



Belle récompense n'est-ce pas ?

Après l'Ombre, la Lumière

Quand la Connaissance de soi mène à l'Amour ...

Amour de soi, Amour de l'autre

Savourez !



ETAPE XIII – L'AMOUR AU BOUT DU CHEMIN

◇ S'AIMER POUR AIMER L'AUTRE

« Pour aimer l'autre, il faut commencer par s'aimer soi-même »

Vous connaissez sûrement. Là aussi, Oui bien sûr mais comment ?

Je me réfère quant à moi à cet enseignement pris davantage pour un commandement ...

« Tu aimeras ton prochain comme toi-même » dont on retient souvent l'obligation d'aimer son prochain alors que j'entends plutôt l'importance du lien qui enseigne :

◇ d'une part, que l'amour de soi est primordial dans la construction de la personne humaine ;

◇ d'autre part, que l'on ne peut aimer l'autre que dans la limite de l'amour que l'on se porte.

Cette interprétation me paraît d'autant plus fondée qu'il est impossible me semble-t-il d'ordonner quoi que ce soit au cœur comme le veut un commandement.

« Charité bien ordonnée commence par soi-même »

Vous connaissez sûrement aussi cette petite phrase réservée habituellement à l'ordre des priorités dans la répartition d'argent ou de biens, rapportée pour la circonstance par mon Guide afin de traduire l'importance de l'amour que l'on se doit.

Petite parenthèse pour préciser que cet amour de soi est tout sauf du narcissisme, pure construction de l'égo qui tente de se persuader de

sa perfection, souvent par faiblesse et crainte de la critique risquant de le fragiliser.

Quoi qu'il en soit, tout ceci confirme que l'une des lois fondamentales de l'humain est de faire grandir l'amour de soi pour parvenir à aimer l'autre. Vaste programme en effet ...

Car comment s'aimer quand, en conscience, on sent vibrer en soi des énergies condamnées par la bonne morale et entretenues par la culpabilité ?

Je me rappelle ...

... un épisode d'entrée dans l'adolescence pour mon enfant. Un jour, au retour du collège, elle raconte à son père en mon absence un événement important qu'elle a vécu dans la journée. Je me trouvais quant à moi en réunion à Lyon et devais rentrer en début de soirée sans compter une panne de voiture sur le chemin du retour qui me fit regagner mon domicile au milieu de la nuit.

Le lendemain, je trouve ma fille triste et perturbée. Je tente de connaître les raisons de cette humeur inhabituelle. Elle résiste jusqu'au moment où elle éclate en sanglots. Et voilà que l'éléphant accouche d'une souris ...

La veille, après avoir raconté l'événement de la journée à son père, elle a ressenti comme une non envie de répéter l'histoire à mon retour. De ce sentiment négatif à la panne ... un seul pas que son mental n'a pas hésité à franchir avec en tête, l'incontournable culpabilité. « C'est parce que tu n'as pas eu envie de raconter une deuxième fois ton histoire que ta maman est tombée en panne » ... Ben voyons ! Bien lui en a pris de pleurer et de m'avouer le « mal » qu'elle avait fait ! Merci aux larmes qui m'ont permis de déculpabiliser ma gamine et surtout de lui parler des sentiments négatifs que tout enfant peut ressentir à l'égard du parent sans qu'il y ait mal pour autant.

Tellement important d'expliquer à l'enfant l'inexplicable en son for intérieur. Tout ce petit monde qui s'agite à l'intérieur sans explication

ni partage la plupart du temps, une dure épreuve que les parents peuvent éviter par l'observation attentive du comportement de leurs petits.

Du bien-fondé de la connaissance de soi ... En apprenant à se connaître, on aide son enfant à faire connaissance avec lui-même, lui ouvrant ainsi la voie de son chemin de conscience.

Tout aussi important d'avoir des oreilles pour entendre ce que nos petits ont à nous dire. Combien d'enfants murés dans le silence par peur de dire ou d'avouer, craignant de trouver porte close auprès de parents sourds, ce qui hélas dans bien des cas se trouve vérifié.

Et d'offrir à ma fille une image pour la rassurer ... « Entre toi et moi, des nuages parfois mais derrière les nuages, toujours le ciel bleu ». Image bien parlante qui sert encore aujourd'hui la relation mère/fille et qui servira encore et toujours je l'espère.

Et je poursuis quant aux bonnes raisons du désamour de soi ...

Comment s'aimer quand en conscience, on sent les petites souris faire la fête à son insu ?

Comment s'aimer quand à l'intérieur sont gravées les paroles maintes fois encaissées « t'es pas sage » « t'es méchant » « t'es nul » et j'en passe ?

Un conseil ... En tant que parents ou futurs parents, privez-vous de ces petites phrases assassines, petites causes aux grands effets ! Ne confondez pas le trop-plein d'énergie de l'enfant avec une marque quelconque de méchanceté !

Petite précision ...

Ceci n'a pas été mon cas, j'étais une enfant très sage dans l'œil de mes parents et d'autres, selon l'idée qu'ils se faisaient de la sagesse. Sage en apparence seulement. A l'intérieur, rage et désespoir. A l'extérieur, le silence pour mode d'expression. Rappelez-vous le petit garçon muet

dans mon rêve. Et vous verrez comment la douce rivière est sortie de son lit dès son entrée dans l'adolescence...

De même, ne dites pas à un enfant qu'il est « *méchant* » au prétexte de sa désobéissance. Un enfant qui désobéit est désobéissant, il n'est pas méchant. Rien à voir !

Et puis, observez le bien, cette manifestation peut être au contraire la révélation d'une certaine sagesse dans la fidélité à ce qu'il Est en profondeur et souvent d'une sagesse tout court.

« ***Nos enfants sont des maîtres*** » Phrase entendue ici et là que j'ai pu maintes fois vérifier s'agissant de ma fille et que nombre de témoignages de parents confirment. Gratitude envers celle qui fut lumière au cœur des ténèbres venue tant de fois éclairer ma lanterne mais pas que ... ma vie aussi.

Illustration, une parmi bien d'autres ...

Nous déjeunons ma fillette et moi avec au menu, saumon et riz. Elle ne finit pas son assiette. Je m'approche de la poubelle pour jeter les restes quand je suis arrêtée par les pleurs de la « petite ». J'accours, pensant qu'elle s'était blessée, et là je reste interloquée lorsque j'entends « T'as jeté le poisson » noyé dans un flot de larmes. Vous comprenez pourquoi « petite » entre parenthèses, pas tant que ça en fait. Elle était déjà grande ma gamine !

Autre illustration à laquelle je ne résiste pas ...

Nous sommes cette fois-ci dans la salle de bains. Préparation avant le départ pour l'école. Je suis énervée et la gronde pour je ne sais quelle raison. Interloquée de nouveau lorsque j'entends ma gamine, stoïque, me recadrer ... « Je m'en fous, c'est pas contre moi que t'es en colère, c'est contre toi ». Comment avait-elle deviné ? C'était bien vrai.

De tels épisodes se vivent dans bien des familles avec des petits déjà sages au sens noble du terme, qui n'a rien à voir avec le fait d'être sage sans broncher.

« Aux âmes bien nées, la valeur n'attend point le nombre des années » nous rappelle Corneille dans le Cid.

Cela mériterait si ce n'est déjà fait la rédaction d'un « *recueil de sagesse* » permettant d'imprimer la multitude de paroles d'éveil de nos chers chérubins.

L'occasion pour moi de saluer cette amie sensible qui apprend à sa fillette de six ans à interroger son livre de sagesse ... intérieure, laquelle l'utilise d'ailleurs sans modération. Belle initiative n'est-ce pas ?

Et je poursuis ...

Comment s'aimer quand tout concourt à faire croire à l'enfant qu'il n'est pas « *aimable* », littéralement « *qui ne peut être aimé* » ?

Comment s'aimer quand on entend de la bouche des parents qu'on n'a pas été « *désiré* », voire même qu'on est un avorté raté ? Des claques qui se perdent ... Je hurle !

Et enfin, comble de tout, comment s'aimer quand l'enfant mal-aimé (ou l'ayant vécu comme tel) ne veut pas entendre parler d'amour, quand bien même dans le présent, son entourage le lui manifeste ? Un peu comme si la douceur reçue aujourd'hui avait du mal à s'imprimer dans les cœurs blessés hier. En effet comment accueillir le doux quand on a vécu enfant un quotidien amer ? Pourquoi plonger dans l'inconnu alors que l'on se sent si bien dans ce que l'on connaît, même si ça fait mal ? Pourquoi trouver d'autres repères alors qu'on s'est construit sur la douleur et les blessures ? Quel boulot ce saut dans l'inconnu ! Alors pourquoi changer ?

J'ai souri en entendant mon Guide parler du « *confort du mal-être* ». Etrange de voir associées ces sensations que tout semble opposer ! « *Semble* » en effet car dans la réalité, elles font souvent bon ménage sans que l'on ne s'en aperçoive la plupart du temps.

Illustration ... Aïe ! Ce « je t'aime » qui fait fuir. Je me rappelle ...

Un jour, j'arrive chez mon psy en lui confiant que j'ai une oreille bouchée. Au cours de la séance, je lui raconte mon échange téléphonique le matin même avec ma mère qui me quitte par ces mots « Je t'aime ». Mon psy m'invite à faire un lien entre cette parole et mon oreille bouchée. Mais bien sûr ! je n'ai pu entendre ce « Je t'aime » aussi inattendu qu'inhabituel. Que faire avec un « je t'aime » plutôt dérangent lorsqu'on s'est construit sans sa vie durant ?

Et pourtant le changement est possible, à cet endroit aussi, je peux témoigner ... Depuis quelque temps, je me surprends à accueillir les manifestations d'amitié et de tendresse que me témoigne mon entourage. Je sens une douce énergie côté cœur et je comprends combien je me suis évertuée à la repousser. Ouvrir son cœur, c'est se mettre en danger. Alors à quoi bon même si c'est bon, tellement bon !

Autre illustration ...

Une chouette fille rencontrée dans le cadre de mon travail. Un jour, elle me confie la détresse de son enfance due à l'absence permanente de sa mère. Emue, je la prends dans les bras, lui promettant qu'elle ne sera plus jamais seule.

Résultat : je ne l'ai plus jamais revue alors que nous étions appelées à travailler ensemble. Elle se reconnaîtra si elle me lit, du moins je l'espère. L'occasion pour moi de lui dire que mes bras lui restent grands ouverts ...

Vous imaginez les dégâts causés par l'enfant blessé toujours agissant dans l'environnement professionnel où il n'a pas sa place ! sans parler de la proximité familiale, conjugale et amicale, souvent éclaboussée elle aussi.

Alors comment s'aimer avec tous ces petits poisons toujours prêts à distiller leurs potions amères ?

Eh bien Oui, s'aimer c'est possible malgré les multiples raisons tendant à prouver le contraire ! Voici une autre bonne nouvelle n'est-ce pas ?

De ceci, je suis persuadée, mais là aussi, je ne parlerai que de ce que je connais, une avancée sur le chemin qui mène à l'amour de soi avec les différentes étapes que je vais tenter de décrire le plus fidèlement possible. Une avancée pour l'instant plus qu'un aboutissement, je tiens à le souligner pour ne pas m'écarter de la vérité que je vous dois.

Une belle avancée tout de même ! Depuis quelque temps, je me surprends à parler à ma petite personne avec des mots doux ... « *ma chérie* », « *ma puce* ». Elle aussi profite du Chemin.

Tenter de décrire en effet. Pas facile de trouver les mots pour partager ce qui se vit dans la profondeur mais j'essaie ...

DE L'ADVERSITE A L'ALTERITE

DE LA DUALITE A L'UNITE

DU DEUX AU UN

S'IL FALLAIT FAIRE COURT POUR RESUMER LE CHEMIN DE L'HUMAIN, JE CHOISIRAI CES QUELQUES MOTS.

En effet, Chemin intérieur faisant, j'ai bien compris que dans notre monde duel, l'Adversité nous est présentée -autrement dit, est présente en nous- pour nous permettre de faire le Chemin vers l'Altérité, l'autre en nous d'abord avant la rencontre avec l'autre extérieur, notre semblable sœur ou frère. Chemin vers l'Altérité aussi dans la rencontre avec cet Autre en nous revêtu d'un A majuscule, l'Etre.

Nous permettre ainsi de retrouver l'unité originelle en sortant de la dualité inhérente à la personne humaine avec sa double appartenance aux mondes animal et divin, ses parts d'ombre et de lumière, son masculin et son féminin. C'est d'ailleurs ce vers quoi tendent les textes sacrés.

A titre d'exemple, « *l'inimitié* » présente au cœur de l'épisode biblique d'Adam et Eve.

« *Inimitié* » déposée entre la semence du serpent rampant dans l'horizontalité incapable de s'élever et celle d'Adam détenteur avec Eve d'un fort potentiel de verticalisation.

Inimitié originelle révélant le chemin d'accomplissement de l'humain menant de l'adversité à l'Altérité, de l'ego à l'Etre -*l'Autre en Soi-*, de la dualité à l'unité par l'intégration de ses parts d'ombre devenues lumière, seule voie d'accès à l'Union avec Soi, l'Etre.

Après ce préalable incontournable pour bien comprendre ce qui va suivre, voici en partage mon vécu dans ce registre du Chemin conduisant de l'Adversité à l'Altérité avec une précaution tout de même ...

Certains pourraient penser que je leur parle en hébreu, autrement dit qu'ils ne comprennent rien à ce que je raconte. Leur dire simplement ceci ... Point n'est besoin de pratiquer la langue de Moïse, ce qui d'ailleurs est mon cas, pour épouser l'énergie des lettres hébraïques et s'en nourrir dans la profondeur.

Exemple édifiant ... « Quelle soif d'absolu ! » s'exclama l'animatrice d'un stage de calligraphie hébraïque à la découverte d'une lettre que je venais de dessiner.

Ceci étant, libre expression à mon récit ...

Illustration de source biblique :

De « Tu aimeras ton prochain comme toi-même » ...

A « aimez-vous les uns les autres » ...

JUSQU'À « aimer vos ennemis » ...

tout un Chemin, le Chemin de l'Humain en devenir d'Amour.

Première étape, animée d'un grand Désir d'Etre, j'ouvre en confiance la porte à « *ce plus grand que moi* », qui me fera rencontrer mes parts sombres pour me les faire « voir » les yeux grands ouverts, sans fuite ni détour. Puis m'armant de patience car il en faut, me faire complice de mon Etre pour les accepter sans jugement en comprenant que j'ai

le Devoir de les transformer après les avoir accueillies pour ce qu'elles sont, certaines composantes de mon « moi ».

Découvrir ainsi qu'au-delà de ce petit moi, siège un Etre asphyxié par tant d'agents limitants, paralysants pour certains, l'empêchant d'être ce qu'il Est. Et peu à peu, voir apparaître ma vraie nature, celle que Je Suis, alors que le petit moi devient « *l'autre* » jusqu'à être cité à la troisième personne dans mes dialogues intérieurs.

C'est d'ailleurs en rencontrant cet « *autre* » en moi que je peux espérer l'aimer après l'avoir découvert et accueilli pour ce qu'il est. Difficile jusqu'à la découverte de cet autre intérieur de penser pouvoir conjuguer le verbe « *aimer* » à la première personne, de me dire « *je m'aime* ». Encore une fois, je ne fais que témoigner. S'aimer sans s'adonner à cette gymnastique fait partie peut-être ou sûrement du champ des possibles de certains humains, peut être nombreux, je ne sais.

Nous voyons encore une fois l'importance de nommer les parties qui nous habitent afin de ne plus être confondus avec l'ego qui, sortant de son anonymat, devient « *tu* », ouvrant ainsi la voie de la négociation, jusqu'à peu à peu se trouver distancé de la personne en croissance intérieure, pour devenir « *il* » ou « *elle* ».

Et c'est ainsi que le combat intérieur devient dialogue. Et ce n'est pas de la schizophrénie !

Et c'est ainsi que le laboratoire de recherche devient Observatoire.

Mon regard sur moi change. J'accueille cet « *autre* » intérieur dans sa fragilité, ses insuffisances, ses faiblesses, découvrant en moi un « *Autre* » devenu « *Tu* » dans la proximité bien plus grand, aimant et tolérant, dont je deviens complice pour lui permettre de libérer son potentiel d'amour, de beauté, de créativité.

Un « **Autre** » qui a pour nom « **Conscience et Amour** », non pas deux mais Un et indivisible.

C'est alors que mon cœur, reconnaissant cet « *Autre* » devenu « *Tu* », lui exprime son amour inconditionnel. C'est de cette source dont je parlais lors de l'énumération des « *plus* » de ma spiritualité.

Je, tu, il ou elle ... Nouvelle déclinaison en terre intérieure.

Et c'est ainsi qu'en confiance, j'entre dans le jeu de cette vie intime qui m'enseigne et me guide, qui allège le poids de l'épreuve lorsqu'elle se présente en dévoilant le sens.

Quelle joie de pouvoir m'abandonner à la Présence de cet « *Autre* » devenu « *Tu* », qui de plus en plus débarrassé des dictats de l'ego, ouvre la voie juste en écartant le superflu et l'inutile, où tout se fait si ça doit se faire, à « *la bonne heure* », selon une parfaite synchronicité, me facilitant ainsi l'existence et me permettant d'utiliser mon énergie et mon temps à bon escient.

Et c'est ainsi qu'animée du désir profond et sincère de ne faire que Sa Volonté, je peux Lui offrir « *mon cœur, mes mains, ma tête* » afin de lui permettre de réaliser Son projet de Vie au Service de l'Humanité. Vous avez peut-être entendu parler des « **3 H** » anglais « **Hearth, Hands, Head** ». C'est tout leur sens.

Et lorsque le discernement fait défaut pour savoir qui de mon ego ou de mon Etre dicte l'acte, je joue la tentative de le poser avec l'Intention sincère qu'il n'ait d'effet que s'il n'est pas orchestré par mon petit moi. Nulle envie de nourrir cet ego qui s'est largement servi ! Et c'est ainsi que je peux attendre en confiance la réponse qui dans tous les cas sera bien accueillie par mon Etre sans risque d'égratignures ni de régression.

Et lorsque l'acte posé, rien ne se passe en retour, je comprends que « *c'est ainsi, ça ne devait pas se faire* », m'économisant toutes les suppositions auxquelles s'adonnait mon mental avec son lot de désagréments et de souffrances ... un de ses petits jeux favoris soit-dit en passant.

Ainsi s'accomplit la vie de l'homme et de la femme vers leur destinée d'Homme, sans « s » je précise, le pluriel n'étant plus de mise à cet endroit.

Entendez ... Une pluralité d'hommes et de femmes qui au niveau accompli, forment l'Homme, que je rapproche des vérités et langues multiples destinées à être Vérité Une et Langue Une dans le retour à l'Unité, le Un sorti de la Dualité inhérente à la vie terrestre pour nous permettre de réaliser le chemin d'accomplissement.

C'est d'ailleurs ainsi que j'entends « *l'Alliance* » ... L'Etre et la petite personne réunis pour faire chacun un bout de chemin pour enfin atteindre l'Union et rejoindre le Grand Tout.

Illustration ...

Celle d'un rêve vécu en pleine traversée d'une épreuve récente, une de plus. Je pourrais l'intituler « Quand l'Etre apparaît ... ».

Mon cœur est en souffrance, je vis une épreuve douloureuse, et parvenant à m'endormir, je rêve ...

Je suis là avec mon époux. Je pleure à chaudes larmes pendant que près de nous, faisant le va et vient, une femme de laquelle se dégage une immense sérénité.

Au réveil, je revois la scène et comprends que cette femme est aussi Moi, mon Etre qui pour la première fois m'apparaît « en chair et en os » si j'ose dire.

Quel cadeau ! Quel enseignement ! Que d'encouragements ! Pour moi mais aussi pour vous car je sens combien nous sommes liés à ce niveau d'Etre.

Oui, l'épreuve est dure dans la réalité. Ma petite personne souffre mais je ne suis pas qu'elle. En moi aussi un Etre incarné dans la femme que Je Suis qui traverse l'épreuve avec une sérénité presque inhumaine, serais-je tentée de dire. Elle se situe au-delà de l'émotionnel mais elle

est bien là, dans la profondeur, sereine dans la tempête. Et je repense à la phrase de mon Guide maintes fois énoncée « La vie est simple ».

Bel exemple avec ce rêve de la déclinaison « je, tu, elle » ... j'entends bien que je suis la personne en larmes tandis que la femme sereine s'offre à ma conscience. Elle est l'Autre en moi, la Présence.

Depuis ce rêve, lorsque l'émotionnel et la peur tentent une percée, je pense à Elle, cette femme qui n'est autre que Moi dans la profondeur à laquelle je suis en train de m'unir. C'est l'Etre décrit par Yung, cet Etre qui « en chacun de nous existe et que nous ne connaissons pas ».

C'est aussi l'enfant lumineux dans la grisaille de la foule. Tant de signes qui viennent nous enseigner sur Lui, l'Etre, dès lors que la petite personne consent à céder sa place dans l'univers intérieur.

Après ce partage qui me met en joie, permettez-moi de revenir un instant sur l'amour de soi ...

Tellement importants les mots et les gestes d'amour qui, s'ils ne sont pas imprimés très tôt dans l'enfance, peinent à être accueillis. La langue maternelle ne se limite pas à la langue stricto-sensu, elle s'étend à ces mots et gestes indispensables à l'équilibre du petit enfant ainsi qu'au sentiment de sécurité ô combien essentiel.

Tellement difficile de se dire « *je t'aime* », de cultiver l'amour de soi quand petit on n'a pas reçu cet Essentiel selon l'idée que l'on s'en faisait !

Et tellement difficile de transmettre à l'enfant les règles de l'amour de soi pour qui ne les a pas cultivées dans sa propre enfance !

Témoignage ...

Adolescente, j'étais bien enveloppée comme on dit assez justement. Il arrive souvent que l'enfant (l'adulte aussi d'ailleurs) s'enveloppe d'un matelas de graisse pour se protéger d'un environnement agressif ou vécu comme tel. Ce qui tombe d'ailleurs assez bien puisque la nourriture est là aussi pour combler un manque, souvent le manque de

sécurité et d'amour. Manque de douceur aussi que traduit le goût exacerbé pour le sucré. L'enveloppe, la boulimie, j'ai connu.

Je vous dis ceci pour expliquer ma difficulté à cultiver l'amour de ma petite personne, avec deux exemples édifiants ...

Mon frangin ne supportait pas mon enveloppe grassouillette. Il ne savait pas -moi non plus d'ailleurs- qu'il en était le principal responsable. Alors lorsqu'il m'en faisait un peu trop voir, je le menaçais de me présenter à la sortie de l'école ou du lycée je ne sais plus, pour dire à ses copains que j'étais sa sœur. LA HONTE ! Et ça marchait à tous les coups, ça le paniquait sauf que je n'ai jamais osé passer à l'acte. Je l'aimais tant mon bourreau !

Terrible ce que les enfants peuvent subir ! Et le plus souvent en silence, sans partage. La victime qui aime son bourreau, étrange phénomène qui d'ailleurs porte un nom « *le syndrome de Stockholm* ».

De même lorsqu'elle se sent coupable comme l'illustre ce second épisode de ma triste jeunesse ...

C'est le temps de la remise des prix, la dernière de l'école primaire avant le lycée. Événement coutumier, photo dans le journal quotidien de la remise du prix d'excellence. Je suis l'heureuse élue ou plutôt comme vous allez le voir, la malheureuse élue.

Malheur en effet d'avoir été cette année-là la souffre-douleur d'une maitresse qui ne supportait ni les juifs ni les gros dans la catégorie desquels elle m'avait classée.

Malheur pour elle d'être photographiée avec cette élève à la double tare. Si elle ne pouvait agir sur mon origine, elle tenta le tout pour le tout quant à mon embonpoint.

Et me voilà chargée d'effacer le tableau tous les jours pour me faire perdre quelques grammes. Vous imaginez la honte devant mes camarades dont certains ne l'étaient pas d'ailleurs sûrement pour cette raison !

Et ce n'est pas tout ...

La veille de la remise des prix, je suis convoquée par ce petit monstre de l'enseignement qui avait entendu de la bouche d'un élève certains de mes propos peu aimables à son encontre. Sympa le petit rapporteur ! L'objet de cette convocation, l'annonce du retrait pur et simple du prix d'excellence à titre de sanction. Je pense aussitôt à mes parents, je fonds en larmes, la supplie de ne pas mettre sa menace à exécution. Menace sans lendemain bien sûr, elle n'avait aucun pouvoir mais je ne le savais pas. J'y ai cru et comble de tout, je n'ai pu me soulager auprès de personne, encore moins de mes parents, tant je me sentais coupable.

Douloureux le souvenir de cet épisode et pourtant important de le rapporter en pensant à la multitude d'enfants ainsi malmenés qui n'osent rien dire par culpabilité. Etrange aussi ! A cet endroit également, soyez attentifs à l'humeur de vos petits qui traduit souvent leur envie de dire sans qu'ils en soient capables.

Et je continue sur l'amour de soi ... tant de choses à dire !

J'entendais un psychologue conseiller aux parents d'apprendre avant tout à leurs enfants à s'aimer. Tout aussi important disait-il que de les aimer. Et je complèterais ... « *les aimer et le leur dire* » afin d'éviter à l'enfant toute supposition qui tendrait à lui prouver le contraire.

A titre d'illustration, retour dans le passé ...

C'est le temps de l'école primaire pour ma fille. Comme de nombreuses mamans, nous nous relayons pour le repas de midi. Et c'est ainsi qu'une fois par semaine, recevant à la maison deux copines, je constate un changement d'humeur radical de ma fille qui contrairement à sa nature devient désagréable. Pas difficile de deviner ... P'tite souris Jalousie à l'œuvre dans le labo de ma fille ! Impossible de faire la fête en ma présence ! La démasquer, un jeu d'enfant pour moi qui ne connais que trop son cinéma. Et je sais surtout combien elle peut faire souffrir.

C'est alors que j'ouvre le dialogue ...

« Comment se fait-il ma chérie que tu ne sois pas agréable avec tes copines ?

- Je n'sais pas, répond-elle un peu honteuse, la tête baissée.

Eh bien moi, je sais, je vais te le dire. A l'intérieur, une p'tite bête qui vient te dire que ta maman préfère tes copines. Son nom, la Jalousie. Alors tu vas dire à cette p'tite bête qu'elle a bien tort, qu'il est normal que ta maman s'occupe de tes copines mais que tu es bien sûr sa préférée. Y'a pas photo ! Dis-lui que c'est toi que j'aime le plus au monde ... »

Eh bien croyez-moi, exit la p'tite souris ! Retour de la joie et la bonne humeur au menu des repas entre copines !

Du bien fondé de bien connaître le jeu des p'tites souris qui n'amuse qu'elles afin en les démasquant, de tenter de les couper à la racine. Finie la belle vie ! Le chat -la mère en la circonstance- est bien là qui participe en conscience au jeu déjà orchestré par ces petits démons chez sa fillette.

Et pour conclure sur l'amour de soi, j'aimerais évoquer les différentes formes que peut revêtir l'amour manifesté par les parents. De l'amour possessif à l'amour inconditionnel, le champ des amours est étendu. Dans son expression aussi ... On peut dire « *je t'aime* » avec des gestes de tendresse mais encore de la bonne nourriture ou des billets de banque, souvent en excès d'ailleurs pour ces deux derniers. Là aussi, les déclinaisons sont multiples.

Quelle que soit la forme que revêt l'amour parental, l'enfant s'en nourrit, le principal pour lui étant de se sentir aimé et considéré. A lui ensuite de transmettre un amour dans la fidélité à ce qu'il Est dans sa réalité sans chercher à reproduire l'idéal ni le modèle parental. Et encore une fois, ce n'est qu'en apprenant à se connaître qu'il découvrira le sens du mot « *Amour* » pour lui-même.

J'entends souvent dire que l'on ne peut transmettre que ce qu'on a reçu. Autrement dit, que l'on ne peut aimer que dans la limite de l'amour reçu ou plus exactement, dans ce qui s'est imprimé en soi.

Ceci est peut-être, voire sûrement vrai, si on demeure dans le périmètre du petit moi. A celui qui cherche à dépasser les frontières de sa petite personne, il est offert l'accès à une autre dimension d'amour dont il pourra se nourrir et qu'il pourra transmettre à ses proches comme à son prochain.

Et voici la transition assurée ...

◇ AIMER L'AUTRE

« Rien à donner, seulement à laisser prendre ... On ne donne pas l'amour, on laisse l'autre prendre l'amour que l'on a en soi en espérant qu'il ouvre son propre potentiel d'amour afin que l'on puisse le servir en toute humilité et avec le respect que l'intimité impose »

Ce préalable avant de reprendre la parole, pour partager une loi fondamentale du « donner/recevoir » souvent énoncée par mon Guide pour recadrer ma personne dans son trop-plein d'altruisme.

Prendre conscience que « l'autre » que je n'aime pas me renvoie à cet « autre » en moi qui ne me plaît pas ou que je n'aime pas tout simplement. Et parvenir à aimer cet « autre » en moi par la rencontre et la tolérance pour ensuite parvenir à aimer l'autre extérieur sorti lui aussi, comme mon ego, de l'anonymat.

Ceci est l'aboutissement du Chemin qui mène à l'amour de soi et de l'autre. En ce qui me concerne, comme lorsqu'il s'est agi d'amour de moi-même, je parlerais dans l'instant de rencontre, d'acceptation, de compréhension, de tolérance.

La prise de conscience de mes propres insuffisances leur donne tout d'abord moins de pouvoir sur moi et conduit à plus de tolérance vis-à-vis de mes sœurs et frères humains également parasités.

Car c'est bien en rencontrant « *l'autre* » en moi que je porte un autre regard sur « *l'autre* » extérieur. Et c'est alors que le mot « *semblable* » prend tout son sens.

Comprendre qu'il est fait comme moi d'un petit moi souvent plus subi que choisi et qu'ensemble, nous pouvons nous aider à nous aimer et nous entraider dans l'échange de nos forces sans nos faiblesses pour naviguer en eaux douces sur le paquebot de l'Humanité.

Superbe avancée pour tenter d'éradiquer ce grand mal responsable de tous les maux, le manque d'amour des uns vis-à-vis des autres et de soi-même.

Témoignage ...

Je vois bien ce qui se « joue » en moi. D'un côté, mon ego tapageur qui ne manque pas de se manifester pour critiquer et rejeter ce qui en cet « autre » le dérange. De l'autre, mon Etre qui dans sa profondeur, entre en empathie avec celui ou celle qui comme ce fut et c'est encore le cas pour moi, doit porter et supporter des énergies pesantes ... les envahisseurs ainsi que les petites souris du labo.

En effet, au risque de me répéter ... Il est plus facile d'être « *gentil* » quand on a été accueilli dans une famille aimante et habitée d'énergies légères. Ne jetons pas la pierre aux « *méchants* ». Nul ne naît méchant. On le devient par mimétisme, par souffrance, par frustration, par manque d'amour et de reconnaissance mais aussi par la haine et le rejet des autres « *soi-disant gentils* », littéralement « *qui se disent gentils* ».

Ou tout simplement parce que notre Chemin passe par la transformation d'énergies d'appartenance plus animale qu'humaine. Certains êtres arrivent sur terre pour faire le grand ménage et de ce fait, n'ont d'autre choix que de s'imprégner des énergies de leur famille d'accueil et de leur premier environnement pour agir sur elles et espérer en les intégrant opérer un véritable retournement.

Dans le monde animal, le loup ne donne pas naissance à l'agneau. Miracle de l'univers humain, le louveteau né du loup -ou l'humain investi d'énergies de loup pour être plus précise- peut choisir à l'âge adulte de rester loup ou de devenir agneau, et là aussi l'Intention est primordiale.

Il ne doit pas s'agir en effet de se mettre en conformité avec la bonne morale ni un quelconque idéal, ce qui dans bien des cas se révèle dangereux pour l'Etre confronté de ce fait au mensonge. Et surtout inutile pour le collectif, le loup ne ratant aucune occasion pour montrer ses crocs.

Il doit s'agir d'un travail de conscience suivi du retournement de ses énergies en énergies dignes de l'Humain en devenir, avec sur le Chemin, l'adhésion du loup à ce qui se vit.

Et voici l'épisode édifiant dont je parlais. Pas facile pour mon ego, vous allez comprendre ...

Nous sommes au début des années 2000. Je quitte mon psy après treize années de présence assidue, d'un côté comme de l'autre. L'Appel est toujours là, ma quête d'Etre ne faiblit pas, l'approche psychologique ô combien nécessaire n'est plus suffisante, il me faut aller explorer d'autres lieux pour trouver mon « Essentiel ». Je poursuis mon chemin à tâtons me fiant à mes pas pour me guider.

Entre autres destinations, l'inscription à un stage dit de « développement personnel ».

Au cours d'une séance de travaux pratiques en forme de « jeux de rôles », je me retrouve au sein d'un groupe réparti en binômes invités à reconstituer la relation père/enfant ; le « jeu » consistant à ce que l'enfant puisse dire à son père ce qu'il n'a jamais osé lui dire auparavant.

Mon tour arrive, je suis l'enfant. Et me voilà devenue fauve avec pour seules paroles des rugissements féroces renforcés par des coups de griffes tout aussi effrayants pour celle qui acceptant de « jouer » le rôle

du père, tentait d'y échapper en me laissant rugir et griffer sans mot dire. Merci à celle qui comprenant que je vivais un moment essentiel a accepté de jouer « ce jeu » à hauts risques en n'opposant aucune résistance. Habile, elle a su malgré tout se protéger, bienheureusement ... pour elle et moi !

Un aperçu de ce que traduisait le silence de l'enfant que j'étais. Toute cette violence contenue dans une petite fille sage !

Et puis comment aurais-je pu « parler » autrement à mon père qu'en utilisant son propre langage ? Jusqu'à présent j'avais réagi par actes de rébellion sans jamais utiliser le dialogue. Ce jour-là était une première. Aucun mot pour dire la violence, seuls des rugissements et des coups de griffes.

Si j'avais voulu ce jour-là impressionner, je ne me serais pas prise autrement. Grand silence dans la salle interloquée par ce spectacle vivant, effrayant pour certains.

Impressionnée aussi la responsable de cet espace de « développement personnel ». Au deuxième stage, elle me faisait comprendre que j'étais personae non grata avec des mots lourds de maux pour ma personne en perdition. Je quittais ces lieux censés me faire renaître en titubant et poursuivais ma route tant bien que mal, plutôt mal que bien d'ailleurs, en quête permanente d'une porte de sortie, jusqu'à ma rencontre dix-huit mois plus tard avec celui qui devait devenir mon Guide sur mon Chemin de délivrance et de sortie de l'oubli.

*« **Lorsque le disciple est prêt, le Maître arrive** » dit-on. Etais-je ENFIN prête ?... Quinze ans tout de même depuis le séisme intérieur et ma première séance de psy !*

Le Maître, reflet du Maître intérieur qui se manifeste à la bonne heure, pour le bonheur de l'Etre sous l'œil craintif de la petite personne.

Et c'est ainsi, en accueillant en moi grâce au travail de conscience ces énergies plus animales qu'humaines que je peux à tout petits pas

intégrer à mon champ de possibles l'impossible apparent « *Aimez vos ennemis* ».

J'ai bien dit « *champ de possibles* » ... l'amour peut-être et sûrement au bout du chemin mais pour l'instant, comme je l'ai déjà dit, je cultive l'accueil, la compréhension, la tolérance vis-à-vis de celles et ceux qui, lorsque j'effeuille la marguerite, prennent place à la dernière pétale. Vous l'avez deviné, « *Je t'aime ... pas du tout* »

A dire vrai, je ne me connais aucun ennemi à l'extérieur et pour ce qui est de l'intérieur, je préfère parler « *d'adversaire* » qui évoque plutôt que la guerre l'adversité saine et normale rencontrée sur mon autre versant.

Me reviennent aussi à cet endroit les paroles d'éveil déjà citées. Permettez que je les reproduise tant elles ont leur place ici ...

« Chaque force est l'ennemi si tu ne l'aimes pas. Tu ne peux l'aimer que si tu la connais. Si tu ne la connais pas, tu ne peux pas l'aimer. Si tu t'unis à elle, il n'y a plus d'ennemi. » A méditer ...

L'Amour malgré TOUT ...

N'est-elle pas là la solution à cette gangrène qui atteint tant de jeunes entassés dans les prisons ?

Leur sauveur, notre sauveur, l'Amour en effet qu'incarne cette femme, Latifa, mère du militaire assassiné par Mohamed Merad et qui aujourd'hui sillonne les écoles dites sensibles pour y déverser son trop-plein d'amour en réponse au trop-plein de haine qui en pareille circonstance serait bien justifié. Il faudrait des Latifa partout dans les prisons, les centres d'éducation prioritaires et autres lieux d'accueil d'enfants déboussolés. Hélas ! denrée encore rare que cet amour inconditionnel qui échappe à la raison, au savoir et aux bonnes intentions. Là aussi, c'est tout un Chemin ...

Une autre belle illustration ! Tout y est !

La parole à Magda Hollander Lafon de nouveau ...

Nous sommes un apprenti d'aimer toute notre vie l'autre pour lui-même et moi pour moi-même et non pas quelqu'un que je voudrais être. Etre des apprentis d'aimer. L'amour pour moi a une dimension spirituelle que nous n'avons pas le droit de banaliser. Aimer c'est plus difficile parce que c'est réel. Je suis en face de quelqu'un et est-ce que j'accueille ce quelqu'un avec ses hauts et ses bas, est-ce que j'accueille l'autre avec son désir à lui et pas que son désir soit le mien. Est-ce que j'accueille pour lui-même ou que j'invite l'autre à être lui-même ? Ce qu'il est dans le cœur de lui-même. L'être humain est magnifique vous savez. Une fois que vous consentez à devenir tout simplement vous-même. Eh bien oui, nous avons des limites, j'ai des limites, je peux aller jusque-là aujourd'hui et peut être demain je pourrai plus loin mais il y a toujours un chemin ...

Source France Culture – Les Racines du Ciel

J'aimerais avant de conclure ce chapitre sur l'amour de l'autre, fût-il ennemi apparent, évoquer la mésestente et le conflit entre personnes proches.

Lorsque les egos s'affrontent, parvenir grâce au travail des profondeurs, à faire le chemin pour rencontrer l'autre à son niveau d'Etre afin de faire cesser le combat de coqs mettant en jeu les énergies plus animales qu'humaines de chacun. Ceci peut se vérifier surtout dans un couple ou une relation de grande proximité lorsque l'amour cède la place au désamour.

Parvenir à « voir » que celui ou celle que l'on n'aime plus dans l'instant a été l'Ami ou l'Amoureux et se rappeler qu'il ou elle est cette personne que nous avons aimée ou avec laquelle nous nous sommes entendues avec de bonnes raisons. Se souvenir ainsi de sa part de lumière même si dans la circonstance présente, seule sa part d'ombre apparaît et lui souhaiter à des niveaux subtils, le cœur ouvert, le meilleur.

C'est ainsi que l'on peut « *voir avec le cœur* » comme l'entend le P'tit Prince.

En rencontrant l'autre à son niveau d'Etre, il est d'ailleurs possible d'apercevoir ce qui se joue dans la profondeur des compagnons et compagnes de route devenus adversaires, voire ennemis. Parfois une véritable mise en scène avec cet autre devenu acteur ou actrice pour favoriser notre évolution. De cela, je peux vraiment témoigner et c'est tout simplement magnifique.

Important en effet de s'interroger sur ce que vient m'enseigner ce rejet. Autrement dit, à quelles parties de moi que je n'aime pas me renvoie « *ma moitié* » ? Et voir ainsi les sentiments négatifs disparaître peu et peu pour laisser place à de meilleures dispositions pouvant conduire à la douceur, la compréhension et la bienveillance malgré tout ; voire même l'amour qui alors renaît de ses cendres.

Et surtout ne jamais oublier que le cœur fonctionne selon la loi d'attraction et de la répulsion. Ne vous laissez pas prendre en cédant à des décisions hâtives qui méritent du temps. Pensez lorsque la crise est là à son sens étymologique ... *décider, juger, faire un choix*.

Au bout du chemin, l'Etre accompli « JE SUIS » ...

C'est le bout du chemin, la Terre promise, le paradis perdu à la naissance pour nous permettre de faire le chemin intérieur qui seul donnera accès au paradis sur terre. Celui-ci n'est pas. Il se gagne. C'est le jardin d'Eden, jardin intérieur entre tous.

A cet endroit où Je, Tu, Il ou Elle ne sont plus qu'Un, Je Suis.

Je ne suis pas en train de dire que J'y Suis. Un avant-goût seulement, j'aperçois les merveilles de mon Ciel intérieur sans l'avoir atteint pour autant. Je suis encore en train de conjuguer les « *je-tu-elle* » intérieurs, comme d'ailleurs le confirme le rêve récent de la personne en pleurs (moi) accompagnée d'une femme de grande sérénité (l'Autre en moi).

♦ RETOUR AU « CONNAIS-TOI TOI-MEME »

J'entends souvent reprise la maxime de Socrate « *Je sais que je ne sais rien* » pour expliquer qu'au final, il est inutile de se creuser la cervelle pour chercher le sens de la vie. C'est comme ça ! Il n'y a rien à comprendre.

On oublie en cela la suite, la fameuse devise ...

« *Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux* » inscrite sur le fronton du temple d'Apollon où siégeait la pythie de Delphes et reprise par Socrate dont il est souvent dit par erreur qu'il en était l'auteur.

Je partage ! Au risque de me répéter ... Ne confondons pas le savoir et la connaissance qui traduit la Naissance à d'autres niveaux de conscience, une nouvelle dimension d'Etre, un peu comme si « *le ciel s'ouvrait par endroits* », pour reprendre le titre d'une belle chanson de Francis Cabrel. Rappelez-vous l'image de la poupée gigogne.

A celui qui va à sa propre rencontre, en acceptant le plus grand dénuement, il est donné la Co-Naissance dans l'accès à cet Au-delà de lui-même. Aller à sa propre rencontre, c'est « *sortir de l'oubli* » de ce que l'on Est dans la profondeur. C'est se mettre en quête pour retrouver l'Etre détenteur de sagesse et de vérité incarné en nous.

Dit autrement, à celui qui sait que le savoir quoiqu'important ne permet pas de tout connaître quant au Dessein de l'Humanité, il est donné la Co-Naissance qui est naissance à cette autre dimension de lui-même inconnue de l'intellect. Il ne s'agit pas de ne pas se nourrir des sources du savoir. Elles sont fondamentales. Il s'agit simplement pour la personne d'entrer dans l'humilité en cessant de fermer la porte à tout ce qui n'est pas elle, souvent par crainte et par orgueil.

Comment à cet endroit ne pas évoquer l'allégorie de la Caverne de Platon que je vous invite vivement à visiter si ce n'est déjà fait ? Celui qui fut le porte-parole de Socrate y évoque l'ignorance de l'humain emprisonné dans l'ombre, son ombre et sa difficulté à prendre le

chemin de la Lumière où lui sera révélée la Réalité réelle si j'ose dire dans le retour à l'Unité.

Sachez rabaisser le caquet de Dame la Raison. Dites-lui qu'elle est nécessaire mais non suffisante. Faites-lui découvrir le langage sensible et intuitif du cœur et de la conscience. Un peu d'humilité ne nuirait pas à son image et serait profitable au Nouveau en construction ... en vous d'abord.

Bel exemple, le parcours de ma raison depuis le séisme ...

Au tout début, je le rappelle, totalement déboussolée répétant à l'image du perroquet ... « Mais que se passe-t-il ? tu as tout pour être heureuse ».

Aujourd'hui, enrichie d'une bonne dose d'humilité, elle admet que le cœur et la conscience ont des raisons qu'elle ignore, comprenant enfin pourquoi « j'avais tout pour être heureuse sauf l'Essentiel ». Belle avancée, l'abandon de son étendard « Je Sais Tout ».

◆ ET ENFIN, COMME PROMIS ... COMMENT PEUT-ON DIRE QUE LA VIE EST BELLE ?

J'entends et je comprends. Je dirais simplement ceci ...

Sur mon Chemin de vie, tout a été juste, parfait, rythmé comme du papier à musique à l'insu de ma raison souvent déboussolée. Et pourtant il a fallu déblayer, élaguer, traverser les zones sombres et obscures parfois terrifiantes pour enfin apercevoir la forêt insoupçonnée jusqu'alors et pourtant bien présente, en croissance même avec ses nouvelles pousses.

Alors je fais confiance. Je sais que tout ce que je « vois » avec mes yeux d'être humain, fussent-ils bien ouverts à présent, ne saurait refléter la Réalité accessible à bien peu d'élus sur cette terre.

J'ai connecté chemin faisant l'œil intérieur situé entre les sourcils, devenu lieu d'unité et de détente. J'ai ainsi compris qu'il s'agissait du « troisième œil » lu et entendu ici et là, cet œil qui permet de sortir de la dualité des deux yeux pour entrer dans la vision de l'Unité en cet

espace du bien sans mal dans l'harmonie de la trilogie âme-corps-esprit.

Autrement dit, cet espace de dialogue entre l'Oeil qui comprend, tolère, accueille jusqu'à aimer sans condition et les yeux du corps physique qui regardent l'état des êtres et du monde de leurs petites ornières. Je peux en témoigner, c'est du vécu au quotidien.

Que celles et ceux qui disent ne croire que ce qu'elles ou ils voient en prennent de la graine ! De quelle vision parlent-ils ? La question mérite d'être posée.

Comprenant que le monde intérieur est reflet du monde extérieur avec ses petits coins de paradis mais aussi ses tornades, ses ras-de-marées, ses séismes, ses tsunamis, ses éruptions volcaniques... en somme tout sauf un long fleuve tranquille, j'entre dans la confiance quant au grand Dessein de l'Humanité avec sa dualité constituée de hauts et de bas, d'ombre et de lumière, de beauté et de laideur, de bien et de mal, de périodes de guerre et de paix, de joies et de peines, de rires et de larmes, persuadée qu'il ne tient qu'à nous de l'embellir par le travail de Conscience qui seul « sauvera » le monde en le conduisant à l'Amour.

Car avant le retour à l'Unité, comme je le disais, le Cœur lui-même n'échappe pas à la dualité avec ses phases d'attraction et de répulsion. Dualité du cœur d'ailleurs présente dès les premiers jours de l'existence lorsque le petit enfant oscille entre l'amour et la haine envers ses parents et son environnement. Opposez-lui un refus et vous voyez sa colère se déployer sans retenue, pouvant conduire à la haine. Difficile à vivre ces allers-retours entre sentiments amoureux et haineux lorsque l'on naît à la vie !

Comprenant que notre bas-monde obéit à la Loi de l'Univers qui régit le monde du Vivant selon un parfait équilibre et une parfaite harmonie qui, lorsqu'ils sont contrariés, produisent des effets fort dommageables pour notre Humanité. C'est la Loi des Correspondances. Ne nous étonnons pas de voir des catastrophes là

où nos actes se révèlent catastrophiques pour le Vivant. L'effet boomerang, vous connaissez sûrement. De même ce proverbe ... « *On récolte ce que l'on sème* », Loi du Vivant incontournable !

A contrario, lorsque de par notre comportement nous respectons cet équilibre et cette harmonie pour les avoir cultivés en nous, nous nous trouvons par bonheur alignés sur « *l'Intelligence de la Vie qui répond et enseigne, où tout fait sens, où rien n'est dû au hasard, où tout est beauté et synchronicité* » ... comme je l'écrivais dans l'énumération des « **plus** » de la Spiritualité.

Comprenant ainsi que la plongée dans mes enfers intérieurs devait être vécue pour espérer offrir à mon Etre l'accès au paradis par la réconciliation libératrice de mes trois composantes âme, corps, esprit.

Confiance enfin dans ce qui Est, sentant au plus profond de moi qu'à un niveau très élevé de conscience, dans l'Unité retrouvée, tout est simple, bien, beau et juste.

Alors OUI, la Vie est Belle ! Il fallait que l'Inconscience fût pour que la Conscience émerge.

Me vient à cet endroit une immense gratitude à l'égard du Vivant mis au service de l'évolution de l'homme et de la femme vers leur devenir d'Etre ...