

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 participer à sa transformation. 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'Etre humain, 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 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 effectivement. 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, 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 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 sa singularité.

« 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 tel 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'écris « 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 ...



Vous voilà Acteur ou Actrice du théâtre de votre Vie !

Le labo, avec en Scène

◇ LES ESSENTIELS, CŒUR ET CONSCIENCE

◇ QUELQUES PRECIEUX OUTILS ...

Horloge, Boussole et Balances en duo

◇ LES INCONTOURNABLES AVEC UN COMMANDO D'ENVAHISSEURS ...

Juge, Censeur, Culpabilité, Regard d'autrui, Peur

◇ LEURS COMPLICES ...

Une poignée d'injonctions bien indigestes,

◇ ET POUR FINIR, LES PETITES SOURIS A LA FETE EN L'ABSENCE DU CHAT.

Le tout contenu dans un ego bien souvent mis à mal, gratifié malgré tout en fin de parcours.

ETAPE X - A PRESENT LE PRESENT ... LE LABO

Le décor avant tout ...

Vous jouez sur le devant de la scène sans procéder à la levée de rideau tout simplement parce que vous ignorez sa présence.

Au programme, comédies et tragédies que vous connaissez bien pour les avoir maintes fois répétées sans trop vous poser de questions.

Derrière le rideau, la même scène se joue avec d'autres acteurs qui tirent les ficelles de votre pièce, selon leur bon gré souvent différent du vôtre. Ils disposent de votre personnage à leur guise, vous déplacent d'un endroit à l'autre de la scène comme bon leur semble, vous dictent ce que vous avez à dire, vous manipulent en quelque sorte.

Heureusement pour vous, un souffleur venu pour vous aider à vous défaire de ces imposteurs. Sa méthode ... vous suggérer la bonne place pour vous et surtout « souffler » ce que vous avez à dire ... en fait, tout ce que vous saviez déjà mais que vous avez oublié en naissant par un coup de baguette magique, responsable paraît-il de la petite fente située au-dessus des lèvres. Nouveau petit clin d'œil à la « sortie de l'oubli » contenue je le rappelle dans l'étymologie grecque de « alètheia ».

Et c'est grâce à ce souffleur que, libéré(e) des manipulateurs cachés derrière le rideau, vous allez peu à peu vous réapproprier l'espace, votre espace en devenant maître ou maîtresse à bord sur la scène de votre existence. Et c'est ainsi que par bonheur, vous pourrez écrire le scénario de votre vie en revenant à la case départ, votre maison originelle.

Le souffleur, porteur du souffle de la Vie, le Maître Intérieur qui se dévoile au fil du Chemin, à la condition de le lui permettre en libérant la voie.

Place à présent au Labo aux multiples personnages ...

◇ POUR COMMENCER, LE MEILLEUR AVEC LES ESSENTIELS

- Le Cœur en quête d'amour, d'empathie, de compassion, de don, de partage et aussi de gratitude pour ce qu'il reçoit.
- La Conscience, « *ce gendarme qui nous veut du bien* ». C'est ainsi que je la présentais à mon enfant adolescente.

Essentiels oui dans notre propre construction et pour l'édification d'un monde aimant et conscient. On ne le dira jamais assez, seule l'élévation de conscience sauvera notre bas-monde. On ne peut mettre un gendarme extérieur derrière chaque habitant de la planète.

Conscience et Cœur liés, la première favorisant l'ouverture du second. Je m'en expliquerai longuement lorsque viendra le temps de parler d'amour.

◇◇ EGALEMENT, DE PRECIEUX OUTILS EN NOUS

Connaître les outils mis à notre disposition pour nous guider et nous permettre de rester alignés sur notre axe ou si vous préférez, bien dans nos baskets en toutes circonstances.

- Une horloge bien différente de celle créée de toutes pièces par une société qui se soucie bien peu du temps de l'Etre. Pourtant il suffit d'un peu de discernement pour comprendre que le temps a besoin de temps et que tout arrive à la « *bonne heure* », comme d'ailleurs le « *bonheur* » le confirme.
- Une boussole qui permet de demeurer dans l'axe de son Chemin, en évitant de s'égarer dans certaines voies sans issue. Les expressions « *être out* », « *être à l'ouest* », « *perdre le nord* », « *être désorienté* »

autrement dit « *perdre son orient* » traduisent la perte de sa boussole intérieure.

- Une balance permettant de trouver la juste mesure pour soi en toutes choses afin de maintenir l'équilibre sans lequel tout bien-Etre n'est qu'illusoire ou superficiel. L'Etre aime le suffisant, le superflu l'insupporte.

Illustration ...

*C'est l'anniversaire du petit Lucas haut comme trois pommes, petit par l'âge seulement. Grand bonheur à la remise du premier cadeau, Grand sourire à la découverte du second, pour finir par un Grand cri quand arrive le troisième « **ÇA SUFFIT !** » Superbe non ?*

C'est cette balance intérieure qui doit permettre à chacune et chacun de savoir où s'arrête le suffisant et où commence le superflu pour elle ou lui. Et c'est ainsi et seulement ainsi que l'on peut espérer entrer dans la « *sobriété heureuse* » chère à mon Ami Pierre Rabhi, sans privation ni excès pour l'Etre. Discernement à cet endroit aussi ... Ce qui apparaît heureux à la petite personne dans son désir de se fondre dans la masse peut ne pas l'être pour l'Etre unique désireux de préserver ses besoins fondamentaux qui ne sont pas les mêmes pour tous. Allez à la quête de la sobriété qui vous apportera du bonheur, votre sobriété à nulle autre pareille !

- Une seconde balance au service exclusif de la Conscience. Son but, peser nos actes ... d'un côté, ceux qui nous font évoluer ; de l'autre, ceux pour lesquels nous avons à rendre des comptes, à soi et soi seul, par la prise de conscience d'abord, le désir de réparer ensuite s'il y a lieu, la transformation enfin. Et tout ceci, sans jugement aucun, la notion de bien et de mal disparaissant à cet endroit pour laisser place à ce qui est déjà accompli et à ce qui ne l'étant pas encore, est appelé à le devenir.

Parvenir au point de connaissance tel qu'en utilisant ces quatre outils intérieurs, on parvienne à se gérer seul(e) sans besoin de personne pour dicter sa loi intérieure, la loi de l'Etre.

Bonheur assuré pour qui, dans l'alignement de son axe, agit dans la juste mesure et à la bonne heure.

La plus grande récompense, exit la culpabilité si destructrice surtout en ces temps de mutation où certaines habitudes de vie sont montrées du doigt souvent sans discernement et surtout sans prise en compte de la singularité de chacune et chacun.

◇◇◇ ET MAINTENANT, LES INCONTOURNABLES ...

... que l'on aimerait bien souvent contourner à tort. J'aurais pu en effet les ranger dans les « *Essentiels* » tant ils sont essentiels à notre évolution puisque participant de l'Ombre, passage obligé pour qui veut accéder à la Lumière.

Car tout le travail de conscience est là qui consiste à amener au grand jour ces parasites tapis dans l'obscurité pour les faire sortir de l'anonymat et ainsi leur ôter tous pouvoirs sur nous. Fantômes avec lesquels nous sommes confondus tant que nous n'avons pas réalisé le travail d'identification qui seul permettra de nous séparer de ces intrus ou tout du moins de leur retirer le pouvoir pour parvenir enfin à devenir maître ou maîtresse de notre vie.

Merveilleux travail de la Conscience qui permet de barrer la route à l'Adversaire en nous avant qu'il ne déverse ses poisons dans le collectif avec tous les désastres que l'on connaît.

Allons à présent à leur découverte ...

● LES INJONCTIONS DU MOI

De bons polluants pour l'Etre empêché de vivre ...

« *Sois parfait* » « *Sois fort* » « *Sois aimable* » « *Dépêche-toi* », ... tant d'incitations à la volonté qui asphyxient l'Etre dans sa réalisation, lui interdisant de faire confiance à son Intelligence pour le guider dans la voie juste pour lui.

Je me rappelle ...

Effondrement à la sortie d'une séance de psy ! Je venais d'entendre « Votre volonté est une prothèse ». Dur, dur ! Ce que je croyais être mon point fort démoli en deux coups de cuillère à pot ! Qu'allais-je devenir ?

Précision utile pour ne pas décourager ... La volonté est certes nécessaire voire indispensable pour la petite personne confrontée à ses propres limites. Mais il faut être conscient de sa fonction de « prothèse » pour celle ou celui qui cultivant la question du « *Qui Suis-Je ?* » découvrira inévitablement la guidance intérieure rendant le recours à la volonté inutile.

La source de ces injonctions, bien souvent les projections que font les parents sur les enfants, espérant combler leurs manques et leurs insuffisances en leur demandant d'être ce qu'ils n'ont pu être et de faire ce qu'ils n'ont pu faire. Autrement dit, en espérant faire de leurs enfants les Supermen et Superwomen qu'ils ont tenté d'être pour répondre au désir de leurs propres parents, avec plus ou moins de réussite.

Alors en réaction contre ces injonctions paralysantes, la mode est au « *Lâcher prise !* » lu et conseillé ici et là. Excellent conseil j'en conviens, à la condition qu'il ne se transforme en nouvelle injonction du moi mais qu'il émane bien de la profondeur. Parvenir à ce point où, à force de ménage intérieur, on voit émerger l'Être qui prenant les rênes de notre vie, nous permet de « *lâcher prise* » pour de bon, éradiquant l'un après l'autre ces commandements contraires à l'harmonie intérieure.

●● LE COMMANDO DES ENVAHISSEURS

Le Juge, le Censeur, la Culpabilité, le Regard d'autrui, la Peur.

○ Le Juge d'abord ...

Il est bien souvent le résultat en nous de l'introjection du « *parent critique* » bien connu de l'analyse transactionnelle. Il peut être le père, la mère mais aussi tout autre éducateur ou éducatrice, voire même la personne qui partage notre vie.

Que de blablas ! Que de critiques de nous-mêmes et des autres en direct du petit esprit !

Témoignage

J'en ai bien bavé jusqu'au jour où j'ai senti que le juge et moi faisons deux et que comme en méditation, il me fallait laisser passer ses jugements divers et variés sans les faire miens ni m'y attarder. Et savez-vous comment j'y suis parvenue ? En éclairant mon petit esprit de ma conscience qui s'est fait la promesse de rapporter aux personnes critiquées les blablas les concernant. Bien m'en a pris ! Cela l'a calmé, calmé seulement ... encore du boulot ! Quel soulagement de découvrir que Je ne Suis pas ce petit esprit avec ses jugements et ses critiques et surtout que j'ai le pouvoir d'ouvrir mon esprit afin de le faire accéder à la poupée supérieure.

Quant aux critiques dirigées contre moi, que de fois l'ai-je pris en flagrant délit de mensonge, notamment au sujet de l'Intention de certains de mes actes. Et que de fois, remontant à la source de l'acte, j'ai pu lui apporter la preuve de ses mensonges !

Ce témoignage donne une idée du chemin à parcourir par l'esprit pour entrer dans sa maison-mère, la Spiritualité.

oo Le Censeur à présent ...

Comme le juge, il trouve souvent son origine dans l'introjection des parents ou autres « *parents-critiques* » qui nous ont censurés durant l'enfance et l'adolescence.

Que de freins pour l'adulte en devenir, en quête de confiance et d'estime de soi, tous ces « *Fais pas ci, fais pas ça ... Sois comme ci, soit comme ça !* » et j'en passe...

A ne pas confondre -je le rappelle- avec la critique saine formulée par le « *gendarme Conscience* » qui lui ne veut que notre bien. Avec le temps, en cultivant le discernement, vous parviendrez à les distinguer.

Autre frein tout aussi dommageable, celui d'être empêché de devenir « *grand* » par l'enfant relégué au rang de « *petit* » au sein de sa famille. Trouver « chaussure à son pied » qui est souvent d'une tout autre pointure que celle décidée à notre place par autre que soi.

Plusieurs illustrations et témoignages ...

« Mais pour qui te prends-tu ? » phrase maintes fois entendues ou plutôt encaissées par une de mes amies durant l'enfance et l'adolescence. Bonne façon pour les parents de couper l'herbe prometteuse de belles pousses osant exprimer leur potentiel qui très tôt se manifeste.

« Je n'avais pas ma place tant ma mère prenait toute la place », me confie une autre amie pour expliquer sa plongée dans l'anorexie durant l'adolescence. Comment accepter la transformation de son corps de fillette quand ce simple fait risque de porter ombrage à la femme de la famille, la Mère toute puissante ou vécue comme telle ?

A mon tour de témoigner ...

Croire que je devais rester la « p'tite » comme on m'appelait, confinée à la « petite » place qu'on avait bien voulu lui allouer. Combien d'années pour accepter la bonne pointure nécessaire à mon Etre pour respirer et se réaliser ! Combien de croch'pieds de la « p'tite » pour empêcher l'adulte de se montrer dans sa dimension réelle tant à ses yeux qu'aux yeux d'autrui !

Je me rappelle ...

En séance, assis l'un face à l'autre, mon psy me demande de me lever du fauteuil où je me trouve. Refus « je ne peux pas ! ». Il s'avance, me prend la main, me tire à lui, m'obligeant ainsi à me lever. Je n'ai pas le choix, je me retrouve debout devant lui et là, je m'exclame ... dans l'au-dedans, bienheureusement « Dieu qu'il est petit ! ». J'ai très vite compris la raison de mon impossibilité de me lever et me reviennent ces scènes de l'enfance où je m'évertuais à rester « la petite » alors que je devais sentir déjà en moi une toute autre dimension, sans aucune

mesure avec celle que je devais afficher pour rester sagement à la petite place qui m'était réservée dans la famille ... cellule familiale, cela porte bien son nom dans bien des cas. Un décalage porteur d'angoisse qui plus est pour l'enfant contraint de se montrer différent de ce qu'il est en réalité, selon un ressenti trop souvent niché dans l'inconscient parce qu'inavouable.

Belle illustration aussi, cette exclamation très signifiante sortie de mes tripes ... « Oh ! Josette, c'est un bien grand mot ! » alors que j'entendais mon mari raconter une anecdote en parlant de « Josette » à nos amis. J'étais tellement habituée à la « P'tite Jo » affectif pour les uns, à « Jo » amputée de son féminin pour les autres !

Autre souvenir ...

Réponse faite à mon mari qui un peu dépité au détour d'une conversation, disait « s'attendre à tout avec moi » du fait du changement de ma personne à présent visible à l'œil nu si je puis dire.

« Tu as raison, moi aussi je m'attends à tout avec Josette », telle fut ma réponse tout autant claire que sincère se passant de tout commentaire et surtout de tout jugement.

Gratitude envers celui qui m'a soutenue sans compter au moment du séisme et durant de longues années pour se trouver un peu beaucoup déboussolé quand l'exploration psychologique laissa place à la quête d'un Ailleurs ouvrant sur l'inconnu. Ni lui ni moi ne s'attendait à pareille aventure, devenue mésaventure pour le couple fusionnel bien souvent mis à mal.

Je ne sais s'il a été renforcé. En tout cas, il n'est pas mort même s'il est sorti assez abimé de ma « *sortie de l'oubli* », révélation de Celle que je suis en Réalité. Lui aussi a dû se soumettre à la loi de la transformation. Un demi-siècle après son avènement en pleine adolescence, il est toujours là, poursuivant sa route à présent dans la bienveillance et le respect de l'individualité de ses deux moitiés, avec je dois bien l'avouer, encore quelques zones de turbulences ici ou là qu'il lui faut traverser, de moins en moins fréquentes d'ailleurs.

Un souvenir édifiant ...

« Vous devez rencontrer votre mari » me dit un jour mon psy. Impossible à entendre tant j'étais confondue avec la fusion du couple. Impossible aussi pour mon mari auquel je confiais ces paroles le concernant tout autant que moi. Combien d'années pour « entendre » ! Serions-nous en train de nous rencontrer ? ... un demi-siècle après avoir eu envie de fusionner et y avoir réussi ! C'est bien ce que je constate avec joie.

L'occasion pour moi d'évoquer un conte de fée qui fait rêver et souvent ne fait que ça ...

Au Royaume de l'Etre, Prince charmant et Princesse n'échappent pas à la loi de l'évolution, bienheureusement d'ailleurs ! Gare aux situations figées qui ignorent la nature humaine en perpétuel mouvement. Et gare au couple fusionnel tout autant confortable qu'aliénant tant il sacrifie les individualités. Pas bonne idée !

Je conseille souvent de prendre régulièrement rendez-vous avec soi et avec l'autre pour vérifier si le couple est toujours en phase avec ce qui se vit dans la profondeur de chacune et chacun. Une bonne recette pour éviter de jeter si possible le bébé avec l'eau du bain lorsque la coupe est pleine. Si possible en effet, sachant que certaines situations peuvent conduire à changer aussi « *le bébé* » pour rester fidèle à celle ou celui que l'on Est, en route vers la « *sortie de l'oubli* », sa Vérité.

Et tout ceci sans jamais oublier que l'amour lui aussi obéit à la loi de la transformation ... de l'amour passion des premières années à l'amour tendresse sur le long cours, tout aussi nourrissant.

Sans oublier non plus qu'il faut traverser parfois la haine pour retrouver l'amour, ces deux extrêmes étant en fait très proches. Mais encore faut-il trouver des oreilles pour « accueillir » la haine et lui permettre de fondre comme neige au soleil.

Je me rappelle ...

Un jour, à la sortie d'une séance de psy peu clémente vis-à-vis de ma moitié, ressentant le besoin de dévoiler au principal intéressé mes états d'âme plutôt négatifs à son encontre, je crie de douleur « je n'en peux plus de cette haine ». Merveilleux inattendu en retour ... Il me prend dans ses bras et avec tendresse murmure « Je connais les méandres de l'inconscient ».

Toujours dans le registre du Censeur, Femmes voilées sans voile ...

... avec pour illustration un épisode édifiant lors de mon entrée dans la vie active.

La libération ne dépend pas d'un bout de tissu, elle demande beaucoup plus. Les femmes mènent le combat de la libération au sein de la société et elles ont raison. Mais le véritable combat est dans bien des cas à l'intérieur, qui consiste à se débarrasser de tous les voiles entassés sur nos personnes et nos mères depuis des siècles par le sexe auto-déclaré fort sur le sexe désigné faible par là-même. Car combien de femmes -en nombre décroissant bienheureusement grâce au travail réalisé par les dernières générations-, après avoir obtenu ce qu'elles ont revendiqué ont du mal à se donner le droit d'appliquer le fruit de leurs revendications ! Essentiel pour certaines d'aller à la rencontre des parties intérieures confortablement installées dans la soumission, tout aussi puissantes que le sexe dit fort dans sa résistance au changement menant à l'égalité. J'en parle en connaissance de cause. Quel combat pour enjamber les multiples interdits inscrits dans ma chair depuis ma plus tendre enfance !

Et quel combat pour gagner ma vie au sens plein du terme, avec les différents droits à conquérir ...

- d'abord, le simple droit de vivre au tout début d'une vie mal partie pour l'être ;
- ensuite, celui d'exister en milieu carcéral plus que familial pour le sexe affaibli de par son appellation même ;
- enfin le droit de travailler, car là non plus ce n'était pas gagné ...

Témoignage

Le Bac en poche (pas grande valeur ... Mai 68 !), j'entreprends des études courtes (Bac+2) afin d'être rapidement indépendante du fait du contexte familial hostile à mon choix amoureux.

Tentée par une première expérience de travail durant les vacances scolaires, je m'inscris dans une boîte d'intérim. Chouette, j'obtiens un job. L'époque ignorait la crise.

Le jour J, je me lève dans la joie et la bonne humeur, heureuse d'aller à la découverte de cette première expérience. Et puis patatra ! Voilà que mon paternel entre dans ma chambre, effondré, me suppliant (je pèse mes mots) de ne pas aller travailler.

« De quoi manques tu ici ? Je t'en supplie, n'y va pas. Je te donne l'argent que tu vas gagner mais n'y va pas, je t'en supplie.

- Cause toujours Papa » ... réponse muette, sans paroles. Comme d'hab, je déploie ma détermination dans la désobéissance et j'y vais ...

L'histoire aurait pu s'arrêter là si elle ne m'avait poursuivie toute ma vie. Comment faire admettre à la p'tite fille encore bien agissante que j'osais déplaire à son Paternel ? Lui qui avait été son moteur depuis toujours, Lui fier lorsqu'elle « lui » apportait les prix d'excellence, Lui furieux le jour où elle avait « osé » être quatrième de sa classe !

Et voilà que les repères tombaient. Plus que lui déplaire, je le faisais souffrir. Insupportable pour la P'tite Jo comme je l'appelle pour la démarquer de « Josette » découverte en Chemin.

Car c'est bien pour lui que je travaillais, c'est bien pour attirer son attention et la détourner de son fils, mon frère, cancre par chance. Me rendre ainsi « aimable » à ses yeux, littéralement « capable d'être aimée ».

Et voilà que pour la première fois, la valeur-travail sur laquelle je m'étais construite s'effondrait.

Au final, j'ai certes été forte pour imposer mes choix mais à quel prix ! Ce fut un véritable combat pour soumettre la P'tite Jo à mon envie de me réaliser par le travail, une de mes façons d'être en vie. Que de peaux de banane ! Que de croche-pieds me suis-je faits ! Que de tentatives heureusement avortées pour la plupart !

Je finis par faire ce que je voulais mais que de souffrances ! que de détours pour contourner la P'tite Jo si souvent maudite par Josette en construction.

Vous imaginez le drame pour la p'tite ... Oser marcher sur les platebandes du paternel qui maniait merveilleusement l'argent ! Lui commerçant, moi devenue banquière comme par hasard !!! Le drame pour la p'tite de ne pas être restée à la place dévolue aux femmes dans la famille. Vous comprendrez mieux lorsque je vous aurai dit que ma mère n'a jamais rédigé un chèque de sa vie.

Que de fois suis-je arrivée chez mon psy avec ces mots « Je suis en morceaux, reconstituez-moi » ou d'autres fois « Je suis en fauteuil roulant, je n'ai plus de jambes » !

Les jambes, ce qui fait avancer dans la vie. Je ne pouvais plus avancer ... l'argent, le père, le frère et tant d'interdits infranchissables, en apparence seulement mais je ne le savais pas.

De par cette expérience, je me suis toujours sentie une SDF dans l'âme surtout dans mes premières années de vie active où « inconsciemment » je cherchais par tous les moyens l'aide paternelle, obéissant ainsi à la p'tite Jo désireuse de se soumettre au désir paternel de subvenir à ses besoins.

Je rends grâce aujourd'hui à cette épreuve qui me permet de me poser la question lorsque je rencontre certains SDF, de savoir ce qu'ils ont bien pu vivre dans leur enfance car je sais combien le fait de « gagner sa vie » n'est pas facile pour certains d'entre nous. Cela ne va pas toujours de soi, il peut s'agir d'un combat qu'il faut « gagner » contre certaines parties agissantes en nous qui hélas dans bien des cas

parviennent à avoir le dernier mot. Gratitude, gratitude ... J'y ai échappé belle !

Et pour finir avec le registre foisonnant du censeur ...

- Ne se censure-t-elle pas la femme qui s'interdit durant une grande partie de sa vie d'être femme pour n'être que mère et/ou épouse ? Combien de femmes en effet se refusent-elles le simple droit de vivre leur vie de femme, étouffées qu'elles sont par la mère et/ou l'épouse qui seules ont droit de cité dans l'univers intérieur ? Depuis quelque temps, émerge la question du *syndrome de la charge mentale* chez la femme qui pour assumer ses multiples tâches de travailleuse, de mère et d'épouse réunies, a la tête plus que farcie, ne disposant plus d'aucune parcelle de cerveau, de temps ni d'énergie pour elle et elle seule. Et pourtant tellement important de nourrir cette part essentielle de l'Être !... et ce n'est pas de l'égoïsme dont le censeur intérieur l'accuse, bien aidé en cela par ses semblables à l'extérieur.

- Et puis pour achever la longue liste des dommages causés par le censeur intérieur, j'aimerais le pointer du doigt lorsqu'il interdit toute pensée ou tout sentiment négatif au motif de la morale ou de la bien-pensance. Combien de poisons ainsi entassés sans droit d'expression, pas même dans l'au-dedans ! Et pourtant tellement important de vivre en conscience ces pensées et sentiments peu sympathiques pour ouvrir le dialogue et espérer ne plus leur être soumis ! J'évoquerai plus loin la nécessité d'accompagner l'enfant dans l'expression de ces non-dits censés inavouables.

ooo La Culpabilité à la suite ...

Ravageuse, elle est en grande partie le fruit acide du tandem précédent juge-censeur qui souvent trouve son origine à l'extérieur de nous.

Le résultat, des effets désastreux sur notre droit à être ce que l'on Est et Oser le revendiquer et l'appliquer. Encore une fois, le remède, le travail de conscience qui peu à peu permet de dialoguer avec ces petits

chefs à bord jusqu'à retirer leur pouvoir malveillant pour notre bien-Etre et notre réalisation.

Mais le tandem n'est pas le seul responsable. En ces temps de prise de conscience des dégâts causés par l'homme sur la nature, de nombreuses voix édictent de nouvelles règles de vie et de comportement qui si elles ne sont pas appliquées à la lettre alimentent la culpabilité chez certains adeptes, la frustration chez d'autres, tant de petits poisons d'ego pour l'humain en devenir d'Etre.

Seul remède à cette nouvelle pollution, la bonne utilisation de sa balance intérieure afin de trouver la juste mesure pour soi dans toutes choses, « *la loi du milieu* » en quelque sorte chère à la tradition bouddhique.

A chacun de cultiver sa singularité en utilisant ses précieux outils intérieurs afin d'éviter l'uniformité si douloureuse pour l'Etre en quête d'individuation.

oooo **Le Regard d'autrui avant le final ...**

Lorsque l'enfant paraît, il peut vivre dès lors que ses besoins primaires sont satisfaits. Mais pour exister, il a besoin de marques de reconnaissance, d'affection et d'amour. Importante cette distinction entre « **vivre** » et « **exister** ».

Si ces besoins essentiels ne sont pas satisfaits dans la prime enfance, l'enfant pourra chercher sa vie durant à exister tout simplement, en vouant son existence au regard de l'autre.

Et c'est ainsi que l'on peut offrir à l'autre le pouvoir de souffler le chaud et le froid sur notre personne qui, emprisonnée de par l'importance accordée au regard d'autrui, peut s'y perdre sans s'adonner à sa construction.

L'un des plus grands obstacles **ce regard de l'autre** pour l'Etre en quête de libération, l'un de ses plus grands défis aussi ... Amener la petite personne à s'en détacher progressivement en l'aidant à cultiver

l'estime de soi et la confiance en soi pour enfin s'accepter telle qu'elle est. La récompense, une économie substantielle de temps et d'énergie consacrés de façon stérile à être reconnue et surtout une libération permettant l'accès à la poupée supérieure, l'un des plus beaux cadeaux pour la personne en quête de croissance intérieure.

« La chose la plus terrifiante est de s'accepter soi-même » nous dit Yung.

Terrifiante peut-être mais à notre portée malgré tout et quoiqu'il en soit, inévitable pour qui veut accéder à sa Vérité en se voyant tel qu'il ou elle est en réalité dans sa nudité originelle.

oooo Et le pire pour la fin ... La Reine de la jungle, LA PEUR !

... A l'opposé du « meilleur », s'agissant de la grande responsable de bien des maux, à commencer par la fermeture des cœurs et des consciences tellement dommageable pour l'humain en devenir d'Etre.

Responsable aussi de cette fuite engagée avec et contre nous-mêmes pour ne pas faire de vagues dans l'univers intérieur, quitte à se priver du bien-Etre procuré à celle ou celui qui accepte quelques traversées houleuses pour se connaître vraiment.

De façon plus générale, nous ne pouvons faire l'économie de la Peur nichée dans notre nature animale. Nous ne pouvons qu'aller à sa rencontre consciemment pour ensuite ouvrir le dialogue en la considérant comme un adversaire à notre portée. Dialogue pour la faire reculer en lui opposant les arguments de la Conscience et du bon Cœur. Ou dans un autre domaine, dialogue aussi pour proposer des solutions là où elle laisse croire qu'il n'y en a pas, nous conduisant le plus souvent à l'angoisse.

Témoignage

Chez moi, la Peur n'a pas dit son dernier mot. Si je réussis fréquemment à libérer le Cœur lorsqu'elle tente de lui porter ombrage, il est hélas des endroits où elle marque de nombreux points... à cet endroit d'insécurité

des premières années qui au détour de certaines circonstances, remonte à la surface.

Le retour des disparus neuf mois après leur envol m'a fait croire ou plutôt ressentir très profondément que ma vie pouvait m'être donnée ou reprise au bon vouloir de l'autre considéré comme vital par ma personne.

Car je le sais aujourd'hui après tant d'années d'exploration, c'est bien une mort qu'a vécue le bébé de trois ans et c'est bien une renaissance qui s'en est suivie au retour des bien-aimés d'hier neuf mois après, une renaissance hélas bien endommagée par le sentiment d'insécurité, d'injustice, de culpabilité, de désamour flirtant avec la haine.

- Insécurité en effet ... pour le bébé privé du jour au lendemain de la protection vitale de la mère.

- Injustice par ailleurs ... « c'n'est pas juste, pourquoi m'ont-ils abandonnée alors qu'ils l'ont emmené, lui mon frère ? »

- Culpabilité à la suite ... « qu'ai-je fait pour mériter ça ? »

- Désamour enfin ... la seule défense, ne plus aimer pour ne plus souffrir. Vous remarquerez que je parlais ci-avant des « bien-aimés d'hier ». Désamour conduisant parfois ou souvent à la haine vis-à-vis de parents capables d'abandonner leur enfant, lui faisant vivre l'enfer.

Conséquence, l'angoisse dans de nombreuses circonstances encore maintenant quoique de moins en moins souvent. Réelle avancée en effet avec la transformation de l'angoisse en peur. Elle n'est plus fantôme envahissant comme l'angoisse, elle est peur identifiable et donc accessible à ma raison enfin capable de plus en plus de séparer la réalité du fantasmagorique. Elle sent bien d'ailleurs Dame la Peur qu'elle a quelques soucis à se faire avec la Conscience qui l'a démasquée et surtout identifiée.

Et pourtant dans certaines circonstances, je la sens encore qui rôde autour de moi, en moi, puisant dans ma force vitale pour m'empêcher d'être celle que je suis, une personne pleine de vie et d'énergie.

A cet endroit aussi, je « vois » l'Etre en action pour m'aider par le travail de conscience à me débarrasser de ce boulet ancestral, obstacle à mon évolution et cause de tant de souffrances et de dommages !

En partage aussi, ce témoignage édifiant ...

*Celui de **Magda Hollander Lafon**, libérée des camps de concentration.
Source France Culture -*

Réponse à la question d'une petite fille de huit ans ... « Pourquoi on est égoïste dans un camp ou solidaire dans un camp ? »

« Je crois que je n'aime pas le mot 'égoïsme'. On est fermé sur nous-mêmes. C'est parce que nous avons peur. La peur nous talonne à chaque instant. La peur et la culpabilité nous ferment intérieurement et cette fermeture n'a plus de raison. Et à partir du moment où vous reconnaissez votre peur car nous avons tous peur, si vous la reconnaissez et vous essayez de nommer cette peur, et bien il y a quelqu'un en face de cette peur. C'est-à-dire que vous n'êtes pas submergé par cette peur, il y a une réalité en face de cette peur. A partir de là cette peur vous lui donnez sens et vous retrouverez en vous-même vie. Sinon la peur vous envahit et à partir de là, vous devenez aliéné à cette peur et vous êtes dépourvu de tout, de toute réaction, de toute réalité, donc c'est la mort et c'est ce que j'appelle la survie. »

Toujours dans la famille des incontournables ...

◆◆ LES SOURIS A LA FETE SANS LE CHAT

Tous ces petits rongeurs qui portent bien leur nom, confortablement installés dans les coulisses de l'ego, qui dansent et font la fête en l'absence du chat bien là mais bien endormi aussi. Le chat c'est vous ou moi, vous l'avez compris. Et si seulement elles ne faisaient que faire la fête ces petites souris ! En effet combien de dégâts à l'extérieur dès

lors qu'elles ont le champ libre et combien de dégâts à l'intérieur envahi faute de conscience !

Je vous les présente. Chacun son lot ... la jalousie, l'envie, la colère, la haine, la violence, l'avidité, l'orgueil, la timidité, la paresse, l'oisiveté, la victimisation, la lâcheté, le goût exacerbé pour l'argent et le pouvoir, le désir de paraître, le manque d'estime de soi ou à l'inverse l'enflure de l'ego, le besoin excessif de reconnaissance, le couple sado-maso, la privation, l'auto-flagellation, le narcissisme égotique ou son contraire, la blessure narcissique et je ne sais quelles autres manifestations.

Témoignage ...

J'ai quant à moi été particulièrement gâtée, peut-être parce que j'avais à faire un sacré travail en leur compagnie. Merci à la Conscience venue à mon secours ! Je comprenais peu à peu que ces énergies étaient en moi mais qu'elles n'étaient pas Moi et surtout, que j'avais le pouvoir de les rendre non agissantes tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, du moins la plupart du temps. Car je dois bien l'avouer, quelques-unes sont encore bien présentes et ne ratent pas l'occasion de s'inviter dans certains débats dans lesquels elles n'ont rien à faire ni à dire. Ma solution, leur demander de « se casser » et ça marche de plus en plus. Je ne manquerai pas de vous inviter à la fête le jour où elles se seront vraiment cassées au double sens, propre et figuré.

Voilà, j'en ai terminé avec les incontournables.

Tant d'agents limitants nous interdisant l'accès à notre vraie nature, notre nature naturelle si j'ose dire. Tant de parasites qui détiennent le pouvoir et gouvernent notre vie. Tant d'énergies à identifier d'abord en sortant de la confusion pour pouvoir les nommer les yeux grands ouverts et les canaliser.

La simple prise de conscience est déjà moitié du chemin, à la condition d'être dans un désir sincère de prendre la main.

C'est ainsi que votre Etre fera le reste dans sa profondeur avec l'aide souvent utile d'un guide qui n'aura de valeur que s'il est animé du désir

de vous rendre libre vis-à-vis de vous, de l'extérieur et surtout de lui. Prudence ! Besoin d'un grand discernement à cet endroit.

Petite parenthèse pour remercier du fond du cœur celui qui présent à mes côtés depuis une quinzaine d'années m'a permis de débroussailler ma forêt intérieure peuplée de fantômes et d'animaux plus féroces que doux. Gratitude pour sa patience d'ange, gratitude aussi pour son enseignement qui vécu dans ma chair, me permet de transmettre à mon tour avec la force du témoignage.

Et avec tout ce « beau » petit monde intérieur qui fait la fête sans être vu ni même souvent soupçonné, il nous faut être de bons petits citoyens, bien gentils, de bonnes petites personnes avec de bons sentiments pour faire le bien. La quadrature du cercle en quelque sorte. Et comme si cela ne suffisait pas, il faudrait en plus s'aimer, aimer son prochain allant jusqu'à aimer son ennemi.

Vous imaginez le tiraillement, le conflit pour certains ou plutôt beaucoup ! Je ne veux pas en faire une généralité, je sais que certaines personnes vivent en harmonie avec les Essentiels sans les Incontournables. C'est leur lot et tant mieux pour elles, sous réserve que cette harmonie existe bien dans la profondeur et ne soit pas un vernis de façade. A elles de le savoir.

« *Qui fait l'ange fait la bête* », vous connaissez bien sûr. Il est bien là le danger car « *la bête* » qui n'a pas été identifiée par la Conscience puis apprivoisée par la personne devenue consciente poursuivra son œuvre destructrice en dedans et au-dehors. Ceci dit sans connotation négative pour nos amies les bêtes bien entendu !

Autrement dit, nourrir en nous l'agneau plutôt que le loup, c'est tout à fait louable, à la condition de ne pas le nourrir avec la seule morale mais bien avec la Conscience. Sinon, on le voit bien, le loup ne manquera pas tôt ou tard de ressurgir pour réclamer son dû. En ce qui me concerne, j'étais à bonne école dans l'univers familial. Je raconterai plus loin dans le texte l'histoire du fauve dont j'ai épousé l'énergie pour parler à mon père. Edifiant !

Je rencontre souvent des adeptes de la CNV -*Communication Non Violente*-. Je n'ai rien contre bien sûr, tout ce qui peut barrer la route à la violence est bon à prendre. J'y mettrais toutefois une condition, celle que cet enseignement s'inscrive dans un cadre plus large de connaissance de soi dans la profondeur afin de s'efforcer d'abord de rendre non agissante la violence présente à l'intérieur et qui bien souvent ne dit pas son nom parce que tout simplement niée ou méconnue faute de conscientisation.

On dit fréquemment de quelque chose ou quelqu'un qui effraie qu'il ou elle « *ne dit pas son nom* ». A contrario, dès lors que l'on parvient à nommer cette chose ou ce quelqu'un, il perd de sa superbe et devient à notre portée, nous renforçant par là-même. Car ce qui ne peut être nommé ne peut être affronté.

Commençons d'abord par voir la violence que l'on s'inflige à soi-même par les actes posés en violation de l'Être trop souvent asphyxié par la petite personne ignorante de ses besoins, voire même de son existence. Violence également vis-à-vis de notre corps trop souvent endommagé par toutes sortes de nourritures diverses et variées infligées à notre estomac, nos poumons, notre cerveau, ...

Et puis il serait bon me semble-t-il de définir la violence qui ne se limite pas aux mots et gestes. En effet, combien d'actes violents dans la relation à autrui sans que leurs auteurs en soient conscients ! Vous avez peut-être entendu parler des « *passifs agressifs* », ce sont eux. Difficile d'admettre que l'on est le « *méchant* », tellement plus facile d'attribuer cette étiquette à l'autre qui dans bien des cas réagit par la violence à une violence en actes sans paroles. Et ceci peut se vérifier tant à l'échelle de l'individu qu'au niveau de la société dans son ensemble.

Et ce qui vaut pour la violence est d'ailleurs tout aussi valable pour l'ensemble des petits habitants du labo enfouis dans l'ombre. En parvenant à les nommer, nous pouvons ouvrir le dialogue et leur opposer le langage du cœur et de la conscience pour parvenir avec courage et détermination à leur retirer le pouvoir sur notre vie et sur

la Vie. En effet, nos petits démons intérieurs n'ont que le pouvoir qu'on veut bien leur donner, j'ai pu maintes fois le vérifier. Mais il ne suffit pas de le vouloir, encore faut-il aller à leur rencontre pour nous mesurer à eux et nous apercevoir que nous sommes bien plus forts qu'eux. C'est cela la traversée de l'ombre ... Rassurez-vous, votre volonté ne sera pas sollicitée. On ne se lève pas un matin en décidant d'aller à la rencontre de son ombre. Soyez attentifs, elle vous sera dévoilée dans votre quotidien ou lors de la survenance d'un événement particulier pour autant que vous acceptiez de la « voir » sans fuite ni détour.

Sacré boulot cette traversée de l'ombre ! Certes pas facile mais ô combien nécessaire ! C'est toute la Tâche confiée à l'Homme, transformer, transformer ... Car c'est bien dans ce réservoir d'ombre que siègent en nous les énergies destinées à être converties en informations de vérité et de sagesse. Pas question de chômer ni de s'ennuyer sur Terre ! Comprenez-vous pourquoi je n'admets pas le raccourci qui dénonce « *la nature humaine* » qui souvent ne désigne que « *la nature humano-animale* » de l'humain, l'une de ses facettes ? Important de ne pas dénaturer la Réalité par des mots inadaptés.

Témoignage ...

Après la traversée de l'ombre, la Lumière. Depuis quelque temps, une véritable fontaine de jouvence d'où jaillissent éclairages et informations en direct de l'au-dedans pour apporter les réponses aux questions demeurées sans réponse jusqu'à présent. Un foisonnement de petites merveilles vécues au quotidien pour moi qui n'ai eu de cesse depuis la prime enfance de chercher le sens de l'existence.

Pour revenir au p'tit monde de l'ego, ne vous illusionnez pas ! Vous ne le ferez pas disparaître. Oui je sais, on entend ici et là qu'il faut l'éradiquer. J'en doute fort surtout pour les Occidentaux que nous sommes.

Il paraît qu'à un niveau très élevé de conscience (la dernière poupée qui englobe toutes les autres pour reprendre l'image de la poupée

gigogne), on parvient à dissoudre l'ego, ce dont je ne doute pas mais combien d'Etres dans ce cas ? Suffisamment rares pour que l'on évite de nous en servir comme modèles avec le risque de ne jamais se trouver.

En ce qui me concerne, j'ai compris que je devais faire avec mon ego, en prenant le bon sans le mauvais, autrement dit en utilisant ses qualités bien présentes et en parvenant au point qu'il ne soit plus agissant en moi ni à l'extérieur dans ses exigences égotiques. C'est d'ailleurs le but premier du Chemin, cesser d'être une marionnette entre les mains d'un p'tit ego qui veut toute la place, dans l'ignorance de ce que nous sommes vraiment, bien plus que lui.

Mais au fait qu'est-ce que le « *bon* » pour l'ego ? J'entends certains s'interroger. Je tente d'y répondre en m'en faisant l'avocate. Mais avant, permettez-moi de lui offrir la parole. Il aimerait vous parler de sa joie d'avoir pu regagner sa place et ainsi vous encourager à en emprunter la voie ...



*Je suis le mal aimé des temps
modernes*

Ma demeure, le centre de l'humain

*On me reproche de ne penser qu'à moi et de vouloir prendre toute la
place.*

C'est vrai, je ne suis pas vertu mais j'ai quelques vertus

*C'est vrai, je fais beaucoup de bruit avec mon perpétuel besoin
d'existence et de reconnaissance.*

*C'est vrai, j'aime le pouvoir et tente de le prendre mais de vous à moi, j'ai
seulement le pouvoir que l'on veut bien me donner.*

*Certains espèrent même me faire disparaître. Peine perdue ! Je suis
incontournable dans le paysage de la plupart des humains.*

*Ceux qui me connaissent bien le savent. Point besoin de me supprimer
pour Etre, il suffit de me remettre à ma place.*

*C'est ce que tentent d'ailleurs ces gens-là, restreindre la place que
j'occupe pour offrir la part belle à plus grand que moi. Et ils réussissent.*

*Finalement, de vous à moi, je me sens mieux dans le service que dans la
domination.*

Ici est ma juste place et c'est bien ainsi.

*Et là au moins, je peux être aimé. C'est bien ce que je recherche après
tout, je ne vais tout de même pas me plaindre !*

CHAPITRE XI

PLAIDOYER EN FAVEUR DE L'EGO ... MALGRE TOUT !

Eh bien oui ce mal-aimé des temps modernes est porteur lui aussi de bons fruits !

Après l'avoir défini pour savoir ce dont on parle, je m'adonnerai à un plaidoyer en sa faveur, bien mérité me semble-t-il. Oui, un plaidoyer en faveur de l'ego, vous avez bien lu !

♦ TOUT D'ABORD, QUI EST-IL ?

Là aussi, besoin de discernement, rien à voir entre un ego brut de décoffrage souvent destructeur et un ego maîtrisé qui lui est constructif. Tout n'est pas à jeter !

Maîtriser son ego, lui attribuer sa juste place au sein de l'Être jusqu'à le rendre complice de son évolution entravée par ses dictats, Oui, c'est possible, à la condition d'être animé(e) du désir de se libérer de ses chaînes pour devenir maître ou maîtresse de notre vie mais pour cela faut-il être d'abord conscient qu'il est partie de nous et non la totalité. Lui donner sa juste place implique de lui laisser tout de même une certaine latitude en sachant lâcher du lest un peu comme on le ferait avec un enfant pour savoir jusqu'où il pourrait nous mener si nous le laissions faire, le tout en conscience, en portant attention à ce qui se vit dans l'au-dedans.

L'objectif de cette stratégie car il faut en effet savoir être stratège avec l'ego ... éviter qu'il ne tombe dans une frustration empêchant toute complicité et surtout toute libération. Par « complicité », j'entends l'acceptation de la loi intérieure et l'adhésion à ce qui se vit dans l'au-dedans.

Pour donner un exemple, petit monologue intérieur ...

« A quel moment je vais ressentir un certain mal-Etre (mot très juste) face à ses agissements, me permettant ainsi de reprendre la main en lui fixant les limites à ne pas dépasser pour préserver mon bien-Etre »

Merveilleuse sensation de celui ou celle qui devient Maître ou Maîtresse à bord dans ses actes et ses choix de vie !

La Parole à présent à Eva Rebane-Kristensen spécialisée dans l'accompagnement intensif psycho-professionnel des hauts dirigeants ... (Source France Culture)

« Selon Yung, l'ego est centre de notre moi conscient et souvent influencé par notre inconscient à notre insu.

L'ego est le garant de notre survie, de nos besoins fondamentaux dirigés par la peur réelle, imaginaire ou archaïque. C'est du « moi d'abord ». L'ego ne connaît pas le conflit d'intérêt, il ne connaît pas l'amour surtout fraternel. Il ne connaît pas non plus la morale. L'ego est le centre du contrôle « Tout pour ne pas perdre le contrôle ».

Un ego assaini des blessures du passé devient une boussole. Il indique nos limites et cherche une réponse saine à nos besoins en incluant autrui. Le contrôle laisse ainsi la place à la maîtrise »

Cette définition de l'ego me plaît bien qui parle d'ego assaini plutôt que malade. L'ego est un organe de contrôle qui veille à notre survie et tente de nous protéger dans un monde duel où bien et mal se côtoient. Il n'est pas malade, il fait partie du grand Tout qu'est notre Etre. Qu'on le veuille ou non, il dispose d'une fonction importante tant que l'Etre ne peut prendre le relai pour guider la personne dans le respect de Sa loi incluant inévitablement autrui dans ses choix.

Ce processus s'inscrit d'ailleurs dans le Chemin qui mène de l'Adversité à l'Altérité, dont j'ai découvert qu'il était le Chemin d'accomplissement des Terriens que nous sommes. J'aurai l'occasion de m'en expliquer

longuement dans l'Acte II ouvrant -pour faire court- sur la connaissance de l'Univers résultant de la connaissance de Soi.

Méfions-nous donc de cultiver la séparation en voulant à tout prix nous séparer de cet habitant jugé encombrant qu'est l'ego avec son mental non moins encombrant. N'oublions pas que le but à atteindre est de réaliser l'unité en soi par le processus de connaissance, de transformation et d'intégration du petit moi dans le grand Moi. Autrement dit, toute la tâche confiée à l'humain dans notre bas-monde alors que j'entends ici ou là que ce pauvre ego est l'ennemi à éradiquer, que c'est un grand malade, une illusion, que nous n'avons rien à faire car nous sommes déjà « CELA » ... Entendez l'Etre, le Soi.

Autrement dit, tant de mots qui traduisent la Destination alors que nous sommes en Chemin ...

N'a-t-il pas fallu à Bouddha une multitude de vies pour atteindre l'Eveil, « **CELA** » après la traversée de zones conflictuelles et terrifiantes ? « **CELA** » est certes en moi mais je dois le Devenir pour véritablement l'incarner et c'est le Chemin. Autrement dit, pour l'instant je suis « **ceci** » en devenir de « **CELA** ». Tel est en tout cas l'enseignement reçu à travers mon expérience de vie. Encore une fois, je ne cherche pas à convaincre, je témoigne.

Là aussi, méfions-nous de cultiver un idéal plus proche de l'utopie que du champ des possibles -surtout pour les Occidentaux que nous sommes-, avec l'extrême danger de favoriser à l'intérieur l'état de séparation néfaste tant à notre réalisation qu'au devenir de l'humanité dans sa destinée de Conscience et d'Amour. Et cela commence par l'amour de soi, seule voie d'accès à l'amour de l'autre. Et dans le soi, l'ego n'est pas exclu dès lors qu'il est connu, reconnu, rencontré pour occuper sa juste place.

« *Copain-copain* » pour reprendre l'un des raccourcis favoris de mon Guide, si souvent rappelé lors de mes envies de divorce avec celui qui n'a eu de cesse de tenter de barrer la route dans mon ascension, du

moins selon l'idée que je m'en faisais à tort. En fait, il s'est révélé être une pièce maitresse sur mon chemin d'évolution.

J'ai appris quant à moi non pas à me séparer de mon ego mais à l'observer afin, en créant une distance entre lui et moi, de pouvoir l'intégrer comme faisant partie de moi et lui conférer sa juste place. C'est ainsi que par l'observation, le respect et l'acceptation que je peux l'intégrer et me détacher de lui. Tout un processus qui ne connaît ni fuite ni rejet. Plus loin dans l'acte II, il sera question de la déclinaison « *je, tu, il ou elle* » à l'intérieur de soi.

Suite de l'intervention de Eva Rebane-Kristensen ...

« Si nos dirigeants ne font pas le ménage de leur ego, nous resterons dans un système économique de commandement-contrôle avec les risques de maladie psycho-sociale tant répandue. Le développement économique peut être l'affaire de tous, salariés comme patrons ayant les mêmes besoins universels dont l'ego est garant, la filiation, la compétence et l'autonomie »

Paroles de poids dans la bouche d'une psychologue qui de par sa spécialisation sait ce dont elle parle.

Que de dégâts dans le collectif ! Tous ces egos hors de contrôle aux manettes dès lors que les individus qui gouvernent sont eux aussi aux manettes, laissant proliférer sans en être conscients leurs propres parasites, souvent le goût exacerbé pour le pouvoir et l'argent-roi ô combien destructeurs.

Pas étonnant que le monde aille si mal ! Comment espérer incarner un Vivre Ensemble digne d'humanité quand on a du mal à vivre avec soi-même par ignorance de ce que l'on est ?

Comment faire évoluer une humanité qui d'un côté est régie par des individus ignorants de leur part d'ombre, et qui de l'autre est niée dans sa part de lumière au motif qu'elle traduit un certain angélisme ou qu'elle relève du monde des bisounours ? Bien triste façon de barrer la route à la sensibilité ... On voit ce que ça donne !

◆ RECONNAISSANCE ET GRATITUDE A PRESENT ...

Remercions nos egos construits souvent sur nos faiblesses pour nous permettre d'exister dans la famille, la société et le monde tel qu'il est.

Qu'aurais-je fait sans mon ego ? Je lui dois d'avoir pu survivre dans un monde qui n'était pas le mien, et plus encore de s'être accroché pour me réserver une bonne place parmi les humains et d'être là encore aujourd'hui pour accepter d'offrir sa place à l'Etre sur le devant de la scène. Après l'hostilité d'hier, sa complicité d'aujourd'hui m'est d'un grand secours. De toute façon, de vous à moi, il n'a pas eu d'autre choix que de céder à l'Appel si puissant de l'Etre. Il a mis bien du temps à le comprendre mais a fini par accepter ma loi intérieure jour après jour dévoilée.

Bienveillance donc vis-à-vis de votre ego ! S'il est là, c'est qu'il sert lui aussi. L'essentiel est de lui trouver sa juste place en le remettant à sa place précisément chaque fois que nécessaire. Et là aussi, votre principal alliée, la Conscience.

Lorsque viendra le temps des remerciements, vous me verrez rendre grâce à ce compagnon pourtant encombrant et surdimensionné, qui avait toutes les raisons d'être ce qu'il a été. Oui, je lui rendrai grâce pour s'être sacrifié afin de laisser la part belle à mon Etre dans la conduite de ma vie. Un lâcher prise distillé jour après jour souvent dans la souffrance et la frustration surtout lorsqu'il se trouve mis en balance avec le Cœur sous l'œil vigilant de la Conscience ou lorsqu'il comprend que le Chemin implique une bonne dose d'humilité bien éloignée de son langage dans son besoin d'existence et de reconnaissance. Je parle au présent, le « *lâcher prise* » étant toujours d'actualité dans son avancée pas à pas ou plutôt sans fin.