



## ***CROITRE ET MULTIPLIER***

*L'humain en Croissance*

*par la Multiplication de ses niveaux de conscience*

*Le Chemin qui mène à Soi*

*Mode d'accès ...*

## ETAPE VIII - « SOIS TOI ! DEVIENS QUI TU ES ! »

### OUI MAIS COMMENT ?

J'entends bien souvent cette invitation plus proche de l'injonction. Comment ne pas approuver ? C'est le but à atteindre.

Oui mais comment ? Puisse ma petite lanterne vous éclairer pour faciliter la réponse à cette question !

Un petit avant-goût, le « *Connais-toi toi-même* » cher à Socrate.

Tout d'abord, une question fondamentale ...

#### **« Comment savoir Qui Je Suis » ?**

La réponse en quatre étapes dévoilée par mon Guide voici tout juste quelques semaines, quinze ans après mes premiers travaux pratiques.

#### ***Suivez le guide ...***

***- Faire l'inventaire de sa génétique pour ne jamais oublier d'où l'on vient.***

***- Revisiter sans jugement l'éducation reçue.***

***- Etre attentif à ce qui se vit dans l'au-dedans par rapport au socle constitué par la génétique et l'éducation.***

***- Etre conscient des modifications qui s'opèrent en soi au fil du temps par rapport à l'acquis basé sur la génétique et l'éducation.***

A noter l'importance de la génétique et de l'éducation dans la question du « ***Qui Suis-je ?*** », ce qui ne vous surprendra sûrement pas. Et pourtant combien de chemins entrepris sans prise en compte de ces fondamentaux !

Effectivement, c'est bien cette trame que j'ai suivie sans le savoir. Vraisemblablement parce que je n'avais pas droit à cet éclairage dans ma traversée labyrinthique.

Après la définition, voici la recette du « **Qui Suis-Je ?** » à la lumière de mes travaux pratiques ...

Tout d'abord, réaliser sans fuite ni détour les deux premières étapes qui traduisent l'importance de la génétique et de l'éducation. Les êtres qui nous ont précédés ont eu leur raison d'être et ce n'est pas par hasard que nous sommes nés chez eux.

Certains disent même que l'on choisit ses parents. Je veux bien le croire tant il me semble évident aujourd'hui que je n'aurai pu avoir une autre vie que celle qui a pris naissance dans ma famille d'accueil.

Et s'il y a des choses qui nous déplaisent, voici une bonne raison pour les transformer, en nous d'abord, car la génétique et l'éducation y sont pour beaucoup dans ce que nous sommes dans l'ici et maintenant. C'est le socle, le point de départ du Chemin ...

Je reviendrai plus tard sur l'héritage familial de par son importance sur la scène de notre vie.

S'agissant de la troisième étape, *être attentif à ce qui se vit dans l'au-dedans*, je donnerais quelques exemples de monologues intérieurs ...

*« Ici, je suis en phase, je me sens bien » ou à l'inverse « là, je ne me sens pas bien, je ne me reconnais pas, ce n'est pas moi », avec entre les deux, une palette de nuances traduisant mes différents états d'âme.*

Quant à la quatrième étape, *la conscience des modifications qui s'opèrent à l'intérieur*, voici mon mode d'emploi ...

*J'accueille en restant zen celles que je découvre et qui souvent m'éloignent du socle que je m'étais constitué jusqu'à présent, risquant par là-même de provoquer de grandes turbulences. Inutile d'y résister, elles sont là et bien là. Autant les laisser vivre en leur offrant dans un premier temps la parole. Le reste viendra par la suite mais dans tous*

*les cas, le fait d'en avoir conscience ne peut être que du bon pour mon Etre.*

### ◇ L'HONNETETE VIS-A-VIS DE SOI, CLE DU SUCCES DE LA RECETTE DU « QUI SUIS-JE ? »

Ingrédient indispensable en effet pour une réussite à la clé, sous-entendu dans la parole du Guide mais non exprimé tant il paraît évident dans les différentes étapes qui mènent à la conscience de soi. Rappelez-vous ... Etre une conscience, c'est avant tout être Vrai.

*C'est ainsi que, fidèle à mon exigence de Vérité, j'ai pu peu à peu voir se dessiner l'image de mon Etre dans sa Réalité.*

Difficile en effet de se trouver face à certaines réalités dérangeantes, dont je citerais quelques-unes ...

- Pas facile de découvrir que l'on n'est pas celle ou celui que l'on croyait être en se référant à un modèle ou un idéal.
- Pas facile de voir du gris ou du noir là où on s'est évertué à ne voir que du rose. A ne pas confondre avec l'attitude positive qui consiste à voir la moitié pleine de la bouteille sans pour autant nier la moitié vide.
- Pas facile de découvrir en soi ce que l'on a rejeté chez le parent ou les proches.
- Pas facile de voir l'ego confortablement installé dans son égoïsme et sentir le cœur se fermer en certaines circonstances.
- Pas facile d'identifier certaines parts sombres pour les traverser et espérer les transformer ... de l'ombre à la lumière en quelque sorte avec passage obligé par la première pour accéder à la seconde. Impossible de grandir autrement.
- Pas facile de découvrir que l'enseignement reçu n'est plus en adéquation avec le vécu intérieur. Que faire lorsque l'Etre n'est pas d'accord et le fait savoir ? Ce fut mon cas avec la banque et sa finance.

- Pas facile de voir l'intérieur bousculer les habitudes et les certitudes ou tenter de se frayer un chemin sur une route déjà tracée souvent sous influence.
- Pas facile de prendre un virage à 180° pour répondre à un Appel qui ne dit pas son nom.
- Et surtout pas facile de découvrir que l'on s'est menti par certains actes ou choix de vie.

A votre jeune âge, il est possible -et je vous le souhaite- que vous ne soyez pas encore concernés par ce genre de difficultés. Et puisque vous n'y êtes pas encore, vous pourrez certainement y échapper en vous posant dès à présent la question fondamentale du « **Qui Suis-Je ?** ».

#### ♦ DE L'OMBRE A LA LUMIERE ... A CHACUN SA VOIE, NE JETONS PAS LA PIERRE !

Incontournable lorsque l'ombre se révèle à la conscience, la traversée de cette part obscure de nous-mêmes qu'il nous faut accepter en cessant de se mettre à tout prix dans la peau d'un personnage parfait et vertueux souvent éloigné de la nature de la personne humaine qui n'est jamais parfaite. Plus qu'une réalité, ceci doit rester un objectif qui permet d'avancer sur le chemin vers Soi. La fameuse perfectibilité déjà évoquée.

Par ombre, j'entends tout ce que l'on n'aime pas en soi qui souvent trouve refuge dans l'inconscient. Vous trouverez matière à identifier ce « *tout ce* » dans le chapitre consacré au laboratoire de recherche intérieur.

Egalement tout ce qui n'est plus adapté à son identité et que pourtant l'on conserve souvent sans le savoir ou si on le sait, par habitude et manque de courage. Tellement facile de se cacher derrière « *Je n'savais pas* » ou de ne rien changer alors qu'on sait.

Accepter ses parts d'ombre implique de bien les connaître pour ensuite décider en conscience de les maintenir en l'état ou

d'entreprendre le chemin de la transformation. Décider en effet car rien n'est imposé d'autant que la transformation de l'ombre ne s'impose pas à tous. Je m'explique ...

« *Il faut de tout pour faire un monde* » dit-on ! Une expression bien juste et bien parlante. Le monde est dualité, c'est la Loi de la vie terrestre. Le bien n'existe que parce que le mal existe, et ceci est valable pour tout et son contraire. Peut-on imaginer un piano sans touches noires ou un jeu d'échecs sans figurines de même couleur ?

Idem pour les individus. C'est parce que certains d'entre eux agissent mal que les consciences s'éveillent pour dénoncer le mal et avoir envie d'aller vers le bien. Par « *mal* » et « *bien* », j'entends « *inconscience* » et « *conscience* », ce qui exclut le jugement et favorise la tolérance vis-à-vis des « *sans-conscience* », plus parlant me semble-t-il que « *inconscients* ».

Difficile à entendre je le sais mais ces « *mal-agissants* » sont souvent des éveilleurs de conscience dans un monde régi par la dualité. Ils ont leur rôle à jouer dans la construction d'une humanité « *bien-agissante* » et au niveau du sujet qui nous intéresse -*Etre Soi-*, ils peuvent être ce qu'ils sont, bien dans leurs baskets et leurs pratiques. Ces gens-là n'ont rien à transformer dans cette incarnation, ils sont à la « *bonne* » place sur l'échiquier humain. Oui « *à la bonne place* » car tout est bien qui est à sa juste place.

En ce qui me concerne, pour *Etre Moi*, il m'a fallu impérativement entreprendre le travail de conversion tant j'étais mal dans la peau de la personne que je m'étais construite dans la fuite de mes racines, à partir du modèle que je prenais pour mien et pourtant tellement éloigné de l'Etre qui se révèle à moi jour après jour.

Ainsi ma recherche en laboratoire ne vous servira que s'il est juste pour vous que vous fassiez ce travail de conscience de soi. Et c'est alors que mon labo vous aidera à explorer le vôtre.

Mon objectif et mon espoir, vous offrir certaines recettes vous permettant de vivre votre vie en conscience et ainsi de tirer la

quintEssence de votre Être. Vous donner aussi quelques clés afin de faciliter l'ouverture de votre maison intérieure en vous parlant de son mode de construction, de ce que l'on y trouve et de la façon dont vous pouvez la rendre plus vivable en enlevant tout ce qui ne sert à rien et en transformant ce qui doit l'être pour la rendre belle, agréable et utile pour vous et la collectivité.

J'espère ainsi vous faire gagner quelques moments de confusion et d'égarement, pour plusieurs d'entre vous tout du moins, pour autant que votre Chemin le permette. Je dis cela en pensant au mien dont je comprends aujourd'hui qu'il ne pouvait faire l'économie de la longue traversée de ce que je pourrais appeler la nuit de l'âme.

En disant ceci, je n'exclus pas la nécessité pour chaque personne humaine de faire ses expériences. Ceci est je le rappelle une simple feuille de route. Loin de moi l'idée de me prendre pour une psy ou une thérapeute malgré les multiples années passées sous-couvert de thérapie alors qu'il s'agissait en fait d'un « simple » retour à soi.

#### ◆ L'HERITAGE FAMILIAL

Essentiel d'en parler sans tarder tant il fait partie du décor sur la scène de notre vie.

*Ne tentez pas de les faire comme vous car la vie ne va pas en arrière ni ne s'attarde avec hier » ... sage conseil de Khalil Gibran aux parents au sujet de leurs enfants.*

Vous ne construirez pas le Nouveau en transportant à l'extérieur les recettes de l'Ancien reçu en héritage de tous ceux qui vous ont précédés, parents et éducateurs divers et variés. Il ne s'agit pas de rompre avec l'Ancien mais de vous en servir comme base d'évolution et non pas comme un chemin tout tracé alors que vous êtes à l'aube de votre vie d'adulte.

Nullement question bien sûr de jeter le bébé avec l'eau du bain. Il y a du bon, voire du très bon dans ce qui vous a été transmis. Ce sont vos

racines. Il est vivement déconseillé de se déraciner pour se construire. Elles sont la base essentielle de votre édifice, ce sont vos fondations.

Ne faites pas comme moi. J'ai cru que je pouvais créer un avenir conforme à mon idéal, ou plus exactement à l'idée que je m'en faisais, en me coupant de mes racines. Terrible erreur et je pèse mes mots ... Bienheureusement, elles m'ont rattrapée. Dieu Merci ! si j'ose dire. Oui mais avec pertes et fracas. Les mots sont justes ... « *Pertes* » en effet car en me coupant de mes racines, je me suis perdue. Et c'est avec « *fracas* » que j'ai retrouvé ma boussole ... en revenant à la source, mes racines. Des retrouvailles en quelque sorte avec cette fois, la conscience de la place essentielle qu'elles occupent dans ma construction. Finie la confusion dans laquelle je me trouvais lorsque j'ai voulu tout fuir ... à commencer par moi-même. Pour bien me faire comprendre, j'évoquerai une de mes images favorites déjà utilisée, l'Arbre.

Chacun de nous est un arbre avec ses racines, appelé à croître dans la forêt humaine au milieu d'autres arbres souvent plus anciens, dotés du pouvoir de souffler le chaud et le froid sur le petit arbuste en devenir d'arbre.

A vous, il est proposé de faire le tri en conscience pour ne conserver que les bonnes branches en coupant celles qui ne servent plus et en redirigeant certaines autres afin de les adapter à votre singularité et au monde actuel appelé par la Conscience en général, la Conscience de Soi en particulier. Soyez vigilants ! Le « *bon* » d'hier pour vos parents et les générations passées, est-il toujours le « *bon* » pour vous ? Je ne me permettrai pas de répondre. Je dis simplement que la question mérite d'être posée et qu'avec le temps, à force de cultiver votre champ intérieur, la réponse coulera de source. Le « *bonheur* » à la « *bonne-heure* », souvenez-vous en.

Rappelez-vous aussi ... « *Le péché, c'est ce qui n'est plus bon* »

Car comment en effet espérer construire un monde meilleur en transportant dans sa maison intérieure ce qui n'est plus bon sans l'avoir préalablement évacué ou transformé pour le rendre bon pour



le présent, votre présent ? Le tri des déchets a toute sa raison d'être en terre intérieure aussi.

Vous l'avez peut-être constaté dans votre entourage, familial notamment, la tendance naturelle est de ressembler avec l'avancée en âge au parent de même sexe quand bien même on s'est construit dans la fuite de son modèle. Seule échappatoire, encore une fois, le travail *en soi* -préféré à « *sur soi* » - seul capable de faire découvrir à chacune ou chacun son individualité unique entre toutes.

Vouloir faire évoluer l'humanité avec des individus clonés sur le modèle parental de génération en génération, cela n'a pas de sens. Il en est de même pour celles et ceux qui vivent leur vie dans le contre-modèle parental en ré-action et non pas dans l'action.

Le principal danger, le retour des petits démons à une ou plusieurs générations d'intervalle. Le meilleur exemple, *la Der des Der* qui perd de sa force aujourd'hui, rendant possible dans le futur l'inimaginable pour nos Anciens, une troisième guerre mondiale avec le retour des nationalismes.

Je pourrais aussi citer Mai 68 issue davantage d'un idéal que de la transformation profonde de ses militants et on voit ce qu'il en reste cinquante ans après même si cet épisode a eu tout son sens et sa raison d'être dans l'histoire de l'humanité.

Et que dire de ces populations massacrées qui à leur tour massacrent à une ou plusieurs générations d'intervalle leurs semblables, bien entendu non reconnus comme tels ? C'est toute l'histoire du parent battu qui bat son enfant et qui hélas ne s'arrête pas à la famille. Le collectif n'est pas épargné comme en témoigne l'histoire passée et présente de notre humanité. Difficile d'écrire ce dernier mot !

Une chose est sûre, c'est que tout ce que vous aurez évacué ou transformé en vous ne viendra pas polluer votre descendance ni l'humanité. Je peux le vérifier avec mon enfant allégée du poids de certaines de mes énergies pesantes -voire malfaisantes- déracinées, transformées ou au moins rendues non agissantes par le travail de

conscience. Quelle plus belle récompense que celle qui met un coup d'arrêt à une ombre véhiculée par les générations qui m'ont précédée, me procurant une joie immense avec le sentiment de participer au mieux-être de ma descendance et à l'évolution de l'Humanité vers son devenir plus humain qu'animal.

Vous êtes riches de vos racines mais également riches de cette sève qui parcourt votre colonne vertébrale, lui apportant dans le présent l'énergie de vie nécessaire pour croître vers votre sommet. Un beau cadeau ce Présent !

### ♦ DE L'INDIVIDU A L'INDIVIDUALITE ...

***Vous êtes un individu, il vous faut à présent incarner votre Individualité***

Le monde est appelé aujourd'hui à une Fédération des Individualités loin de toute uniformisation contraire à leur raison d'être. Point besoin d'uniformes pour marcher droit !

Chacun de nous doit trouver « *chaussure à son pied* » pour être « *bien dans ses baskets* », dans la fidélité à son individualité propre afin d'accéder au bonheur en lui d'abord, pour pouvoir ensuite le rayonner à l'extérieur dans un monde renouvelé et réenchanté, respectueux de tout ce qui vit, à commencer par soi-même.

Cette individualité, elle lui sera révélée à la condition qu'il s'engage sur le Chemin, le bon chemin pour lui, Son Chemin unique entre tous.

Et c'est toute la richesse de l'exploration du laboratoire intérieur, permettre de connaître « *son monde* » afin de parvenir à le ramener à la Réalité « *du monde* ».

***« Envoyé spécial », chacun de nous l'est ...***

A l'image d'une émission célèbre de l'une de nos chaînes nationales, je serais tentée de dire que chacun de nous est un « *Envoyé spécial* » sur la Planète Terre, débarqué dans un lieu précis pour faire évoluer l'Humanité vers ce qu'elle est appelée à devenir, un champ d'amour et

de paix. Mais oui mais oui, ne désespérez pas ! Certes, vous ne le verrez peut-être pas de votre vivant -moi encore moins- mais quelle joie de savoir que nous pouvons faire notre part dans la construction de ce bel édifice !

Il va sans dire que par « *lieu de débarquement* », j'entends la situation plus intérieure que géographique même si la seconde a sa raison d'être. Vous me reconnaîtrez en cela.

A l'image du journaliste en mission, vous pouvez avoir été envoyé(e) dans un lieu où il fait bon vivre ou à l'inverse dans un pays en guerre ... intérieure.

« *Envoyé spécial* », chacun de nous l'est en effet de par sa singularité, avec une fonction de Grand Reporter bien adaptée à son univers intérieur.

« *Mais comment parvenir à savoir quel Grand Reporter je dois être ?* »

J'entends et y réponds ... Je disais peu avant que tout était bien qui était à sa place. C'est par la connaissance de soi que le chercheur de sens et de vérité parvient à trouver sa juste place sur le grand Echiquier de la Vie, en évitant le risque fort dommageable de se fondre dans la masse ou de coller à un idéal éloigné de ce qu'il Est et de ce qu'il a à faire sur terre.

Ce n'est qu'ainsi, en étant à la place qui nous est dévolue que l'on peut se sentir bien dans sa tête, son cœur et son agir. Et c'est ainsi que l'on peut espérer être en paix avec soi-même dans l'harmonie de la trilogie Etre-Faire-Avoir.

Vous comprenez ainsi l'importance d'explorer son laboratoire intérieur pour qui souhaite accéder à sa Réalité d'Etre et connaître son projet de vie pour n'avoir qu'une envie, celle de le réaliser afin d'accéder au bonheur qui ne peut s'atteindre selon la perception que j'en ai que si l'on parvient à harmoniser l'extérieur avec l'intérieur. Projet de vie dans son acception large qui ne se limite pas bien entendu à la vie professionnelle, faut-il le préciser ?

*A titre d'illustration, le mien de projet de vie ...*

*Côté pro, l'Argent. Côté perso, l'Etre. Parallèles adverses hier qui aujourd'hui se rejoignent pour faire route ensemble ... L'Etre et l'Argent réunis pour une vie pleine et heureuse dans l'harmonie de l'Etre, de l'Avoir et du Faire.*

*Emprunter le chemin d'accès à cet état de plénitude pour ensuite l'offrir en témoignage en offrant quelques clés de réussite. Ceci est mon projet de vie révélé à mes yeux dans sa totalité voici peu. Gratitude pour la confiance mise en moi !*

S'agissant du vôtre de projet, vous saurez le mener à bien grâce au potentiel dont vous avez été doté(e) à la naissance et dont vous serez encore doté(e) au gré des circonstances rencontrées tout au long de votre vie.

Je n'aurai de cesse de le dire ... Soyez à l'écoute de vos désirs profonds qui peuvent être encore voilés. Ils indiquent souvent le bon chemin à emprunter, votre Chemin, et je retrouve ici la trilogie « *vouloir, pouvoir, devoir* ». Je la rappelle « *si je le veux et que je le peux, je le dois* ». Ce qui revient à dire qu'il est du devoir de chacun ou chacune d'utiliser son potentiel ou autrement dit, d'accomplir son Devoir pour s'accomplir. De même qu'il est important d'être à l'écoute de ses envies lorsqu'elles s'inscrivent dans le champ des possibles. Tout un travail de discernement encore une fois.

Notez aussi l'importance de faire bon usage de son potentiel. J'insiste car elles sont légion les personnes qui dotées d'un beau potentiel à la naissance, peinent à l'utiliser, empêchant l'Etre d'être à sa place et partant, d'évoluer et d'agir comme il le devrait dans le collectif.

***Suite logique ...***

Visite guidée au sein du « *laboratoire de recherche intérieur* », mais avant de vous le dévoiler, quelques précautions et conseils. Important en effet de bien vous y préparer afin d'éviter tout découragement ou autre sentiment vous empêchant de vous y attarder.

## ETAPE IX

### A L'APPROCHE DU LABORATOIRE DE RECHERCHE INTERIEUR ...

#### ◇ D'ABORD, LES TROIS INGREDIENTS INDISPENSABLES

Une réelle sincérité vis-à-vis de soi (encore elle !), une bonne dose de courage ainsi que le Désir de se libérer de toutes les chaînes tissées jour après jour par la famille, l'école, la société ... et soi-même, pour enfin être libre et surtout capable de l'être. Car il est un fait souvent vérifié, la liberté tant désirée fait peur. Tellement plus confortable de rester dans les règles connues du passé et du présent, hors des sentiers appréhendés de l'Inconnu.

Ne vous découragez cependant pas si cette entrée en matière semble trop exigeante. Vous pouvez ne pas sentir en vous ce niveau d'exigence. Quoi de plus normal à votre âge ? Peu importe, le principal est que vous soyez dans l'attention et le discernement sans mensonge pour bien vous situer avec l'envie d'aller à la découverte du sens que vous cherchez. Je le rappelle, c'est à chacune -ou chacun- de mettre la barre au niveau juste pour elle -ou lui- aujourd'hui et le Désir est un bon indicateur.

#### ◇ LE PASSAGE OBLIGE ... LES TERRES DE L'EGO

Vivre mieux d'abord avec soi pour vivre bien dans le monde et espérer le changer. Tel est l'objectif. Pour cela, un passage obligé, les terres de l'ego.

Tout d'abord, avoir conscience de ce qui se cache derrière votre petit moi, autrement dit parvenir à le « voir » jour après jour dans sa réalité, en attachant une attention particulière à ce qui en lui vous déplaît. Très important ceci ! Fuir sa part d'ombre ne fait pas partie du registre de l'Etre.

Comprendre ainsi que ce petit moi est en vous mais qu'il n'est qu'une de vos composantes. Et voir ainsi jour après jour son pouvoir s'affaiblir et votre Etre respirer. Ce n'est qu'ainsi que vous parviendrez à lui voler la vedette et à offrir à l'Etre la part belle qu'il mérite. Comme pour l'argent, je dirais qu'on ne peut avoir deux Maîtres ... l'Ego et l'Etre. Entre les deux, il faut choisir celui que l'on désire porter au firmament et libre à chacune et chacun d'opérer le bon choix pour elle ou lui.

Savoir qui de l'ego ou de l'Etre agit ... C'est tout le discernement qu'il vous sera donné d'acquérir au fil des jours. Tâche des plus difficiles pour moi qui très souvent ai dû et dois encore poser l'acte avant de connaître l'auteur de la dictée. Et c'est là que l'Intention prend toute sa valeur. J'irais jusqu'à dire « *Qu'importe l'acte, pourvu que l'Intention soit bonne ?* », avec un bémol toutefois, celui de son impact sur l'autre et le collectif. On ne peut bien sûr faire tout et n'importe quoi au motif de la bonne intention.

#### ♦ AUTRE PASSAGE OBLIGE ... L'ADVERSITE

L'adversité fait partie de l'incarnation. Elle est d'ailleurs une pièce maitresse sur le chemin d'évolution de l'humain en devenir d'Etre, je n'aurai de cesse de le dire. Bien normal pour une vie terrestre fondée sur la dualité.

Intérieure/Extérieure, elle est partout sur notre chemin et il est important que vous sachiez d'ores et déjà, si ce n'est déjà le cas, qu'elle est en vous.

En nous en effet la dualité entre masculin et féminin, ombre et lumière, ange et bête, bien et mal. La finalité du Chemin, parvenir à faire l'unité en s'unifiant avec l'Adversaire, notre autre côté, devenu complice et ami grâce au travail de conscience incluant la connaissance de soi. Espérer un monde unifié avec à l'intérieur un monde adverse à l'état pur n'est qu'illusion.

La vie semble être pour certains un long fleuve tranquille. Je ne me permettrais pas de nier le fait que cela puisse exister. Mais vouloir qu'elle le soit par celui dont le Chemin se dessine avec de belles

montagnes russes, c'est aller à contre-courant de sa vie avec pour seul effet de renforcer l'adversité et de la rendre plus difficile à vivre.

Lorsque vous rencontrez l'adversité à l'extérieur, tentez de l'accueillir sans vous y opposer. Agissez certes mais prenez toujours du recul pour vous demander ce que cette adversité vient vous enseigner. Quelle est cette part d'ombre qu'elle vient dévoiler en passant par l'extérieur ? Sur le Chemin de conscience, la réponse est donnée.

*Illustration ...*

*Voici quelques années, un homme souhaite me rencontrer pour échanger dans ce qui nous rassemble, la quête intérieure.*

*Il arrive au lieu de rendez-vous, me racontant les nombreux obstacles rencontrés sur la route avec pour finir, l'agressivité d'un marchand de journaux auquel il demandait son chemin.*

*La discussion s'engage. A pas feutrés, je l'invite à se tourner vers son au-dedans pour tenter de saisir le sens de ces déconvenues. Aucune difficulté à cela, il était déjà en terre conquise, s'interrogeant sur ce qu'elles venaient révéler de son état intérieur, l'enseignant par là-même sur le chemin de transformation à accomplir d'abord en lui pour espérer un dehors plus clément.*

*Nous étions bien en phase, je venais d'en avoir la preuve au tout début de ce qui fut une belle rencontre.*

Et puis je pourrais témoigner à titre personnel. Depuis quelque temps, je rencontre la bienveillance là où avant, je croisais l'hostilité. Quel émerveillement de voir ainsi se dessiner le chemin qui mène de l'Adversité à l'Altérité largement parcouru dans cet ouvrage.

Ne craignez pas l'adversité surtout si vous avez été élevé(e) dans du coton. Erreur du parent qui veut l'éviter à son enfant parce que porteuse de difficulté et de souffrance bien souvent.

*Je me rappelle ... « Vous ne lui rendez pas service », réponse de mon psy auquel je confiais « Je ne veux pas que ma fille souffre ».*

Belle leçon que je me rappelle lorsque l'épreuve se présente. Un seul conseil déjà formulé, celui d'accueillir la souffrance en conscience, afin qu'elle ne serve pas à rien. Car tout sert, surtout la souffrance, l'un de nos meilleurs enseignants. Et puis, comme je le disais, une souffrance vécue en conscience fait moins mal jusqu'à pouvoir disparaître dans bien des cas. Là aussi, je peux témoigner.

Tellement difficile pour le parent, dans son désir de servir de bouclier, de voir souffrir son enfant ! Erreur ! Je l'ai bien compris depuis. Notre devoir n'est-il pas de l'aider à construire ses propres protections intérieures pour faciliter son envol vers son avenir et son devenir ? N'est-ce pas d'ailleurs la meilleure preuve d'amour que nous puissions lui offrir, celle qui consiste à créer les conditions de son indépendance avec le risque de le voir s'éloigner du nid familial ? Cette épreuve du parent porte d'ailleurs un nom ... « *le syndrome du nid vide* », un second « *baby blues* » en quelque sorte ; le premier lorsque l'enfant quitte le ventre maternel, le second lorsqu'il quitte sa chambre pour son Ailleurs.

*Khalil Gibran nous l'enseigne ...*

***Vos enfants ne sont pas vos enfants.***

***Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même.***

***Ils viennent à travers vous mais non pas de vous.***

***Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas.***

Ces paroles m'ont bien aidée à accepter la Réalité, le départ de mon enfant vers Sa vie. L'image de la maman oiseau aussi ...

C'est l'heure de l'envol pour le petit oisillon. Voici la maman qui avec son petit avance sur la branche puis recule, recule, le confiant à la Vie. Et là, deux possibilités pour le petit oisillon, pas trois ... soit il vole soit il s'écrase à terre !

***« Nulle voix ne peut emporter avec elle la langue ni les lèvres qui lui ont donné des ailes. C'est seule qu'elle doit s'aventurer dans l'éther. »***



*C'est seul et privé de son nid que l'aigle vole devant le soleil* » poursuit Khalil Gibran.

Accepter de perdre son enfant pour lui permettre de s'envoler vers Sa vie ! Exercice des plus difficiles pour celle qui privée cruellement de la protection maternelle au tout début de son existence a souhaité l'apporter à son enfant peut être au-delà du suffisant, en n'ayant de cesse de la mettre en garde toutefois ...

*« Ne te laisse pas mettre un fil à la patte par ta mère »*

Elle m'a bien entendue ... ou plus précisément, elle a bien entendu mon Etre qui osait ce conseil à l'insu de ma petite personne désireuse de maintenir son enfant en cage, une cage bien dorée certes mais une cage tout de même. La laisser partir, c'était en quelque sorte l'abandonner à la Vie, ce que moi-même n'ai pu réussir car comment s'abandonner à la vie quand bébé, on a été abandonné ?

Et puis comment aurais-je pu imposer à ma fille l'inverse de ce que j'ai fait pour aller vers celle que Je Suis en vrai ?... *« Quitter mon père et ma mère »*. Je l'ai certes fait de par mes choix de vie mais surtout dans l'énergie par l'attitude de détachement et de remise en question de ce qu'ils me transmettaient pour ne conserver que le bon et le juste pour mon Etre en marche vers sa Terre promise synonyme -je le rappelle- de Délivrance, d'Indépendance et d'Individuation.

Il ne s'agit bien évidemment pas pour moi de m'immiscer dans votre vie privée ni vos choix de vie en vous conseillant de quitter le domicile familial si vous y êtes encore. Une fois encore, ce qui importe, c'est l'attitude intérieure de détachement quelles que soient les circonstances extérieures.

Ils sont d'ailleurs légion les enfants qui bien qu'ayant quitté leurs parents ne peuvent se détacher de leur emprise pour voler vers leur vie, la preuve que c'est bien dans l'intériorité avant tout qu'il nous faut quitter nos parents pour aller vers celle ou celui que l'on Est en vrai, en vérité.

## ◇ VOTRE LABO N'EST PAS LE MIEN

Important de rappeler la nature de témoignage de cet écrit qui fait état de mes découvertes au sein de mon laboratoire intérieur.

Cette visite vous mènera dans les coins et recoins qu'il m'a fallu découvrir -au double sens, propre et figuré-, entretenir, débayer, dépolluer durant ces trente dernières années et je n'ai pas fini. Vous reconnaîtrez certains, d'autres non. C'est comme à l'extérieur, toutes les maisons intérieures ne nécessitent pas le même entretien. Tout dépend du ménage déjà effectué par vos anciens et de ce que vous-même avez transporté et déjà créé. Et puis votre maison est récente, sûrement nettement moins encombrée que la mienne.

Je disais précédemment que j'espérais vous aider à ouvrir certaines portes. Je poursuis ... Au-delà de ces portes, une pluralité de personnages dont certains peuvent être absents de votre labo. Tout à fait consciente de la charge du mien, une caricature en quelque sorte. Ne vous chargez pas trop, ne prenez que ce qui pour l'instant trouve écho en vous. Je suis là pour vous faciliter la tâche, non pour l'alourdir.

Ne soyez pas effrayés de trouver dans mon labo certains encombrants parfois effrayants. Rappelez-vous la nature de mon Chemin ... long, difficile, douloureux, rocailleux, avec un projet de vie parcourant les extrêmes, ceci expliquant cela.

Certains s'y reconnaîtront, en partie tout au moins. Certains autres non, notamment celles et ceux accueillis à la naissance en terre d'amour, de liberté et d'épanouissement.

Servez-vous, prenez que ce qui peut vous être utile en vous mettant à l'écoute de votre ressenti profond et en cultivant le discernement. Dans tous les cas, même si vous ne vous reconnaissez pas dans la description de mon labo, savoir ce qu'on peut y trouver devrait vous servir ne serait-ce que par la tolérance, la compréhension et plus profondément la compassion que vous pourrez manifester à l'égard des « *Envoyés* » en terre hostile peuplée d'énergies lourdes, difficiles pour autrui mais avant tout pour soi-même. Il est plus facile sur le

Grand Echiquier de la Vie d'être le bon petit gentil plutôt que le mauvais grand méchant. Que de souffrances pour la personne en désir d'Être de se trouver tirée vers le bas par la présence en elle d'énergies indésirables souvent récupérées à son insu !

De la même façon, certains auront envie de me suivre, d'autres non. Bel atout de l'Humain, son libre-arbitre. Rien n'est imposé avec la possibilité à tout moment sur le Chemin de dire « Non ! ».

Pour celles et ceux qui diront « Oui », sensations fortes assurées pour qui aime l'aventure et ses dangers, plus apparents que réels s'agissant de l'univers intérieur.

Tantôt spéléologue, tantôt scaphandrier ou encore escaladeur ou voltigeur ... tant de pratiques auxquelles je me suis adonnée sans compter dans l'au-dedans, alors que je n'ai jamais cultivé le goût de l'aventure extérieure par manque de désir et surtout de courage. Pas étonnant pour celle qui n'a pas pu reconnaître en la Terre-Mère une terre d'accueil du fait du traumatisme de la séparation prématurée. Et puis je devais être sûrement cette exploratrice de l'au-dedans. Là est mon ADN. La preuve, même l'argent, matière des plus denses, a dû être pétri de l'intérieur pour lui offrir un tout autre visage à l'extérieur.

L'occasion pour moi d'exprimer mon admiration pour vous qui tentez de vous dépasser par la pratique de sports ou autres activités nécessitant force et courage à je ne sais quelle puissance. Je me dis que nous sommes en quelque sorte complémentaires et que mon témoignage peut vous servir à acquérir ce complément d'exploration intérieure qui vous permettra de vous réaliser dans votre complétude. Je resterai quant à moi un peu hémiplégique, dans le sens qui est le mien, coupée de tout ce qui permet de se dépasser physiquement ou ailleurs dans d'autres domaines.

#### ◆ ET ENFIN QUELQUES CLES POUR BIEN SE PREPARER ...

- Vous apprêter à changer de lunettes, celles qui vous font voir votre personne différente de ce qu'elle est en réalité. Ces lunettes que certains autres vous ont fait porter pour donner raison aux qualificatifs

utilisés par eux pour vous juger en bien ou en mal et qui bien souvent n'ont rien à voir avec la réalité de votre personne qui n'est ni toute blanche ni toute grise mais une personne « normale » si j'ose dire, normalement constituée avec ses qualités et ses défauts, ses atouts et ses insuffisances, ses parts d'ombre et de lumière.

C'est ainsi et seulement ainsi que vous pourrez vivre dans le monde et non plus dans votre monde.

- Etre capable de remettre en question l'acquis pour ne retenir que ce qui sied à votre personne dans son Individualité.

*« Qu'il est difficile de braver l'interdit pour s'autoriser à aller vers Soi ! Regard de l'autre, éducation, influence, croyances, autant de freins ! » nous dit le Guide.*

- Etre prêt ou prête à ôter jour après jour la multitude de voiles que l'on vous a mis ou que vous vous êtes mis vous-même pour découvrir votre Etre profond avec ses trésors enfouis. Autrement dit, vous dévoiler petit à petit pour découvrir votre nature naturelle si j'ose dire et avoir envie d'en prendre soin.

Le voile porté par les femmes fait débat. Faut-il autoriser ou interdire ? Encore une fois, tout ramené à la matière seule visible à l'œil nu. Là n'est pas mon propos. J'aimerais inviter votre personne à prendre conscience des voiles qui empêchent l'accès à son Etre et se mettre en marche pour se dévoiler en les retirant un à un afin de se découvrir telle qu'elle Est.

- Vous apprêter à sortir de la fusion originelle suivie de sa suite logique, la con-fusion intérieure pour enfin vous trouver en revenant à votre Source. Là est le chemin qui mène à la plénitude, à cet endroit de l'harmonie cœur, corps, esprit. A cet endroit où tout est accueilli comme étant bon pour soi, le facile comme le difficile.
- Porter attention à ce qui se passe en vous en toutes circonstances afin de faire connaissance avec la personne qui est en vous,

quelquefois d'ailleurs un personnage qu'il vous faudra préalablement démasquer.

*Je me rappelle ... En séance, à la veille de son départ en vacances d'été, mon psy me conseille de m'allonger chaque jour et dans la sérénité, de « faire connaissance » durant cette période de diète qui m'angoissait. Faire connaissance avec moi-même, vous l'avez bien compris. J'avais passé la quarantaine, vous imaginez !*

- Commencer par faire connaissance aussi avec votre Etre afin de saisir ce qu'il a à vous dire. Portez attention à vos états d'âme. Avec le temps, vous saurez s'ils sont du registre de l'émotionnel ou d'un état d'Etre. De la même façon, dans vos différentes entreprises, observez les portes qui s'ouvrent, celles qui se ferment. Autant d'enseignements fort utiles dans votre ascension vers Vous et la réalisation de votre projet de vie.
- Vous ouvrir si besoin à la souffrance de la petite personne, celle du passé mais aussi son mal-être dans ce monde. Accueillez-la dans sa fragilité, ses insuffisances, son mal d'amour ou son manque de sens. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, il faut être fort pour contacter sa fragilité. A l'inverse, la fuir est signe de faiblesse.
- Pour plusieurs d'entre vous, prendre par la main le petit enfant blessé, l'enfant gâté, voire pourri-gâté ou à l'inverse l'enfant frustré privé du nécessaire. Cet enfant qui toujours en vous agit souvent à votre place. Lui donner envie de grandir grâce à la tolérance et la bienveillance que vous saurez lui manifester. Ce n'est qu'ainsi que vous le rendrez complice de votre évolution.

*Je me rappelle un songe vécu quelques années après mon entrée dans le tunnel ...*

*Je suis là avec ma fille haute comme trois pommes. Elle court, elle vole, j'ai le cœur en joie. Soudain, changement brutal d'humeur ... Horrifiée, je m'écriis « J'ai un autre enfant, je l'ai oublié ! » Je vous passerai les détails mais ils étaient assez fournis pour que je comprenne que cet*

*enfant oublié n'était autre que moi-même enfant, petit enfant blessé toujours actif dans l'adulte devenue mère.*

*Et puis tout récemment, le songe réparateur ...*

*Je suis là avec dans les bras un bébé qui semble-t-il avait été abandonné et qui après une série de journées noires retrouvait, blotti contre moi, la chaleur de la présence maternelle. Au réveil, quelle joie en comprenant que ce rêve venait m'annoncer la guérison du petit enfant blessé que j'étais et que comme les autres, j'avais abandonné pour vivre ma vie d'adulte.*

Ce que je dis est très important. Si vous vivez en conscience votre entrée dans la vie d'adulte, la vie active entre autres, vous pourrez surprendre le petit enfant en vous tentant de se frayer un chemin dans votre environnement extérieur (fac, entreprise, famille, cercle d'amis) pour vous pourrir la vie et je pèse mes mots.

Pour ne citer que quelques exemples, vous le surprendrez en recherche de reconnaissance, en train de régler certains comptes non réglés dans l'enfance ou bien entrer systématiquement en réaction contre ou encore utiliser avec brio la victimisation. Sans compter les nombreuses fois où vous serez piégé(e) par son incapacité à dire « non » par simple désir de séduction, pour ne pas déplaire ou pire, par crainte de la réprimande en référence à un vécu d'enfant marqué par l'interdiction de dire « non » à l'autorité.

Tant de petits poisons sur la route de l'adulte en devenir !

***A suivre ... Chose promise, chose due ...***