monde ... soit dit en passant sans aucun jugement. Cette soif de vérité n'est pas donnée à tous. Là encore, je respecte la biodiversité humaine.

Nécessité aussi de l'épée pour mener le combat intérieur -le fameux djihad dans son sens noble et véritable- et faire triompher en soi la paix.

« **De l'épée à la paix** », « **De l'ombre à la lumière** » ... A chaque fois, passage obligé par la première pour accéder à la seconde. Et pour lier les deux ... Nécessité de **l'épée** pour traverser **l'ombre** et accéder à **la Lumière** qui seule peut conduire à **la Paix** véritable.

N'oublions jamais que la vie terrestre est régie par la dualité avec l'incontournable adversité tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Le retour à l'unité originelle n'est pas, il se gagne.

Précision importante pour clore cet épisode de l'épée ... Je parle de la « *quête du Vrai* » plus que du « *vrai* » tout court, sachant que le vrai d'aujourd'hui peut se révéler faux demain ou tout au moins se transformer.

Ceci est tellement vrai que je sais bien que ma vérité est appelée à évoluer au-fur-et-à-mesure de la rencontre avec celle que je suis *vraiment*. Le livre de la vie vraie est sans fin ...

J'aime beaucoup ... « *Le péché, c'est ce qui n'est plus bon* ».

Définition étonnante pour ce mot à connotation en apparence strictement religieuse mais tout-à-fait compréhensible pour l'Être en perpétuel mouvement vers son accomplissement.

Ayez conscience de ce mouvement permanent qui vit en nous. La vie n'est pas figée. Elle est à l'image du fleuve « *courant de vie* ».

Relativisons nos certitudes, laissons le champ ouvert au doute, au questionnement, à la remise en question voire à l'erreur dans notre quête du Vrai. L'Être nous en sera toujours reconnaissant.

Et je rajouterais ceci ...

***La quête du Vrai implique ...***

- ***la saine critique de soi***

Vous m'entendrez parler lors de l'exploration du laboratoire intérieur du juge et du censeur. En vous parlant du vrai et du faux, j'aborde la question de la critique saine. A ne surtout pas confondre.

Indispensable lorsque l'erreur est là, conduisant parfois à l'échec, que nous nous ouvrons à la critique saine de nous-mêmes, bienveillante quoiqu'exigeante et souvent difficile à admettre. Tellement peur de ne pas être à la hauteur et de se l'avouer ! Tellement dur de reconnaître que l'on ne s'est pas donné les moyens de réussir ce qui pourtant était à sa portée ! Tellement difficile d'admettre que l'on s'est trompé dans ses choix ! Soyons exigeants avec nous-mêmes sans être tyranniques comme le sont le juge et le censeur que je présenterai plus loin. Le discernement nous est donné avec la connaissance de soi.

C'est ainsi et seulement ainsi que l'on peut sortir grandi de l'échec. C'est d'ailleurs ainsi que je comprends l'adage peu compréhensible de prime abord « *On se construit sur ses échecs* » comme ce qui suit ...

***« L'échec est l'escalier qui mène à la réussite »*** ... ce n'est pas de moi !

Ceci ne signifie pas que la personne à laquelle tout réussit ne connaît pas la réussite. Celle-ci coule de source à bien des égards. Ce que j'entends, c'est qu'avec l'échec, nous sommes à l'école de la vie qui enseigne bien au-delà de tout enseignement académique, à la condition d'être lucide sans fuite ni mensonge. Et cela participe de la réussite de la vie et non pas simplement de la réussite d'une succession d'examens et d'expériences professionnelles. Ce qui me fait souvent dire ... *« Il n'y a pas d'échecs. Il n'y a que des expériences de vie »*.

Souvenez-vous de l'image de l'escalier si l'échec est là qui vous fait perdre pied, donnant raison aux petites phrases assassines subies dans l'enfance du genre *« t'es nul, t'es bon à rien, que vais-je faire de toi ? »* Elles auront leur place dans l'exploration du laboratoire intérieur. Cultivez votre confiance en vous en vous disant que vous êtes à l'école de la Vie faite d'ascensions et de descentes, voire de chutes souvent incontournables pour mieux s'élaner et prendre un nouvel élan.

Dans un tout autre domaine, la critique me paraît saine lorsque les bonnes résolutions et les promesses que l'on se fait à soi-même restent à l'état de paroles sans actes. Idem pour la tendance à la procrastination qui remet à demain ce que l'on peut faire le jour même et qui se trouve souvent remis aux calendres grecques ! Méfions-nous de ces petits poisons qui font plus régresser que progresser !

### ●● *la priorité à l'Intention*

L'Intention est essentielle sur le Chemin. Elle est attitude intérieure. Nous pouvons faire de belles choses, poser de bons actes. C'est bon pour l'ego, rien à dire. Il sera remercié, félicité. Cela lui suffit. Mais pour l'Etre, l'essentiel est dans l'Intention avec laquelle l'on agit. Etre ou Paraître, il faut choisir.

Nous n'avons de comptes à rendre qu'à notre Etre et souvent à lui seul, dans le respect de ses exigences et l'Intention est un curseur important sur le chemin d'évolution. Ouvrez-vous à son avis, sa critique au besoin. Tellement important de ne pas tricher avec soi-même !

Dans le respect de ses exigences en effet car nous ne sommes pas tous animés de la même exigence de Conscience. Méfiez-vous de tomber dans l'écueil qui conduit à se laver les mains ... « *Tout le monde le fait, après tout pourquoi pas moi ?* ». Justement, vous n'êtes pas « *tout le monde* » et ce qui peut ne pas peser pour certains peut s'avérer lourd à porter pour d'autres. A chacun son chemin de Conscience. Entendez « *A chacun son état d'inconscience ou son degré de conscience avec pour ce dernier, les responsabilités induites* ».

*Témoignage ... Forte exigence en ce qui me concerne, avec la conscience et le désir de me soumettre à ma loi intérieure seule capable d'assouvir ma soif d'absolu et de vérité. Combien de fois ai-je appelé mon Etre au secours, dans l'Intention sincère et profonde « que Sa Volonté soit faite ! » Combien de fois ai-je dû me faire complice de cette autre dimension de moi-même pour résister à cet ego tout aussi puissant que tyrannique pour parvenir à lui redonner sa juste place au service de mon Etre à présent aux commandes ... dans bien des cas ou plutôt de plus en plus, petit ajout important pour ne pas tricher justement.*

### **●●● la Présence consciente et éveillée**

Etre une Conscience, c'est être conscient de l'existence en soi d'une dimension qui dépasse les frontières de la personne ; une dimension incarnée dans l'Etre qui appelle confiance, responsabilité, élévation du regard ainsi que respect tant de soi que de l'autre -les deux étant intimement liés-.

Etre une Conscience, c'est être en éveil dans tout ce qui se vit à l'intérieur comme à l'extérieur.

### ***Un aperçu du mode d'emploi largement développé dans ce texte ...***

Vivre en conscience tous ses faits et gestes mais aussi tout ce qui se vit dans l'au-dedans, sans négliger le langage essentiel des sens qui par le corps nous relie à la Vie.

Rester connecté à soi dans un monde aliéné aux multiples connexions aliénantes. Exercice difficile s'il en est.

Devenir observateur ou observatrice de la petite personne dans une grande honnêteté, tout en la laissant s'exprimer. Nous avons besoin de bien la connaître pour ensuite l'éduquer en fonction des exigences dictées par l'Être et qui peu à peu deviendront nôtres. Nous avons été éduqués, à notre tour de devenir éducateurs ou éducatrices ... de nous-mêmes.

Cultiver la tolérance à son égard, l'accueillir sans juger, sauf la saine critique qui ne se veut pas jugement. L'accueillir mais sans en devenir complice surtout lorsqu'elle agit au préjudice de celui ou celle que l'on est en train de devenir ou plutôt de trouver ou retrouver. Savoir aussi lâcher du lest dans certaines circonstances. « *Exercice difficile* » me direz-vous. J'entends bien, cela aussi fait partie du discernement acquis jour après jour grâce à l'attention permanente.

Et, bon de le préciser, cette observation de soi-même est tout sauf du nombrilisme qui est intérêt de l'ego pour lui-même. Bien au contraire, par l'observation et l'attention, nous parvenons à sortir de l'identification au petit moi pour aller à la rencontre du Grand Moi qu'est l'Être.

***Vivre en conscience tout ce qui se vit au-dedans mais pas que ...***

Porter attention à ce qui se vit également autour et à travers soi. Observer la portée de ses actes et de ses choix de vie. Tout ceci est enseignement sur le Chemin.

Être une Conscience, c'est mettre tout à profit pour élargir son champ de conscience, c'est ne pas vivre en aveugle, c'est resté éveillé en toutes circonstances.

C'est être capable de remettre en question tout l'acquis passé et présent pour vérifier s'il est bien adapté à l'Être peu à peu dévoilé et au besoin, le transformer, voire le quitter pour se mettre en cohérence avec soi.

**◆◆ CHEMIN DE DELIVRANCE ENFIN ...**

*Explorer dans sa totalité mon éventail des possibles quel qu'en soit le coût pour ma petite personne afin d'accéder à cet espace de libération extrême que je pressentais et désirais à TOUT prix.*

Petit éclairage à cet endroit ...

En parlant de délivrance, j'entends certains se demander de quoi je veux bien parler. Il est vrai que celui qui a connu la prison rêve de libération. Ce fut mon cas. Sans en faire une généralité, je pense pouvoir dire que pour la plupart des Terriens, l'Etre a besoin d'être libéré de toutes les chaînes tissées année après année depuis la naissance par tout ce qui n'est pas Lui, à commencer par la petite personne formatée dans bien des cas par Tous sauf Lui.

*Née sur une rive, il m'a fallu effectuer cette traversée douloureuse, parfois périlleuse, pour naviguer vers l'autre rive, ma terre de Délivrance, dans l'incompréhension de la petite personne qui se demandait « Pour Quoi TOUT CA ??? »*

*Petite sauvageonne en terre inconnue, celle que mon cœur avait décidé d'atteindre coûte que coûte, une terre de vérité et d'amour. Un immense saut dans l'inconnu en quelque sorte avec tout à découvrir, tout à apprendre. Un nouvel alphabet, une nouvelle langue.*

*Je me rappelle...*

*Lors de mon entrée dans le tunnel, m'adressant à mon psy... « Vous voyez, là, je sens les barreaux de ma prison, je les VOIS » Toujours le même « là » au centre d'énergie du cœur. Il ne voyait sûrement pas mais il souriait.*

*Edifiant aussi ce douloureux épisode ...*

*En pleine nuit, noire dans l'au-dedans, lorsque l'angoisse traduit l'impossibilité de « dire » ce qui se vit dans la profondeur, petite idée de génie de mon mari « Ecris ce que tu ressens ». Il me tend un bout de papier, je griffonne en m'adressant à lui et ma petite fille encore bébé ... « Je vous aime mais j'ai besoin de sortir ».*

*Bien lui en a pris, c'était la solution pour chasser l'angoisse et me permettre de plonger dans un sommeil profond. Au réveil, plus aucun souvenir de ce cri d'Etre imprimé sur un bout de papier et à jamais gravé en moi bien qu'incompris durant de longues années.*

Je perçois aujourd'hui les murs de cette prison qui m'étouffait et me sécurisait en même temps. Comment revendiquer la liberté d'Etre lorsqu'elle met en péril l'édifice familial ? Terrible cette croyance d'un choix à faire entre l'Etre et les êtres qui nous sont chers. Ceci, c'est ce qu'a perçu la petite personne terrorisée à l'idée d'être soumise à un choix si difficile alors que son bébé venait de naître. Dans sa réalité, l'Etre exprimait par ce cri le besoin vital de sortir de ma petite personne devenue Sa prison, sans se soucier du reste ... Et quel « reste » !... un bébé de quelques mois et un mari devenu ma moitié trente ans auparavant.

Comment ne pas faire le lien avec les paroles insensées en apparence prononcées lors de la reprise des séances de psy ... « *Je n'ai pas encore accouché* » alors que mon enfant venait de naître ? Je comprends aujourd'hui que « *ce besoin de sortir* » traduisait mon besoin vital d'accoucher de moi-même en incarnant celle que Je Suis en vrai, en vérité dans mon individualité, dans le retour à l'Unité. Vingt-six années pleines et entières depuis ce cri d'Etre pour tout juste commencer à naître à Soi ! Je dis bien « *commencer* » ...

Lorsque l'enfant paraît, on parle « *d'heureux événement* ». Pour ceux qui l'attendent, sans aucun doute la plupart du temps mais pour le nouveau-né, je ne pense pas que ce soit une partie de plaisir.

Dure condition humaine qui nous fait vivre dès les premières minutes de vie la douleur de la séparation avec la rupture brutale du cordon ombilical.

Douleur aussi avec l'appartenance à un seul sexe, mâle ou femelle avant que nous ne puissions de notre propre chef, grâce au travail des profondeurs, retrouver l'unité entre notre masculin et notre féminin. Terrible blessure originelle invitant l'humain à cheminer vers sa réunification.

Douleur de la séparation aussi avec le sevrage qui très tôt nous prive du sein maternel ou de ses substituts, biberon et sucette. Immense frustration pour certains qui tenteront leur vie durant de retrouver ce plaisir des premiers temps à travers la nourriture, la cigarette ou autres ersatz.

Douleur également avec la deuxième rupture du cordon ombilical lorsque bien des années plus tard, la mère est invitée à autoriser son enfant à prendre son autonomie et ce dernier à en emprunter le chemin.

J'ai compris Chemin faisant que l'être humain a besoin d'être relié pour vivre sereinement sa condition humaine à tout le moins difficile. Et cette reliance, il ne pourra la trouver ailleurs qu'en lui-même à la condition de faire le chemin lui permettant d'y accéder. Reliance à Soi, à son Etre, à sa Verticalité.

Voici pour les séparations liées à la simple condition humaine ! Je précise car il en existe d'autres ...

En effet, combien de séparations de nous-mêmes dans les choix de vie que nous pouvons faire en nous oubliant, nous abandonnant par là-même. L'abandon de soi, cela existe aussi. J'en sais quelque chose, moi qui après avoir vécu l'abandon très tôt dans ma vie, n'ai eu de cesse de m'abandonner en m'éloignant de celle qui se dévoile jour après jour sur son Chemin de Vérité.

Et pourtant je peux parler aujourd'hui de la chance que j'ai eue d'être entrée profondément en contact avec la douleur de ces séparations successives. Chance surtout d'être dans la conscience de vivre en terre d'exil de moi-même avec la mémoire d'un Ailleurs meilleur que l'Ici qu'il me fallait chercher au-delà de mon petit moi. Cet au-delà qui fait tant débat, accessible pourtant de notre vivant. Un Appel puissant sans appel ! Je n'ai eu d'autre choix que de lui céder la priorité. Une brèche en quelque sorte dans laquelle je me suis engouffrée pour retrouver ma Source.

Me revient de nouveau « *l'alétheïa* », « *la sortie de l'oubli* ». Et je comprends que cette recherche de l'Ailleurs traduisait le souvenir de cet espace d'unité rapporté par mon Être dans son puissant désir de retour dans sa maison originelle pour construire le socle de sa vie à partir sa Vérité, sa Réalité.

Et voilà enfin dévoilé le sens de cet « *Essentiel* » qui au moment du séisme ne savait exprimer que son nom sans autre explication. Cri d'Être sans rien d'autre ! C'était le début du Chemin du retour vers Moi-même.

Je parle de « *chance* » parce que la conscience de cette autre dimension en est une ; conscience longtemps voilée certes mais présente tout de même dans la manifestation d'un mal-Être. Mon erreur a été d'avoir voulu et cru que je pouvais faire l'économie du passage par la condition humaine, la première poupée pour conserver l'image de la poupée gigogne. Tout simplement impossible, la vie me l'a appris et me l'enseigne encore aujourd'hui, dans cette période où je suis invitée à revisiter les zones les plus douloureuses avec cette fois bienheureusement l'oeil de la Conscience qui rend supportable l'insupportable d'hier.

Souffrir en conscience, autrement dit donner du sens à sa souffrance, c'est déjà moins souffrir. En disant cela, je ne suis pas en train de louer la souffrance. Elle est parfois et même souvent nécessaire sur le Chemin. Les prises de conscience bousculent les habitudes et ça peut faire mal. De même les renoncements, l'abandon d'illusions confrontées à la Réalité, la traversée de l'ombre, le retour dans le passé pour panser les plaies, tout ceci peut aussi faire mal. Sans parler de la maladie ou autre épreuve pouvant parcourir le Chemin. Mais en aucun cas la souffrance ne doit devenir finalité ni éthique de vie. Méfions-nous de l'égo friand de tyrannie vis-à-vis de soi.

Heureusement dans cette traversée houleuse peuplée de vagues déferlantes qui sans cesse tentaient de me ramener sur la rive que j'avais quittée pour rejoindre mon Essentiel, une multitude d'îlots à intervalles réguliers pour me poser et prendre quelques bonnes

respirations avant de repartir. Et sur ces îlots, la joie de retrouver mes aides : mon psy relayé par mon guide à mi-chemin. Je leur dois beaucoup. Séances souvent douloureuses mais ô combien salvatrices et prometteuses !

Une véritable plongée dans les eaux intérieures et sables mouvants pour enfin mettre le pied sur la terre ferme. Que de fois ai-je plongé, tel le scaphandrier, dans les eaux obscures de mes entrailles à la recherche de « *mon Essentiel* » alors voilé ! La traversée se poursuit aujourd'hui dans des eaux heureusement plus calmes grâce à la Conscience, puissant remède contre la souffrance dans l'épreuve.

Au loin, à portée de vue, les contours de l'autre rive, la terre promise, « *le Ciel intérieur dont j'aperçois les merveilles* » en référence à l'histoire du p'tit garçon muet porteur de bonnes nouvelles. Je ne fais qu'apercevoir mais j'avance ...

Le Glorieux, mon Etre, en chemin vers la victoire dans sa quête. Je dis bien « *en chemin ...* ». Loin de moi l'illusion d'être parvenue au bout de mes peines encore présentes quoiqu'en nette diminution. Aucune gloriole en effet pour ma petite personne qui n'a eu que le mérite -et il est grand- d'accepter de se laisser pétrir et souvent malmener pour enfin s'écarter afin de permettre à l'Etre de libérer son potentiel et espérer se réaliser en dehors des murs de la prison qu'elle lui avait avec d'autres édifiée.

Victoire espérée pour mon Etre dans son combat contre les parasites nichés dans l'ego l'empêchant d'accéder à sa réalisation et d'apporter au collectif le meilleur de lui-même.

N'est-il pas là le véritable Djihad ? « *effort, lutte* » dans sa traduction. L'effort ne renvoie-t-il pas à soi ?

N'est-elle pas là la Jérusalem céleste, Terre du Ciel à conquérir à l'intérieur de soi ?

En effet, quel champ de bataille dans nos entrailles ! Une véritable armada ... certes, à des degrés divers et variés. Tout à fait consciente

d'avoir été bien servie avec un parlement intérieur bien trop vivant avec ses extrêmes qui souvent m'ont fait « jouer » le rôle de médiatrice à la table des négociations. Comment aurait-il pu en être autrement avec le grand écart qu'a été ma vie ?

Au tout début, je disais que Vérité et Sagesse étaient chacune Une au plus haut niveau de conscience. Il en est de même de la Langue Une accessible à celle ou celui qui va à la rencontre des langues plurielles pratiquées par ses différents personnages intérieurs pour espérer parler la Langue Une accessible au seul sommet de l'Etre.

Une belle illustration avec l'épisode biblique de la Tour de Babel que je comprends davantage comme un éclairage intérieur plutôt que le récit de la construction d'une tour.

Ce que ce récit vient me dire ... Impossible d'atteindre le Ciel en parlant plusieurs langues. C'est ce qui est arrivé aux bâtisseurs de la célèbre tour, lesquels se sont engagés dans la construction d'un édifice destiné à monter jusqu'au ciel. Leur atout, l'usage entre eux d'une seule et même langue, rendant l'objectif pharaonique réalisable, du moins à leurs yeux. Hélas pour eux ! Ils furent arrêtés dans leur élan par l'avènement d'une pluralité de langues qui eurent pour effet de brouiller la leur, unique, et c'est ainsi que ne parvenant plus à se comprendre, ils durent abandonner la construction et se répartir sur l'ensemble du territoire.

La langue Une, comme la Vérité et la Sagesse Une, n'est pas. Elle se gagne dans un monde adverse régi par la dualité dans l'au-dedans comme au dehors. Vouloir atteindre le sommet, c'est bien mais faut-il encore s'en donner les moyens en acceptant le chemin qui mène à la langue Une à l'intérieur de soi.

### ***CHEMIN DE VIE, DE VERITE, DE DELIVRANCE ...***

Quelques conditions pour une réussite à la clé ...

« **Que de conditions !** » me direz-vous. Vous avez raison. Il s'agit d'un Chemin à la porte étroite avec des conditions qui n'ont d'égal que ses promesses.

Il n'est pas dans mes intentions de vous décourager, ce qui serait pour moi synonyme d'échec. Simplement le devoir d'énoncer les conditions incontournables pour qui veut parcourir le Chemin de Conscience et de Vérité tel que je le conçois pour l'avoir vécu.

En fait, rassurez-vous, il ne s'agit pas tant de passer la porte que de se diriger vers ... ce qui d'ailleurs est toujours mon cas.

Allons Courage ! Pensez aux promesses d'avenir.

### ● **La première condition ...**

Ne vous engagez sur le Chemin tel que je le conçois que si vous n'êtes pas dans l'urgence comme nous y incite notre société du « *tout tout de suite* ». Je le rappelle, l'horloge instaurée par les humains n'a pas de sens pour l'Être. Il a la sienne propre et prendra le temps qui lui sera nécessaire pour vous conduire à « *Qui vous Etes* ». Offrez-le Lui ! Il vous offrira en retour une excellente moisson. Dialoguez avec votre ego pressé, demandez-lui de lever la pression, de faire confiance à l'Être qui réalise tout à la « *bonne heure* ». Que du « *bonheur* » !

Et quand bien même vous seriez dans l'urgence, ne vous inquiétez pas. Faites confiance à votre Être qui saura vous apprendre la patience au fil du temps.

*Je me rappelle ...*

*Première séance de psy. Je voulais comprendre ce qui m'arrivait, le pourquoi du séisme, espérant repartir avec l'explication à mon mal-être, et donc sa solution. Je suis du genre « jamais de problèmes, que des solutions ! » Et voilà que je me mets à parler de mon père durant toute la séance et voilà que je sors frustrée de n'avoir rien résolu du drame qui m'avait amenée ici.*

L'ego refuse de laisser du temps au temps surtout lorsqu'il ne peut plus contrôler et encore plus lorsqu'il souffre. Mon Etre lui avait tout son temps pour arriver à ses fins ... sortir de l'aliénation pour Etre tout simplement. Treize ans de psy ne lui ont pas suffi. Il fallait poursuivre bien au-delà de la sphère psychique. Et aujourd'hui encore, la route continue avec ses lignes droites, ses virages, ses passages étroits ... Chemin de vie, cela porte bien son nom.

### ●● *La seconde condition ...*

Mon témoignage ne vous servira que si votre désir ne se limite pas à une vie bien confortable pour votre petite personne. Je précise car elle n'est pas seule en vous. J'espère que l'image de la poupée gigogne facilitera la compréhension. Existe aussi un Etre profond dont le confort exige bien des sacrifices souvent inconfortables pour l'ego dans son désir d'occuper tout le territoire intérieur et souvent extérieur.

Là aussi faites confiance à votre Être pour vous apprendre à accepter l'inconfort grâce aux fruits récoltés après certaines traversées inconfortables.

### *Illustration ...*

*Une amie psychanalyste rattrapée par son Etre venu ébranler ses certitudes et son savoir me répond alors que je prends de ses nouvelles après une rencontre assombrie par son mal-être « Au fond, je ne lâche pas la vraie vie ». Par tendresse, au risque de ne pas lui rendre service, je choisis de ne pas poser la question qui fâche « De quelle vie parles-tu, la vie de ta petite personne ou la vie de ton Etre ? »*

*Le temps a passé ... nouvelle rencontre avec à la clé, l'inattendu. Quelle joie de voir se fissurer le mur de certitudes de mon amie avec la conscience de « quelque chose » à vivre au-delà de sa petite personne dans un espace agrandi de rencontre avec elle-même, au-delà de la raison, de son savoir, des joies et des peines, de l'envie même de mourir comprise à présent comme une envie de se libérer de toutes les parties mortes en elle devenues encombrantes et inutiles. Enfin, la « bonne*

*heure » avait sonné, mon amie faisait ses premiers pas dans la vraie Vie.*

Exemple édifiant me semble-t-il pour mesurer la distance existant entre moi et Moi -l'Être-, identifié selon la tradition par le Soi, Je Serai ou Je Suis.

L'Être est beaucoup plus exigeant qu'on ne le pense. Son « *bien-Être* » nécessite que l'on se rende disponible en cessant de courir après tout sauf Lui afin de lui offrir une vie harmonieuse par l'union de ses trois composantes, le Cœur, le Corps et l'Esprit, et c'est tout un Chemin ...

Prendre soin du Cœur dans le respect de sa soif d'amour, de don et de partage mais aussi de gratitude pour ce qu'il reçoit. En effet combien de privations lorsqu'il rencontre la peur, l'indifférence et l'égoïsme ! Et combien de cadeaux de la vie souvent accueillis sans la moindre marque de reconnaissance, comme si c'était un dû ! Tout ceci est du mal-être pour le cœur.

Prendre soin de l'Esprit en le cultivant chaque jour pour séparer le bon grain de l'ivraie et lui permettre ainsi de grandir en conscience pour se libérer des pensées qui l'emprisonnent. Je parle vous l'avez compris du mental friand de bavardages et toujours prêt à ouvrir sa boîte à critiques.

Et bien sûr, prendre soin du Corps en lui apportant de bons soins et en le nourrissant sainement, sans trop ni peu ... et je pense hélas aux millions d'affamés périssant sur cette terre pendant que d'autres ont le ventre plus que plein, allant même pour certains jusqu'à se payer le luxe de stages de jeûne organisé.

Comparaison simpliste, voire scandaleuse pour certains, je comprends. Cela m'a valu un beau recadrage par un de mes amis. Alors je vais tenter d'expliquer ...

Je sais bien que ces stages trouvent leur raison d'être dans notre monde civilisé victime d'un excès de toxines de tous ordres. Aussi ne me permettrai-je pas de nier leurs bienfaits pour de nombreux

inscrits. Je dis tout simplement ce que je ressens profondément et j'ai coutume d'offrir à mon cœur et ma conscience leur libre expression qui en pareille circonstance n'a pas été tendre. Il est vrai que le sujet de la faim dans le monde leur est particulièrement douloureux. A noter toutefois que ces propos ne concernent nullement le jeûne prescrit à des fins thérapeutiques.

Ce que je dis au sujet du jeûne, je pourrais me l'appliquer dans d'autres domaines. Je n'échappe pas à la règle de la condition humaine avec ses imperfections sans jamais oublier sa perfectibilité devenue Devoir.

Soyons bien conscients que ce qui apparaît norme sous le regard humain avec de bonnes raisons ne l'est plus dans l'œil du Cœur et de la Conscience obéissant à leur loi souvent bien éloignée de celle de nos personnes et de la société. C'est dans cette attitude éveillée que les modifications intérieures peuvent se produire, dictant de nouvelles règles de comportement offrant la part belle à ce que je pourrais appeler la Loi de l'Être.

Et ce n'est d'ailleurs qu'en vivant en conscience et sans mensonge chacun de nos actes, que nous pouvons entrer dans le désir profond de réduire chaque jour un peu plus la distance existant entre notre comportement et nos exigences de Conscience. Et c'est ainsi que le changement peut devenir Réalité en soi et au-dehors, ouvrant l'accès à la poupée supérieure. Facile à dire, difficile à faire, je le sais bien.

Voici pour le bien-Être de l'Être qui revêtu d'une majuscule, donne un tout autre sens à ce qu'on entend par « *bien-être* » qui tout en ayant sa place dans la recherche du « *bien-Être* » n'a pas à prendre toute la place. Aujourd'hui, bien-être et bonheur sont devenus des produits marketing déclinés en une kyrielle de recettes-miracles censées y conduire en un temps record. Prudence, prudence ! Là aussi faisons appel au discernement acquis avec le temps de la maturité pour ne retenir que les recettes séant à notre chemin de vie et notre individualité. La nature humaine obéit elle aussi à la loi de la dualité avec les solaires et les lunaires. Je veux parler des personnes, vous l'avez bien compris. Edicter des règles communes pour ces deux

catégories d'êtres me paraît insensé. Difficile de faire du prêt à porter pour la personne en chemin vers Soi. Le sur-mesure s'impose et il ne peut émaner que de soi-même ou son reflet incarné dans un Guide digne de ce nom (prudence, prudence !)

Je n'aurai de cesse de le dire ... Nous ne sommes pas tous animés du même désir d'Être et ce qui s'est imposé à moi peut ne pas vous correspondre. A vous de savoir où mettre la barre dans votre ascension vers vous-même, à cet endroit où, ayant créé les conditions pour bien vous connaître, vous vous sentirez aligné(e), en paix avec vous-même, bien dans votre peau et dans votre vie.

Un conseil toutefois, ne mettez la barre ni trop haut ni trop bas.

Ni trop haut afin d'éviter de vous bercer d'illusions en dépensant inutilement votre argent et votre énergie en achats, activités et thérapies de tous ordres.

Ni trop bas eu égard au potentiel qui est le vôtre. Chaque être humain est doté d'un certain potentiel destiné à lui permettre d'évoluer sur son chemin de vie et ainsi à apporter le meilleur de lui-même à soi et au collectif. Un réservoir de possibles en quelque sorte, trait d'union entre le « *pouvoir* » et le « *devoir* », dans lequel il nous faut puiser pour nous accomplir. L'essentiel est d'utiliser son potentiel en mettant la barre à sa juste mesure.

« *Oui, mais comment savoir où mettre la barre ?* » J'entends bien. La réponse, encore une fois le discernement acquis jour après jour à la condition d'être dans l'attention sincère de ce qui se vit dans l'au-dedans. Patience, patience !

### ●●● *La troisième condition ...*

Ne vous engagez pas si vous n'acceptez pas la difficulté de l'épreuve. Voici vingt ou trente ans, voire plus, que votre personne s'est construite selon le bon vouloir de vos éducateurs divers et variés et vous pensez bien que ce n'est pas dans la joie ni la bonne humeur

qu'elle acceptera de se laisser pétrir, remodeler et parfois malmenée par l'Etre à présent aux commandes. Dans l'épreuve, les preuves sont données pour qui se met à l'écoute de Soi hors des sentiers battus par la plainte et la victimisation. Belle compensation n'est-ce pas pour qui a soif de Sens !

Ecoutez Khalil Gibran interrogé sur la douleur ...

***« Une grande part de votre douleur est choisie par vous-même. La douleur n'est-elle pas cette potion amère que prescrit le médecin en vous pour guérir votre moi malade ? Ayez confiance en ce médecin, et buvez donc sa potion en silence et en toute quiétude »***

Ne recherchez pas que « *le bon* » car croyez ma longue expérience, la petite personne égotique connaît ce qui est bon pour elle, qui ne correspond pas forcément à ce qui est bon pour vous, pour votre bien-Etre. A l'inverse, votre Etre sait ce qui est bon pour vous et n'a qu'un seul désir, vous amener à cette terre promise où vous « verrez » que tout est bon, le doux comme l'amer, à cet endroit de la compréhension et de l'acceptation de ce qu'il vous « donne » à vivre pour aller à Sa rencontre et trouver le Bonheur, le vrai.

*Illustration ...*

*Par temps orageux, en colère et en larmes ...*

*« J'n'en ai rien à faire de souffrir » en réponse à mon Guide qui me disait qu'il n'en pouvait plus de me voir souffrir. J'ai compris quelque temps plus tard que j'avais ce jour-là été, une fois de plus mise à l'épreuve de ma détermination et de ma foi ... Foi en l'Etre dans l'accueil de ses exigences destinées à me faire grandir et évoluer ou A l'écoute de ma petite personne lasse de souffrir.*

A ce propos, je suis surprise lorsque j'entends que le but du Chemin est de trouver la voie de la non-souffrance en cherchant à extraire la racine de la souffrance logée dans le mental. Plus qu'une finalité, ceci ne constitue pour moi qu'une étape. Etape importante au demeurant

lorsque la source de la souffrance tarit grâce à l'exploration du mental souvent pris au piège de sa malveillance. Plus qu'un « sans » ... entendez « sans souffrance », L'Etre pour s'accomplir a besoin selon moi de bien « plus » que le simple fait de ne pas souffrir ; ces « plus » que j'aurai le plaisir de confier dans cet ouvrage. Ceci constitue le fruit de mon vécu, sans intention de l'ériger en vérité absolue, bon de le rappeler. Je reste ouverte à tout témoignage qui pourrait me prouver le contraire, persuadée que tous les Chemins de conscience dans leur diversité mènent au Royaume de Vérité et d'Amour.

*Autre illustration bien plus lointaine dans le passé ...*

*Plusieurs années après le séisme, déterminée à sortir du tunnel dans lequel je m'étais engouffrée sans jamais voir une parcelle de lumière, mon regard se tourne vers les contrées lointaines d'Asie pour voir si l'herbe y était plus verte (ou plutôt « verte » tout court vu l'état pitoyable de la mienne). Et ce qui était « bon » pour moi se produisit ... Retour contre toute attente (... de mon bon vouloir) à ma tradition qui avait tout pour nourrir ma soif d'Etre, de Vérité et de Délivrance. Bel exemple du « bon pour nous » dont je parlais. Saine réorientation pour l'occidentale que je suis, dotée d'un mental bien armé pour ne rien lâcher et du besoin forcené de comprendre là où il n'y a rien à comprendre. Patience d'ange ! Je pense à mon Guide. Gratitude, gratitude ...*

Et me reviennent les conseils souvent lus, mal acceptés tant ils me dérangent, d'évoluer à partir de la tradition que l'Etre a choisie pour s'accomplir en terre d'incarnation. Conseil de maîtres bouddhistes entre autres.

Ceci étant, il ne fait aucun doute dans mon esprit que certains puissent s'accomplir sur d'autres terres de tradition. J'en connais et me dis simplement que là est vraisemblablement leur Chemin. Nul ne peut ni n'a le droit de se mettre dans le Chemin de l'autre, c'est trop personnel et surtout sans égal.

Il en est d'autres qui comme moi sont allés voir ailleurs si l'herbe était plus verte et qui après un long détour, enrichis de l'enseignement d'autres traditions, sont revenus à la leur, allégés du poids de ce qui leur avait été transmis enfants pour écrire leur propre bible dans la fidélité à leur Individualité et leur ressenti profond.

Voici, j'en ai terminé avec les conditions qui je l'espère ne seront pas des freins. N'oubliez surtout pas que la finalité n'est pas tant de passer la porte que d'en prendre la direction.

Et si vous pensez pouvoir accepter ces conditions, faites-vous confiance ! C'est que vous êtes prêt ou prête à faire vos premiers pas sur votre Chemin selon les modalités décrites dans ce guide de voyage. Et si c'est la bonne heure pour vous, les moyens vous seront donnés, la force aussi pour l'accomplir. Je peux en témoigner !

Que de fois ai-je cru « *perdre pied* » et que de fois ai-je été « *secourue* » !... le tout dans la profondeur selon une parfaite mise en scène, avec à l'extérieur des mains tendues auxquelles je rends grâce aujourd'hui.

*Je me rappelle ... Un jour de 1995, un pic de souffrance. En séance, par mer agitée, un appel au secours en deux mots ... « Je coule !!! ». Mon psy vient vers moi, me prend la main, la tire vers lui ou plutôt me tire vers lui avec ces paroles que je n'oublierai jamais « Prenez, ceci est la chaîne ».*

A mon tour de tendre la main pour que vive en fraternité cette belle chaîne de la Vie qui fera de notre Humanité un univers de Conscience et d'Amour. Faîtes qu'elle ne cesse !

### ***A chacun sa Bible***

Conscience et Vérité au cœur du Chemin de Vie. Vous l'avez compris, c'est bien ce que je vous propose. Je n'en connais pas d'autre.

Nullement question de vous donner des recettes toutes faites, mais seulement vous proposer quelques pistes en témoignant avec un seul

objectif, faire de vous des êtres vrais et libres dans un monde aliéné et aliénant dans l'espoir que vous saurez ainsi vous construire pour ensuite édifier un Meilleur à votre image.

Nullement question non plus de me placer en sauveur, je suis encore en train de me sauver. Juste vous livrer mon vécu avec ses joies/ses peines et vous encourager à accepter de vous « *donner* » la peine pour connaître la joie d'Être car il s'agit bien d'un don que l'on se fait à soi-même.

Faites votre cueillette dans le large éventail de mon parcours. « *Servez-vous, prenez ce qui vous plaît* ». Un conseil toutefois, soyez vigilants. Cultivez déjà le discernement afin de savoir qui de votre ego ou de votre Être effeuille la marguerite.

Au risque de me répéter ... Ne cherchez pas que le doux, le facile. Accepter l'amer et le difficile. Sur le chemin, les deux sont nécessaires mais au bout de la route, vous trouverez le doux et la facilité dans l'Être aux commandes. C'est alors que, quelles que soient les conditions extérieures, la vie vous paraîtra simple et belle parce que de grande Intelligence. L'ego ne peut en dire autant qui œuvre pour sa paroisse. Il a l'art de transformer le doux en amer à force de vouloir mener la danse en ignorant la présence du maître à ses côtés, l'Être qui seul sait ce qui est bon pour vous et saura vous y conduire. Laissez- lui le temps de dévoiler son mystère. Ne répondez pas à sa place, vous ne le connaissez pas encore.

Tentez de sortir de la « *bien-pensance* » et du « *politiquement/ socialement correct* » pour vous diriger vers vous-même afin d'écrire votre loi intérieure. Il ne vous est pas demandé d'être « *bon* » mais plutôt d'aller vers le « *bon* » en étant avant tout vrai et conscient de ce qui se vit en vous, le beau comme le laid selon votre jugement qui n'aura bientôt plus droit de cité en terre de Conscience. C'est ainsi que vous pourrez transformer ce qui doit l'être pour vous accomplir .... Et on ne peut s'accomplir que dans le Bien.

En tant qu'Être unique, chacun de nous a à écrire sa propre bible. Oui je sais, ce terme ne conviendra pas à tout le monde mais c'est ainsi que j'ai appris à désigner ce livre intérieur écrit page après page tout au long du Chemin.

Vous pouvez vous inspirer de sources extérieures mais seule celle que vous écrirez vous-même à travers votre vécu et votre individualité aura force de vérité et de loi pour l'Être incarné en vous. Evitez de faire un copier-coller des enseignements reçus de l'extérieur, nourrissez- vous-en en tant qu'outils et non pas solutions toutes faites. Soyez courageux ! Ne cédez pas à la facilité.

C'est ma Bible que je viens restituer aujourd'hui. A vous d'écrire à présent la vôtre, votre parchemin si vous préférez. J'aime bien aussi avec sa racine « *chemin* ». Je ne me permettrais pas d'interférer dans votre intime ni de dire ce qui est bon pour vous. J'en serais bien incapable. C'est à vous de le trouver. Je ne peux ici que révéler ce « *bon pour moi* » et vous encourager à découvrir le vôtre.