

LE CHEMIN de la TRANSFORMATION

livre de Eva Pierrakos

1 Qu'est-ce que le chemin ?

voir aussi Conf.n°204

Affronter les forces destructrices présentes en nous et en venir à bout.

L'aspiration intérieure évolue lorsqu'on réalise qu'il existe un état de conscience supérieur plus vaste, et une capacité plus grande à jouir de la vie autrement.

L'aspiration erronée consiste à ne pas se sentir reconnu et à attendre une reconnaissance des autres en telle manière que l'on est submergé par ses frustrations. Cela conduit à mettre des masques pour être aimé.

L'aspiration réaliste part de la compréhension que la clé de l'épanouissement est en soi. Cette aspiration permet d'accepter les douleurs et contrariétés et de rebondir à partir du centre spirituel de son être, de notre parcelle divine.

L'aspiration à la félicité doit être acceptée. Elle permet de transcender les épreuves normales du quotidien pour avancer vers le chemin sublime de la plénitude.

Ce chemin n'est ni une psychothérapie (qui vise à triompher d'obstacles) ni une voie spirituelle (qui vise à atteindre la félicité), même s'il participe aux deux.

Ce chemin consiste à rencontrer son moi véritable et à lui donner sa place en œuvrant à la transformation de notre destructivité. Ce chemin conduit à une double rencontre :

- Notre négativité, nos ombres cachées qui constituent notre '**moi inférieur**'
- Notre essence divine qui nous permet de nous aimer, notre '**moi supérieur**'

Pour faire cette double rencontre, il faut choisir l'authenticité, abandonner les masques et faux-semblants afin de ressentir sa vulnérabilité. Voilà le chemin de la transformation.

Le négatif, en essence, est le positif. Certaines particules de notre énergie sont devenues négatives et doivent retrouver leur positivité originelle. Cela implique d'assumer sa négativité.

Les empreintes se forment essentiellement au cours de la petite enfance. Bien souvent, une perception erronée d'un événement banal conduit à une conclusion erronée qui nous conditionne pour la vie. (*Exemple : un homme ne montre pas ses sentiments, c'est faible*).

Un manque d'allégresse, enthousiasme, bonheur est symptomatique d'empreinte(s). Avant de prendre le chemin, on dépend de notre périphérie, des critères du monde extérieur. Le chemin conduit à fonctionner à partir de notre noyau divin. A ce moment, on ne dépend plus de l'extérieur, mais on s'enrichit d'autant mieux de l'extérieur.

Une vie spirituelle réelle n'est jamais en contradiction avec la vie pratique sur la terre.

Pour libérer notre être spirituel, il faut **accepter le potentiel créateur de notre négativité** ; alors, il devient possible de transformer nos déformations en leur essence positive originelle.

2 L'image idéale de soi

Pour être aimé pour nous-même, nous avons construit une image idéalisée.

Le 'moi supérieur' c'est l'étincelle divine, le noyau central de notre être.

Le 'moi inférieur' entoure ce noyau, c'est le monde caché d'égoцентриté de notre négativité.

Le masque est la couche extérieure, notre image idéale érigée en bouclier protecteur.

Tel un gladiateur fragile, l'être humain avance avec le poids de son bouclier sur les bras !
Dès la petite enfance, il faut être sage pour avoir une récompense donc avancer masqué(e).

Notre image idéalisée a deux composantes mutuellement exclusives :

- Des critères moraux trop exigeants
- L'orgueil de se sentir/paraître invulnérable

Prendre conscience de cette dualité contradictoire demande un grand travail sur soi-même.

En attendant, **l'image idéalisée est un tyran** qui attend de nous une perfection jamais atteinte. Cela conduit à l'autoflagellation, à la perte de confiance puis à la dépression ; le réflexe étant de rejeter la faute sur les autres, le monde, la vie, la malchance... C'est un cercle vicieux.

L'acceptation de soi sans chercher d'excuses ni de coupable est la voie de la libération.

Les sentiments de culpabilité, d'échec, de frustration, les compulsions, la perte de confiance et la honte résultent de notre combat intérieur pour ressembler à notre moi idéalisé.

Au-delà de ces souffrances, la supercherie de **la tyrannie du moi idéalisé nous éloigne de notre véritable être**. Nous investissons dans un personnage fictif au lieu de consacrer notre énergie au développement de notre véritable moi.

Qui suis-je vraiment ? Comment renoncer au moi idéalisé ?

En ressentant consciemment les méfaits du moi idéalisé et en goûtant la fantastique liberté de s'abandonner à la vie sans avoir rien à cacher ni à la vie, ni aux autres.

Le retour à soi

Le moi idéalisé exige notre perfection immédiate, sans délai. Notre vrai moi est conscient de ses faiblesses ; il est réaliste et nous donne le temps de progresser. Cette liberté de pouvoir retourner à soi ouvre le chemin qui mène à notre véritable être.

3 Recréer et surmonter les blessures de l'enfance

Gérer l'impérieux besoin inconscient de nos manques de l'enfance et d'avant.

L'amour mûr est si rare et surtout inconstant chez nos parents qui ont aussi leurs blessures. L'amour mûr est authentique, il n'a pas besoin d'être démonstratif à l'excès. Il est juste parfois sévère mais pas trop strict. La maladresse des parents résulte souvent de leur immaturité.

Un enfant sent la vérité avec une extrême acuité ; il ressent la différence entre l'amour authentique et un amour immature, mais il ne réalise pas consciemment cette différence. L'enfant peut croire avoir tout reçu, or il ressent un mal-être : une blessure inconsciente.

Les tentatives de l'adulte pour remédier à ses blessures d'enfance consistent à reproduire les situations vécues pendant l'enfance de façon à les corriger. C'est un réflexe compulsif totalement inconscient. L'enfant qui s'est senti écrasé par une situation, veut la recréer pour prouver qu'il est capable de la renverser, mais il la reproduit, échoue et tend à se victimiser.

L'erreur de cette stratégie est patente lorsque l'adulte choisit un partenaire ayant des aspects immatures similaires à ceux d'un de ses parents, au lieu de chercher ce qui rencontre ses besoins réels. Il convient de sortir de ces schémas destructifs répétitifs.

Revivre ses blessures de l'enfance inconsciemment conforte le mal-être, tandis que les revivre consciemment en laissant ses émotions remonter à la surface permet d'accepter leur réalité et de porter un regard objectif sur les problèmes réels d'aujourd'hui. Comprendre que ses problèmes et la blessure de l'enfance ne font qu'un, fusionner ces deux chagrins est le chemin qui conduit à la dissolution de ce conflit fondamental.

Comprendre que notre propension à recréer des situations qui réveillent des blessures anciennes vient de nous-même, dédouane les autres et nous responsabilise.

Comprendre que notre propre réaction est excessive lorsqu'autrui (semble) nous provoquer en réveillant notre blessure, doit nous conduire à ne plus réagir et à casser ce cercle vicieux.

Bien plus, en comprenant notre hostilité inconsciente face au contexte de notre blessure, nous pouvons la dépasser, nous dépasser et découvrir l'effet libérateur pour nous-même et sur notre environnement.

4 Le vrai Dieu et l'image de Dieu

Conf.n°52

Dissoudre l'image pour que le moi supérieur oriente nos processus créateurs

Le faux concept de Dieu vient de l'image que nous nous en faisons lorsque nous sommes des enfants. *Dieu est l'autorité suprême* ; du coup, nous projetons nos premières expériences avec l'autorité, souvent notre père, dans une image de Dieu, tantôt trop stricte, tantôt trop laxiste.

L'image stricte ... L'enfant apprécie l'interdit, mais se fait punir. Cela conduit à se forger une image répressive de Dieu assimilé à l'autorité parentale. Bien plus, la confrontation avec l'injustice induit l'idée que Dieu est arbitraire. Tout cela conduit à la crainte de Dieu, vu comme une sorte de satan ! Cette compréhension erronée de Dieu explique souvent l'athéisme.

L'image trop bienveillante ... L'enfant n'acquiert pas le sens des responsabilités, il considère qu'il peut tout faire impunément sauf que la réalité de la vie va créer la confusion dans son esprit. Il aura la sensation que Dieu est hors du temps.

Il faut dissoudre l'image de Dieu, donc dissoudre cette empreinte, cette fausse perception. Pour cela, il faut remonter patiemment l'image que l'on a de Dieu dans le conscient.

Dieu n'est pas injuste. Que d'énergie perdue à prouver que nous sommes victimes des défauts des autres ou des circonstances ! Reconnaître ses imperfections, ignorances... fait comprendre que chacun est le véritable créateur de sa vie. Par nos émotions, nous attirons les événements.

Les lois divines et éternelles sont très simples. Leur transgression est le remède pour guérir car celle-ci fait prendre conscience de ses errances. Dieu nous permet de transgresser pour apprendre à aller au but ultime : l'union avec Dieu. Tous les aspects divins sont en nous.

La réalisation de soi n'est que l'activation de nos potentialités divines.

Cette réalisation, **union divine**, est l'union de notre principe masculin, **force vitale créatrice**, conscience spontanée, avec le principe féminin, **substance vitale réceptive**, loi systématique.

Dieu n'agit pas pour nous mais à travers nous qui sommes créés à l'image de Dieu et donc, nous devons créer : notre vie, notre destinée, ... Idées, pensées, intentions, réactions, émotions, opinions... sont des processus créateurs.

Une fois l'image d'enfance de Dieu dissoute, une fois l'union divine approchée, on peut ressentir Dieu en nous et **le moi supérieur peut guider nos processus créateurs**.

Être pleinement soi en intégrant notre ego dans notre moi véritable

L'éducation traditionnelle apprend la dualité des choses : le bien et le mal, le vrai et le faux, la vie et la mort. **Sur un plan unifié de la conscience, il ne reste que le Bien, le Vrai et la Vie** ; la dualité est transcendée, les conflits disparaissent. L'état unifié conduit à la vérité absolue et nous mène à la félicité, la plénitude, hors du temps, vers le paradis.

La compréhension de cette réalité **est le chemin qui mène au plan unifié**, mais cela remet en cause toute notre éducation. Pourtant, il est clair que la vision dualiste entretient les conflits entre les contraires et crée des tensions. La vision unifiée permet de se libérer de ces tensions.

Le paradoxe est que **notre moi véritable est par nature unifié** et aspire à tout unifier dans la plénitude sans conflit, mais notre éducation dualiste nous pousse à interpréter cette quête dans le plan dualiste ; cette démarche est contradictoire et vouée à l'échec.

La transcendance du mal est expliquée au chapitre 12. Nous décidons que nous sommes dans le vrai alors que notre contradicteur est dans le faux mais lui pense l'inverse. A priori, pourquoi l'un aurait-il plus raison que l'autre ; chacun crée sa réalité. Quant à la mort, nous savons que c'est la Vie. Ces exemples montrent l'énergie perdue et les frustrations de la vision dualiste. Nous sommes manifestement victimes des **conditionnements de notre éducation**. Abandonner la vision dualiste équivaut à annihiler son individualité, pourtant c'est le chemin.

Comment réaliser l'unification en soi ? Donner sa place à notre moi véritable, à notre principe divin en dépassant l'intelligence de l'ego permet d'éliminer mes « mais », les « si ». Cela demande évidemment une belle humilité que de s'effacer devant la réalité unifiée.

Lorsque le désir de trouver la vérité dépasse le besoin de démontrer que l'on détient la vérité, nous entrons en contact avec le principe de vérité transcendante et unifiée. Cette démarche généreuse d'intégrité ouvre la voie au véritable moi.

Les deux obstacles à la découverte du véritable moi :

- L'ignorance de son existence et de la possibilité d'entrer en contact avec lui
- L'état psychique de raideur, crispation mentale et émotionnelle de la vision dualiste

Le plan dualiste est celui de l'ego ; le plan unifié est le monde du centre divin. Comme l'ego fait partie de notre moi, il ne s'agit pas de l'éliminer mais de l'élever pour l'intégrer dans le moi véritable pour former une unité plus complète, plus sage et plus efficace.

Ce chemin commence par l'abandon de notre image idéalisée. Pour défendre cette image, nous avons des stratégies telle que l'agressivité, la soumission ou le repli que nous déployons afin d'être reconnu. C'est une approche dualiste : « Moi contre les autres ! »

Le véritable moi sait que « *Nous sommes nés pour être parfaitement heureux, libres et maîtres de notre destinée* ». L'approche dualiste pourrit notre vie, l'approche unifiée consiste à renoncer à ses besoins de s'imposer, de vouloir gagner pour découvrir le bien de chaque situation en acceptant ce qui est pour vivre en harmonie avec notre propre rythme intérieur.

Ouvrir la voie à notre Dieu intérieur car tout ce dont nous avons besoin est en nous.

6 L'amour, Eros et l'instinct sexuel

Conf.n°044

L'équilibre de ces trois forces s'entretient par la découverte continue des âmes

L'instinct sexuel et Éros ont en commun que ce sont de puissantes forces d'attraction, mais généralement elles ne durent pas, tandis que l'amour est un état permanent de l'âme. Éros une force de propulsion émotionnelle qui permet d'accéder à l'amour ; cette attraction érotique introduit une graine dans l'âme et lui communique le désir d'union avec l'autre.

L'instinct sexuel est la force créatrice sur tous les plans d'existence et garantit la survie des espèces. On le qualifie d'*animal* lorsqu'il ne s'accompagne pas d'Éros ou de l'Amour.

Une relation amoureuse idéale entre deux personnes **réunit ces trois forces**. L'instinct sexuel et Éros nous permettent d'oser nous lancer dans l'Amour, mais que faire pour conserver l'insaisissable Éros. D'autant qu'Éros parti, souvent l'instinct sexuel s'en va.

Tant qu'il reste de nouveaux domaines à découvrir dans l'autre âme et que nous continuons à révéler notre âme, Éros vivra. Éros est la passerelle pour accéder à l'Amour, mais ensuite, c'est l'Amour qui entretient Éros. L'âme vit et change constamment, c'est le propre de tout ce qui est spirituel. En cultivant la complicité des âmes, l'Amour entretient Éros à travers les découvertes et redécouvertes quotidiennes de l'autre.

Lorsque l'Amour s'accompagne d'Éros sans instinct sexuel, on parle d'amour platonique. Lorsqu'Éros n'est pas là, l'instinct sexuel finit par en pâtir inéluctablement.

Si Éros et l'instinct sexuel sont présents, mais que deux personnes ont peur de la passerelle de l'Amour, ces deux forces finiront par se tarir.

Faire en sorte que ses trois forces s'entretiennent par le partage des âmes est la seule voie. Ce partage et les découvertes de nos âmes est sans limite, car elles ne cessent d'évoluer. Le plus grand risque pour l'union de nos trois forces est de nous laisser aller à l'inertie intérieure, de déployer une grande activité extérieure en sombrant dans la routine intérieure en croyant avoir tout découvert de l'autre.

Les écueils de la routine peuvent prendre deux orientations :

- L'insatisfaction ouverte et consciente sans avoir conscience de la véritable raison de cette insatisfaction, conduit à rechercher un autre partenaire en croyant trouver mieux
- Le confort d'un semblant de paix d'une relation éteinte mais stable, conduit à privilégier les avantages de la camaraderie et du respect mutuel

Le vrai mariage par le partage des âmes revient à une purification mutuelle en comblant chacun les désirs de l'autre et en s'émerveillant consciemment des évolutions successives des profondeurs de l'âme de l'autre. Une telle démarche préserve l'étincelle de vie où l'Amour et Éros s'alimentent et maintiennent l'instinct sexuel ; bien plus, cette attitude permet d'éviter les écueils de la routine et de gérer les éventuels dégâts causés involontairement.

Toute la difficulté du mariage est l'immaturation des partenaires. Être au même niveau de (im)maturité permet de faire ce chemin ensemble. Alors que très généralement nous ne sommes pas prêts, Éros nous porte à la frontière de l'Amour, à nous d'en tirer le meilleur.

7 Le sens spirituel des relations

Seul le partage de la conscience dans nos relations permet l'élévation spirituelle

Au niveau humain, il existe des consciences individuelles parfois harmonieuses mais souvent en conflit les unes avec les autres. Au-dessus du niveau humain, dans la sphère des êtres unifiés, il n'existe qu'une seule conscience à travers laquelle chaque personne ressent la vérité sans perdre le sens de son individualité.

Bien plus au niveau d'un humain, certaines parties de la conscience sont moins développées que d'autres, de sorte que cela conduit à des tensions internes et de l'anxiété. Alors nous nous identifions à une partie de nous-même en occultant l'autre. Nous ne choisissons d'ailleurs pas nécessairement celle qui est dans la vérité. Pour découvrir la réalité ultime, il faut nous unifier.

Au niveau de plusieurs humains, c'est le même principe, mais entreprendre l'unification avec une autre personne est illusoire si l'on ne commence pas par le travail sur soi-même.

Les relations avec autrui sont un énorme défi... Ainsi, la fuite permet à beaucoup de faire durer l'illusion que les problèmes viennent des autres ; seul, on est bien, sauf que cela engendre la solitude et des frustrations, sauf qu'en initiant les contacts, on détruit l'illusion de sa fausse paix intérieure. Il faut donc accepter sa part de responsabilité dans la source des problèmes.

La profondeur, l'intensité, l'authenticité des relations avec autrui sont le baromètre de leur réalité ; cette réalité, c'est l'épanouissement. Une sensation d'injustice, des désirs inassouvis témoigne du caractère limité des relations. Or, la qualité des relations avec les autres est un miroir de notre état intérieur, elle diminue avec nos souffrances intérieures. On peut dire que la qualité de nos relations avec les autres est une mesure de notre élévation spirituelle.

Lorsque des personnes se rencontrent, celui qui est spirituellement plus élevé est responsable de la relation. Le moins évolué va dire de manière dualiste : « *Un seul d'entre nous a raison* », en cas de désaccord, il n'admet pas l'avis du plus évolué qui, alors, doit gérer cette immaturité. C'est vrai entre parents et enfants, dans les couples, entre amis ou au travail.

C'est au plus élevé d'organiser la conciliation pour éviter la détérioration des relations. L'usage de l'autorité est contreproductif. Le plus grand risque de toute relation est la tendance à culpabiliser l'autre sans regarder la globalité des événements, ce qui est une forme de déni.

La plus magnifique des relations est celle qui unit un homme et une femme car elle préfigure l'unification cosmique ... pour autant qu'ils construisent l'élévation de leur union spirituelle. Cela veut dire croître ensemble et l'un grâce à l'autre.

8 La croissance émotionnelle et sa fonction

Conf.n°089

La croissance émotionnelle conditionne notre élévation spirituelle

L'éducation traditionnelle tend à privilégier le développement mental et physique en ignorant les émotions. Bien plus, l'expression des émotions est souvent vue comme une faiblesse et nombreux sont ceux qui refoulent leurs sentiments. **Le corps émotionnel sert à ressentir.**

Notre tendance à éviter la confrontation à nos émotions - en croyant ainsi s'épargner -, ferme aussi la porte du bonheur. En effet, se fermer aux expériences émotionnelles revient à anesthésier sa capacité de ressentir et à limiter les potentialités de nos facultés créatrices ; en effet, nos facultés créatrices sont portées par l'expression de nos ressentis : **l'intuition.**

Lorsqu'un enfant éprouve un chagrin et ne sent pas compris, il devient malheureux et enclenche des mécanismes de défense tels que refouler ses sentiments ou s'isoler... tout en espérant désespérément recevoir de l'amour ! A partir de là, l'enfant accuse les autres.

Ce mécanisme peut durer des années. Il faut prendre conscience que chacun est responsable de sa propre insatisfaction et que seul, soi-même, on peut y remédier, quel que soit son âge.

C'est à travers les erreurs que l'on grandit car elles apportent de l'expérience. Cette vérité est reconnue pour les croissances physique et mentale, mais rarement pour l'émotionnelle !

Une immaturité émotionnelle est légitime chez l'enfant... mais si une émotion est refoulée, elle ne murît pas. Il eut fallu exprimer cette émotion, comprendre sa signification et apprendre à la remplacer par une émotion saine, vraie, juste.

Nous devons éliminer la nature destructive de nos émotions immatures et souvent brutales à qui nous offrons un exutoire gratuit, dénué de sens pour soulager la pression et ensuite les refouler à nouveau ! Nous devons apprendre à exprimer ces émotions dans un but constructif, à les revivre de manière réfléchie pour les assimiler de manière correcte.

Prendre conscience de l'immaturité de notre croissance émotionnelle du fait de nos refoulements est une première étape. Comprendre que l'éveil de notre croissance émotionnelle est indispensable au développement de notre spiritualité est l'étape suivante. Alors, en revivant ces émotions de l'enfance, nous pouvons déclencher notre croissance émotionnelle.

Si les sentiments sont inhibés, l'amour ne peut grandir. Rien ne dépasse la puissance de l'amour... c'est même l'unique puissance... **or, la spiritualité et l'amour ne font qu'un.**

L'amour n'est pas un processus intellectuel, ce sentiment jaillit des profondeurs de l'âme.

Il est donc illusoire d'espérer développer sa spiritualité en gardant ses sentiments inhibés.

En donnant sa place à la croissance émotionnelle, notre intuition devient fiable car elle se fonde sur des émotions saines ; alors nous gagnons en confiance et en clairvoyance. Bien plus lorsque notre mental et notre émotionnel se rejoignent en pleine maturité, nous voyons qu'ils œuvrent de concert à l'élévation de notre spiritualité.

Nous, êtres humains, n'avons pas conscience de notre potentiel spirituel, ce pouvoir nous dépasse. En même temps, cela nous évite d'utiliser ce pouvoir à mauvais escient, car il convient de nous éveiller à la conscience de ces pouvoirs en commençant par nous purifier.

Il s'agit de dépasser nos schémas destructeurs pour redonner sa place à notre Soi Supérieur.

Notre état de demi sommeil nous fait évoluer sur base de pensées négatives, par peur de la souffrance, de la mort, du vide ou de manques. Comment espérer atteindre la plénitude de la sorte ? En dépassant ces mécanismes de défense et autres, la purification commence et la conscience peut s'éveiller pour avancer par des pensées positives vers un but positif.

En cela, nous devons apprendre à arrêter d'avancer poussés par des besoins négatifs. Ce sont de faux besoins qui résultent de fausses croyances et d'expériences de ressentis souvent refoulés et douloureux que nous pouvons trainer d'incarnation en incarnation... Cette manière de réagir conduit à fermer les yeux sur notre responsabilité dans notre état.

Assumer sa vraie responsabilité, c'est dépasser ces circonstances (illusoires ou réelles) pour développer sa capacité de s'aimer soi-même, son corps et son âme, afin de donner de la chaleur aux autres plutôt que de la quémander avidement. Et notre besoin disparaîtra !

Les faux besoins demandent que les autres cèdent mais alors, nous manquons de compassion. La purification consiste à reconnaître que le besoin est irréal et le fait que nous le perpétuons.

Attention à la vision dualiste erronée où vous pensez que, soit vous ne dépendez que de vous et devez être seul, soit vous vivez une belle relation et dépendez totalement de l'autre.

Il est clair qu'en ne regardant que les faux besoins, nous alimentons des souffrances. Il est certain qu'en donnant leur place aux vrais besoins, nous devons être vigilants à nos réflexes anciens et insidieux basés sur les faux besoins car ces faux besoins ne disparaissent pas du jour au lendemain. Il faut les accueillir sans se laisser submerger, en évitant de pénaliser les autres, en gardant l'espoir et notre intention de purification.

Le miracle de ce chemin de la purification, c'est le moment où l'évidence du caractère irréal des faux besoins se fait jour. Ce n'est pas seulement une sensation de bien-être, de fluidité ou de plaisir... C'est surtout l'émergence de la vérité, de la sagesse de notre soi spirituel le plus profond que se met à irradier notre vie ; il nous indique la direction de la Lumière.

10 Des possibilités infinies, limitées par la dépendance émotionnelle

Renoncer aux exigences de notre ego pour accueillir nos potentialités divines

Notre moi infantile nous emprisonne dans le carcan de notre dépendance continuelle à l'approbation extérieure. Telle est notre immaturité émotionnelle.

Pourtant nos potentialités de réalisations de bonheur ou autres sont infinies.

Tout, dans le monde, existe déjà à l'état de potentialité. Bien plus, dès lors que l'infinité de Dieu, donc de la création, est reconnue, Tout existe en potentialité. Donc l'homme n'a rien à créer, il doit simplement mettre à jour ces potentialités, concevoir la solution puis la réaliser.

La motivation négative revient à exclure tous les nouveaux horizons. La motivation négative n'implique pas une intention destructive, mais elle prend ses racines dans la négativité, elle alimente nos émotions immatures et ignore l'énergie positive de notre être profond.

La motivation négative peut venir de croyances erronées « *le bonheur, le plaisir sont frivoles et égoïste...* » ou de subterfuges liés à une prétendue dépendance à autrui héritée de la période où nous étions des enfants. Ces dépendances émotionnelles nous empêchent de sentir l'énergie circuler dans notre corps, notre âme et notre esprit. Cela revient à nier la vie.

Il s'agit donc de travailler ce coin caché de notre psyché, là où nous restons des enfants. Ce coin où nous nous mettons en dépendance des autres alors que toutes les potentialités existent en nous. Mais nous entrons dans un cercle vicieux vis-à-vis des autres en souffrant de ce que nous considérons comme un manque d'amour des autres dont nous croyons dépendre.

Il faut casser ce cercle vicieux et réorienter les forces de l'âme vers leur caractère originel : **ne plus s'accrocher aux personnes censées satisfaire nos besoins...** et qui nous inspirent en même temps du ressentiment pour cette même raison ! Reconnaître ces besoins non fondés et reconnaître nos ressentiments pour nous ouvrir à l'adulte que nous sommes.

Cette prise de conscience est l'amorce d'un lâcher-prise indispensable pour changer notre équilibre énergétique, pour arriver à ressentir les vraies émotions et remplacer les cercles vicieux par des cercles vertueux. **Le but est de libérer notre véritable moi.**

Une autre manière de le dire, est qu'il faut renoncer aux exigences de notre petit ego pour pouvoir accéder au cœur de notre être qui recèle toutes les potentialités divines.

11 Le sens spirituel des crises

L'ego, cette partie de notre conscience qui dirige la volonté, **n'aime pas le changement**.

Or, **le changement fait partie intégrante de la vie**. L'oiseau doit quitter son nid ... toute la vie nous avons tendance à rester sur la berge à regarder l'eau couler au lieu de prendre le courant. Un jour, la sécheresse vient et il n'y a plus d'eau. C'est la crise.

Les êtres humains ont la possibilité d'être libres et épanouis dans les domaines où ils ne résistent pas au changement. Les crises sont salvatrices dans la mesure où elles secouent un état de choses statiques, état toujours négatif. Accepter le changement, évoluer est la voie.

Toutes les pensées et tous les sentiments sont des courants d'énergie. Or, l'énergie est une force qui augmente et se nourrit de son propre élan... et dont la nature dépend toujours de la conscience qui alimente ce courant d'énergie.

Heureusement, les courants positifs sont autogènes *ad infinitum*, tandis que les courants négatifs et la stagnation sont autodestructeurs. Au contraire de la Vérité, l'Amour et la Beauté – qui sont des attributs divins infinis –, l'erreur et la négativité ne sont jamais infinis.

Les négativités sont autogènes. Exemple : la frustration de se sentir frustré est pire que la frustration originelle ! Alors, merci aux crises qui nous obligent à mettre fin à nos négativités autogènes et nous montrent le chemin. La « nuit obscure » des mystiques correspond à ces moments où les vieilles structures se brisent. Le sens des crises échappe à la plupart des êtres humains. Intégrer le sens des crises est essentiel dans l'éveil de la conscience.

Il n'est pas nécessaire d'attendre qu'une crise soit virulente pour amorcer une évolution. L'écoute de soi-même, la lucidité face à l'inéluctable participent à atténuer les souffrances des changements (mort, ...). La préparation et l'accueil des crises potentielles sont le chemin.

Notre être intérieur réagit différemment à une crise extérieure – perte d'un proche – qu'à une crise intérieure car le recul est alors plus difficile... pourtant, nous avons moins de prise sur une crise extérieure qu'une crise intérieure. Le point commun c'est que l'acceptation sans résignation est l'attitude à adopter... inutile de ruminer « *C'est la faute des autres ou ...* ».

Pour avancer, il faut se détacher des crises, s'ouvrir à la réalité, à la vérité et au changement. Alors la douleur due aux crises devient moins forte et la joie devient notre état naturel. De plus, alors que l'attitude négative est une contraction sur soi qui par nature peut au pire conduire au néant, le processus d'expansion positive de soi n'a pas de limite, il tend à l'infini.

Dépasser les négativités, comprendre le sens profond des crises en se faisant confiance et en faisant confiance au changement, opter pour l'expansion positive est le chemin, mais pour suivre ce chemin, il faut dépasser son ego-conscient et donner sa place à la Lumière de notre Soi Supérieur qui n'est autre que notre étincelle divine.

12 La signification du mal et sa transcendance

Le mal existe sur terre et en nous, mais pas dans les plans supérieurs.

D'où vient-il et comment l'affronter ? Deux visions classiques s'opposent :

- La vision religieuse dit que le mal est une force séparée du bien et s'y oppose,
- La vision philosophique nie l'existence du mal car il n'y a qu'une puissance créatrice

La perfection de la création est une réalité, alors comment expliquer la source du mal sans tomber dans le piège de la dualité, ces deux approches conduisant au refoulement.

La peur du mal présent chez les autres est moindre que l'anxiété créée pas vos propres travers. Or ces travers résultent de vos défenses érigées face au mal tant extérieur que du vôtre. Le mal est une force créatrice qui a pris une mauvaise direction, c'est un fait qu'il faut accepter, dont il faut prendre conscience, pour pouvoir corriger ses comportements.

Au lieu de se mettre en déni, de faire des projections ou de tomber dans l'autojustification, il faut **prendre conscience des effets destructifs** auxquels nous conduisent nos blessures dues à des interprétations, perceptions, compréhensions et confrontations antérieures.

Admettre qu'une attitude négative est un simple détournement de notre énergie créatrice, soulage et neutralise ces puissances négatives. Il convient alors d'intégrer ces puissances au lieu de s'en couper pour les réorienter. La cruauté, la rancune, l'arrogance, l'indifférence, le mépris, l'égoïsme, la cupidité, la malhonnêteté... résultent d'une réaction mal orientée de notre source de vie qui est, par essence, un courant d'énergie originellement magnifique.

C'est la manifestation mal orientée de notre puissance créatrice qu'il faut recadrer, tout en ayant conscience que l'énergie originelle qui sous-tend cette manifestation est la vie même.

Nier le mal en soi revient à se nuire au niveau de sa personnalité et de sa spiritualité, car cela revient à inactiver une partie essentielle de sa propre énergie : « Stagnation et putréfaction ».

La destructivité est une forme erronée de conscience : par la négation de la vie ou par le déni. La colère peut être désirable si elle s'érige contre la négation de la vie ou le déni.

Il faut comprendre et accepter que **le mal est un courant d'énergie divin par nature, momentanément dénaturé** par un contexte mal intégré. Il faut lui rendre **sa nature originelle**.

Cesser de nier le mal en soi met en évidence sa propre beauté.

Accepter ces deux aspects en soi permet de les voir chez les autres, donc de voir la beauté de ceux qui incarnaient le mal à nos yeux.

Image : *La plupart des rosiers sont greffés sur églantiers. Les gourmands des rosiers puisent toute l'énergie du rosier pour finir par l'épuiser. Il est significatif que l'origine des gourmands des rosiers se situe au niveau de blessures faites aux racines.*

13 L'estime de soi

Dépasser nos doutes, prendre le mouvement avec la force de notre conscience

Nous ne voulons pas voir que notre « estime de soi » manque cruellement parce qu'elle est occultée par nos doutes, culpabilités et rejets entre autres choses qui nuisent à notre lucidité. Nous souffrons d'un conflit intérieur entre l'autocomplaisance et le rejet de soi, cette souffrance est due à notre perception dualiste. Comment admettre une vérité déplaisante et s'accepter plutôt que nier, falsifier, rationaliser et justifier ce qui nous déplaît en nous.

Pourtant le respect de la vérité de qui nous sommes, l'amour de soi sont le chemin de la paix. Un des signes distinctifs de la vie c'est son potentiel infini de changement et d'expansion. Il suffit de regarder la nature pour s'en convaincre. **Sans cesse, la nature meurt, puis renaît.**

Nous avons le choix entre l'immobilisme de nos convictions et l'utilisation de la puissance de notre pensée consciente. Cette puissance est largement sous-estimée par l'humanité, pourtant c'est notre force, notre pouvoir : **libérer et suivre le mouvement de nos pensées.**

Pourquoi accepter sans réfléchir que le pouvoir des corps soit supérieur à celui de l'esprit ? Le pouvoir de penser, vouloir, sentir, s'exprimer, agir, décider est l'expression de la conscience. C'est cette conscience qui est le moteur de la vie, du changement, de l'évolution.

La résignation « *on ne peut rien y faire* » revient à nier le flux de la vie et à figer nos pensées.

Rien de ce qui existe dans l'univers n'est sans vie, certainement pas notre conscience. Nous devons accompagner nos pensées vers de nouveaux horizons, en refusant l'immobilisme et les ruminations. Il s'agit d'abandonner les réflexes conditionnés par nos blessures pour que s'expriment notre conscience et notre vitalité.

Nous avons construit un système de croyances qui nous cache la réalité. En le dépassant, nos pensées, attitudes et nos sentiments prennent un nouveau chemin, le chemin d'une vie libre, changeante et fluide comme une rivière. Cette nouvelle approche permet d'admettre nos moins beaux côtés et de nous aimer nous-même. Alors, nous réalisons que nous sommes une expression du divin : en mouvement, en expansion avec des possibilités infinies.

Retrouver la sensation de la vie instinctuelle, c'est donner sa place à notre source originelle. Lorsque la volonté et l'intellect s'opposent à cette approche, ils sont stériles. L'instinct est par nature pur et non destructif ; la destructivité vient de l'orgueil, la vanité, l'avidité qui ont planté leurs racines dans nos blessures. Cette destructivité alimente la partie stérile de notre volonté et forme un écran devant notre source instinctuelle.

Nos conflits dualistes conduisent à la fois à l'autocomplaisance et au rejet de soi. Nous ne pouvons trouver la paix qu'en acceptant nos faiblesses parce que nous avons conscience de notre beauté intrinsèque, celle de notre parcelle divine

Réflexion sur l'importance du mouvement :

Lorsque nous nous agitons, la rivière de la vie paraît inchangée. Lorsque nous nous arrêtons pour ouvrir notre conscience, nous intégrons le mouvement de la rivière. Prenons le courant.

14 Méditation pour trois voix : l'ego, le moi inférieur et le moi supérieur

L'ego conscient doit faciliter le dialogue entre le '**moi supérieur**' et le '**moi inférieur**' pour que puisse remonter à la pensée consciente.

Autrement dit :

- 1 L'ego conscient a presque la conviction d'être l'image idéalisée qu'il affiche, mais au fond de lui-même, il a peur d'être démasqué.
- 2 L'ego conscient est en déni, car il cache l'enfant inconscient, égotiste, ignorant, destructif, prétentieux et omnipotent : son moi inférieur.
- 3 Il ignore trop souvent le moi supérieur super conscient fait de sagesse, de bienveillance, d'amour et de clairvoyance sur la vie.

La méditation pour trois voix donne leur vraie place à ces trois parties de l'être et permet de rééduquer l'enfant égotiste afin d'assurer le chemin de transformation.

Dans ce processus, la flagellation est inutile ; ce qui importe, c'est de déterminer la cristallisation qui a conduit à nos pulsions de haine, de rancune, idées de vengeance et autres formes de méchanceté.

Concrètement, l'ego accueille l'enfant et l'écoute avec l'aide du regard du moi supérieur, exempt de jugement, quitte à recourir aux puissances supérieures. C'est une démarche d'intégration et d'unification de l'être, faite dans le calme pour assurer une transformation durable.

Tout se passe comme dans la vie courante :

- L'enfant qui peut s'exprimer, est déjà calmé ;
- le sage (moi supérieur) écouté, est apaisé ;
- l'ego en ressort avec davantage de lucidité.

Une méditation qui vise uniquement à s'élever sans donner la parole à la face noire de l'être, perd une dimension essentielle car elle néglige ce qui doit être soigné.

Mieux que cela, dans un monde idéal, l'ego conscient assume et se réconcilie avec l'enfant égotiste pour le plus grand bonheur du soi supérieur. Dès lors, cet ego n'a plus besoin d'afficher une image idéalisée. Quel épanouissement !

Alors, le moi conscient ne perd plus son énergie à soigner son image, il fait confiance à la vie et vit dans la réalité.

15 Le lien entre l'ego et la puissance universelle

Dépasser les craintes et hontes de notre ego en l'assumant sans masque

La puissance universelle se manifeste sous forme d'**énergie** et de **conscience** ; ces deux éléments ne font qu'un en la puissance universelle. Elle est en nous, mais nous l'occultons au profit de **notre petit ego**. Pourquoi ? *Par crainte de perdre notre individualité.*

Pourtant, notre ego a sa place et sort grandi d'une relation équilibrée avec la puissance universelle car alors la conscience individuelle est conscience universelle, mais si notre ego oublie son origine, son lien avec le principe de vie universel, il devient l'ego séparé.

Il faut apprendre à accueillir ce principe de vie universel en dépassant les craintes de l'ego. Pour y arriver, il faut commencer par accueillir les faiblesses de notre moi inférieur en les reconnaissant pleinement afin de les dépasser. Alors, notre principe de vie prend sa place.

En croyant que l'individualité n'existe qu'en disant « Je suis unique par mon ego », nous nions la réalité de l'individuation (*que l'on ne peut diviser*) de la puissance universelle. Notre vision dualiste pousse à penser que la plénitude ultime ne peut être atteinte que dans une vie après la mort ; en fait, nous projetons nos conflits intérieurs. Or, en unifiant notre ego à la puissance universelle, nous gardons notre individualité et ressentons notre individuation.

Intégrer cette dernière affirmation, c'est **le chemin de transformation de notre ego**. Pour cela, il faut examiner les diverses couches de notre conscience pour amener à la conscience des éléments jusqu'ici inconscients. Alors, nous pouvons **dépasser les craintes de notre ego**.

Il est un autre élément : **dépasser la honte de notre moi supérieur**, pourtant la meilleure partie de nous-même. Comme si notre générosité – par exemple – était une faiblesse et une perte de notre individualité. Comme si nous existions davantage en affirmant notre autorité.

Ces sentiments – honte, crainte –, injustifiés mais bien réels, nous **poussent à mettre des masques** comme celui d'un amour feint pour cacher un amour réel ; d'une colère feinte pour masquer une colère réelle ... et ainsi de suite pour le plaisir, la perplexité, la confusion ... Nous avons peur d'être nu tel que nous sommes, de montrer notre nudité intérieure !

Ce réflexe naturel rejoint la symbolique de la nudité d'Adam et Eve. Or, cette nudité, c'est le paradis ! Ne plus la nier, c'est laisser naître de nouvelles sensations célestes, ici et maintenant, sans attendre l'au-delà.

Dépasser les craintes et hontes de notre ego en l'assumant sans masque permet d'unifier notre ego avec le principe de vie universelle, la puissance universelle, énergie et conscience.

16 La conscience : fascination de la création

La conscience de soi permet de réorienter nos créations autodestructrices.

Rien ne peut exister à moins de naître d'abord dans la conscience. La souffrance vient souvent de l'ignorance que nous sommes à l'origine de nos créations conscientes. Réaliser que nous en sommes les artisans, replace nos créations conscientes dans leur vrai contexte. Les perceptions, l'intellect, le cœur et la volonté participent à la conscience créatrice. Ignorer cette conjonction d'éléments est une source de conflits intérieurs qu'il faut éviter, car cette ignorance conduit à lutter contre nos propres créations (croyances...) au lieu de les accueillir.

Le conflit intérieur qui surgit de l'ignorance de l'origine de nos créations consciente résulte de la dualité de la condition humaine : le conflit bien-mal, vie-mort... Pour dépasser ce conflit, il convient de se mettre à l'unisson avec l'Esprit universel, à prendre conscience que nous sommes l'Esprit universel. Pour sentir cela, trois conditions sont nécessaires :

1. Entrer en contact avec l'Esprit universel : paix intérieure, vide, écoute de Moi universel.
2. Accueillir notre partie négative devenue destructive comme notre propre création.
3. Utiliser notre mental conscient pour accéder à l'Esprit universel ... nos processus créateurs procèdent de l'esprit de l'Intelligence cosmique au-delà de nos créations négatives.

Nous créons constamment notre propre monde, nous créons la vie que nous menons. En redressant nos créations destructrices, nous retrouvons notre véritable moi : l'Esprit universel

L'observation des pensées négatives demande de la lucidité et se fait sur deux plans :

- Comment nous affectent-elles, quel impact ont-elles sur notre vie quotidienne ?
- Admettre nos capacités de les transmuter en changeant leur moyen d'expression.

Pour arriver à dire : « *Cela ne doit pas se passer nécessairement comme cela, je veux que ce cela se passe autrement* ».

Notre choix d'orienter nos pensées une fois que nous avons pris conscience de nos schémas erronés, nous appartient. Ce libre arbitre est la clé de notre libération.

Pourquoi cette négativité existe-t-elle ?

Une conscience parfaite est un état d'être fait de plénitude ayant un pouvoir infini de création. Le simple fait de penser induit une création surgie du néant. La pensée devient acte. C'est ainsi que la pensée, les formes et les actes ne sont qu'un, mais semblent séparés pour l'ego humain. La création est une pure fascination, le produit de la création, autonome, perpétue la création et vient la tentation d'explorer les ténèbres (chute des anges), c'est la création négative.

Dès lors, si la conscience créatrice ne change pas de cap au moment propice, elle devient victime de ce qu'elle a déclenché. C'est ainsi que l'être humain a tendance à l'imitation pour se créer de nouvelles expériences ... par exemple en imitant une personne handicapée ce qui revient à imiter ce qui n'est pas désirable. Cela revient à ignorer la création positive et ce processus conduit à fragmenter sa conscience, à alimenter la dualité et à perdre le lien avec l'Esprit universel, donc avec soi-même.

Heureusement, les processus conscients de notre ego, soutenus par notre Moi universel, peuvent réorienter le balancier de nos créations destructives vers l'état originel de notre conscience créatrice synonyme d'expansion dans l'harmonie divine.

17 Le vide créateur

Atteindre la spiritualité par l'ouverture de canaux réceptifs à la conscience divine

Nous devons accueillir une force nouvelle, une énergie, une conscience supérieure qui pénètre la conscience humaine pour autant que celle-ci soit réceptive.

Pour accueillir cette conscience, il faut faire de la place, créer en soi un vide créateur.

La peur d'un néant intérieur nous pousse à une agitation mentale qui nous évite d'être confrontés à cette peur... alors que ce vide est la voie d'accès à notre centre divin intérieur.

Pourtant, si nous n'arrivons pas à faire le vide, nous ne pourrons jamais nous remplir. Il faut transcender sa peur de ce vide inconnu, car ce vide conduit à une merveilleuse plénitude.

Pourtant, se montrer réceptif, sans idée préconçue, avec patience, est essentiel pour accueillir cette conscience divine qui nous dépasse.

Pourtant, il vous faut être spécifique et neutre à la fois, pour que le mental apaisé accueille la plénitude que la conscience divine lui apporte pour combler ce vide intérieur.

Ce vide est créateur d'une quiétude intérieure porteuse de lumière et de chaleur. Cette quiétude va nous guider dans notre vie ! Il nous faut créer un vide réceptif sans insistance ni a priori pour nous laisser porter par cette conscience divine.

Notre mental peut être un frein, mais il peut aussi repousser les frontières de sa finitude lorsqu'il se laisse fusionner avec la conscience infinie de notre univers intérieur. Ceci explique l'importance de la méditation au quotidien pour accueillir la conscience divine.

Créer ce vide exige de travailler simultanément à sa purification. Connaître ses faiblesses, son moi inférieur, ses tendances déviantes sans les occulter mais aussi sans flagellation, est essentiel à la purification pour accueillir la conscience divine. En même temps, notre volonté confiante doit accepter que ce qui est bon aujourd'hui, peut ne plus l'être demain.

En effet, la volonté divine n'obéit pas à des règles fixes, elle s'adapte car la vérité de l'unification est que ce que nous pensons contraire, peut constituer une même vérité. Car, **la vérité de l'unification est que les dualités cessent d'exister.** Au moment où nous intégrons cette nouvelle réalité, nous sommes prêts à accueillir la conscience divine.

17 Le vide créateur (suite)

Quand le vide change toute notre vie

Notre intellect doit participer à l'unification. Là où notre pensée était hyperactive, il faut nous apaiser et laisser les choses se faire ; là où nous voulions contrôler, il faut laisser un souffle nouveau s'en charger. Mais inversement, là où nous subissions les choses, nous devons les prendre en main, à savoir rencontrer notre Dieu intérieur et exprimer ses messages dans la vie quotidienne.

Car le vide va transcender notre intellect en lui ouvrant de nouveaux horizons de flexibilité.

La rencontre du vide créateur ouvre la porte à une vitalité nouvelle. En écoutant notre être intérieur, le vide donne la parole à notre être supérieur, à Dieu ! Nous avons un guide qui nous accompagne et nous sort du labyrinthe que nous nous sommes créés.

Une nouvelle ère s'annonce : les êtres deviennent des réceptacles de l'Intelligence Universelle
Ils sont imprégnés de la Conscience divine.

De la même manière que les êtres – hommes et femmes – ont appris à penser, ..., à utiliser leurs facultés intellectuelles, nous devons maintenant entrer en contact avec notre moi supérieur. Dans cette évolution, l'intellect doit servir à s'unifier à la Conscience supérieure.

Il ne faut pas croire que les qualités intellectuelles sont la plus haute forme de développement, il est tout aussi faux de croire qu'il faille les désactiver. Elles ont leur juste place.

Jusqu'il y a peu, **l'intellect** a été associé au principe masculin : action, dynamisme et maîtrise. Dorénavant, il **doit intégrer le principe féminin : la réceptivité** car celle-ci est indispensable pour que notre mental se remplisse de l'esprit supérieur qui est en nous.

Ce nouvel équilibre se révèle beaucoup plus riche car il est en mutation permanente. Il n'y a plus de limite à notre épanouissement.

Nous assistons à la fin du mythe que l'on n'est heureux qu'en ne pensant qu'à soi, que l'enfer c'est les autres... Aujourd'hui, nous découvrons une toute autre réalité !