

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.

Et pourtant j'ai eu quelque difficulté à intégrer l'étrange association présent/futur avec le verbe « *devenir* », jusqu'au jour où j'ai vu se dessiner l'image de la poupée gigogne qui me montrait le chemin de conscience à parcourir par la personne humaine pour atteindre à sa dimension d'Etre.

Tout un chemin de croissance intérieure parcourant les différents niveaux de conscience symbolisés par une pluralité de poupées gigogne toutes contenues dans la plus grande incarnant l'Etre accompli dans sa dimension de conscience et d'amour. A chaque niveau, une intelligence, une sagesse, une vérité.

Ceci étant, comment devient-on Soi ? Puisse ma petite lanterne vous éclairer pour faciliter la réponse à cette question ! Un petit avant-goût, le « *Connais-toi toi-même* » si 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 l'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. Etre une conscience, c'est avant tout être Vrai, je le rappelle.

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.
- Pas facile de 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 concerné(e) 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 petite personne 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 Celle 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 votre quintEssence. 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. A titre d'illustration, 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 de Soi. Soyez vigilants ! Le « *bon* » d'hier pour vos parents et les générations passées, est-il toujours le « *bon* » pour vous ? Je ne me permettrais 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* - que je préfère à « *sur soi* » - seul capable de faire découvrir à chaque personne humaine 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 réaction 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.

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 à l'Être pour croître vers son 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 proposant 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 qui vous empêcherait de vous y attarder.