

DE LA
TÊTE
AU
CŒUR

Théo Bruno Vogeleisen

SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
INTRODUCTION.....	5
LOIS UNIVERSELLES.....	6
L'Unité	7
L'évolution.....	8
Un Monde d'énergie vibratoire	11
Notre Pouvoir Créateur	12
Cercle de création	13
Opposition intérieure de masses d'énergie négative et positive.....	15
Lois énergétiques	18
Fréquence vibratoire et masses d'énergies.....	22
L'ÊTRE – L'EGO ET L'ÂME	23
L'ego humain	24
L'ego, et ses deux polarités	27
GUÉRIR PAR AMOUR DE SOI-MÊME.....	29
_____ L'EGO ET SON OMBRE _____.....	31
Fragment – Coups du destin.....	32
Fragment – Vaine Vengeance et Discernement.....	35
Fragment – Possédé par ma souffrance	37
Fragment – Demander de l'aide.....	39
Fragment – Pays Intérieur	41
Fragment – Mémoire de guerre.....	46
Fragment – Overdose Mentale	48
Fragment – Face à mon ombre.....	49
Fragment – Victimisation	50

Fragment – Peur du Rejet.....	51
Fragment – Soit je meurs, soit je m'aime.....	52
Fragment – Au-delà de l'Originalité.....	55
_____ L'ÂME ET SA LUMIÈRE _____	56
Fragment – Les Signes du Ciel	58
Fragment – Les Guidances Du Ciel.....	59
Fragment – Guidances Intuitives.....	61
Fragment – Les Protections Du Ciel	64
Fragment – Retraite à Dharamasala.....	65
Fragment – Ce que le Ciel attend de moi.....	68
Fragment – La Preuve Du Ciel	70
Fragment – La Grâce Divine.....	71
Fragment – Retraite au Village des Pruniers.....	73
Fragment – Le Champ d'Étoiles.....	76
Fragment – Clairvoyance à deux.....	81
Fragment – Accepter l'autorité bienveillante.....	83
Fragment – Conflit entre Mémoire et Évolution	84
Fragment – Relation Karmique.....	85
Fragment – Lâcher-prise financier.....	87
Fragment – Responsabilité des facultés	88
Fragments de Fragments	89
CONCLUSION – Cœur de l'essence.....	90
_____ POÈMES _____	91
Poème – Comment sortir de l'enfer ?	91
Poème – Le Puzzle Divin.....	93
Poème – Les Âmes éveillées.....	94
Poème – Couronnement	95
Poème – L'Âme Phare	96

Poème – Graine d' hier, pousse d'aujourd'hui, fleur de demain	96
Poème – Par amour pour moi-même	97
Poème – Par amour pour la vie	98
Poème – Les Temples Marchands	99
Poème – Serment Solaire	100
Recueil de Slam – De L'animal À L'ange	101
01 – Parachutage	101
02 - Danse de démons	103
03 - Animal brutal	104
04 - Esclave du 666'tème	105
05 - Chemins de déviations	106
06 - Mon Ego rêve d'être exceptionnel.....	107
07 - Chercheur d'or, chercheur de foi.....	109
08 - La plus belle des pépites.....	110
09 - Karma sutra des hommes	111
10 - L'Homme ÔM	113
11 - Kama sutra des Anges	114
12 – Cœurs d'Anges en chœur	115
Remerciements	117
À propos de l'auteur	118
4 ^{EME} DE COUVERTURE	119

INTRODUCTION

J'écris ce livre dans l'intention de partager mon expérience, ni plus ni moins. L'idée originale était d'écrire un roman « Errance sur le sens de l'Essence » sur l'errance qui m'a accompagné ces dernières années, à la recherche d'une vérité. Oui mais voilà, j'ai compris en commençant l'écriture, que je n'étais pas romancier. Mon ego voulait être un grand écrivain littéraire, mon âme m'a refroidi. J'ai avalé la pilule, non sans une certaine tristesse, celle d'un rêve égotique déchu, puis je me suis mis au travail, au service de mon cœur.

Ce livre ne sera pas un long et unique roman, mais un carnet organisé en trois parties distinctes. Les lois spirituelles, mes fragments de vie, mes poèmes. La parole sera donc tour à tour au sage, à l'apprenti-sage, et à l'enfant intérieur.

La parole du sage est la communication de mes réflexions techniques sur comment fonctionne notre être et les lois universelles, tirées de mes lectures, mes expériences et de mes longues introspections intérieures.

La deuxième partie relate des fragments de mon expérience personnelle, bien concrète. Chaque expérience ayant été une leçon pour voyager de la tête au cœur, de la peur à la confiance, de la souffrance à l'amour, de la dépression à la paix intérieure.

Et comme mon cœur est poète et léger, j'ai décidé avec son accord, de terminer ce livre par des poèmes qu'il me souffle.

Théo Bruno Vogeleisen

LOIS UNIVERSELLES

« Le monde n'a pas besoin qu'on y mette de l'ordre ;
le monde est ordre, incarné.
C'est à nous de nous harmoniser avec cet ordre. »
Henry Miller

En 2009, lorsque j'étais libre de lire ce que je voulais, vu que je n'avais plus de lectures imposées par mes cours de français, j'ai lu à la suite trois livres : « Enquête sur les anges gardiens » de Pierre Jovanovic, « Notre Dame de l'Apocalypse » du même auteur, et « Sur la route » de Jack Kerouac.

À quelque part, ces trois livres ont scellé mes dix années suivantes. De mes recherches sur l'état du monde, j'avais la conviction, qu'on était dans la période de l'apocalypse, qui signifie « révélation ». Et j'ai passé des années à chercher le sens de la vie, en total errance, en étant absolument incertain quant au résultat.

Des questions, je m'en suis posé, encore davantage, au fil des réponses que j'ai trouvé. Jusqu'à lâcher-prise sur la recherche mentale, et à l'équilibrer, en développant mon ressenti, en affûtant cette fameuse intuition, si subtile, et si pertinente.

J'ai laissé tomber la complexité initiale, d'un puzzle mental inachevable, pour prendre la grille de lecture, qui pour moi, me semble la plus simple à comprendre : celle d'une lecture d'un monde énergétique vibratoire. En développant notre ressenti, cette réalité énergétique est très concrète. La dimension énergétique est la dimension précédent la réalité matérielle.

Nous sommes ici, sur Terre, plongés dans une dualité forte, où les lois de la division règnent. Où chaque ego ne poursuit que son propre intérêt. Pour manifester une réalité d'unité, nous devons mettre notre ego au service de notre âme, elle-même au service de l'Unité.

L'UNITÉ

« Je t'offrirai l'Univers dans un unique vers. »

Tout est Un

Il y a une seule conscience expérimentant une infinité de consciences individuelles. Par amour inconditionnel, l'Unité s'est divisée en dualité.

Interdépendance

La Terre, vue de l'espace, est une unité parfaite, une cellule bleue vivante sur un fond noir mort. Nous sommes tous dans le même écosystème, dans le même corps. Nous sommes dépendants du soleil, du cycle de l'eau, des pollinisateurs... Nous dépendons du battement de notre cœur, du cycle de notre respiration, de notre nourriture... Nous dépendons de notre société, de sa logistique, des milles mains nous permettant de manger aujourd'hui. Cette interdépendance forme notre unité, chacun à sa place, au service d'un corps global.

Karma

Cette unité de l'univers, implique la mécanique du Karma. Ce que nous faisons à autrui, nous le faisons à nous-même. Tout simplement parce que nous vivons dans un vase clos. Le karma n'est pas une punition, il est une mécanique logique de cause-conséquence. Si je brûle ma main, c'est mon corps entier qui est pénalisé. Si je masse ma main, c'est mon corps entier qui est soulagé.

Il faut voir la vie, comme un vaste champ, ce que je sème, je le récolte. Si je sème de la haine, de la division, de la tromperie, et du doute, alors je récolterai de la haine, de la colère, de la tromperie et du doute. Si je sème de l'amour, de la confiance, et de la joie, alors je récolterai de l'amour, de la confiance et de la joie. Seulement, il y a toujours un délai entre les graines et la récolte.

On n'a jamais vu un agriculteur semer du maïs et récolter du blé.
Les autres viennent m'apporter les fleurs que j'ai semées.

De la Dualité à l'Unité, le paradoxe fait l'unité.

L'Unité apparaît lorsque l'on voit l'opposition comme complémentaire.

La dualité est un pendule qui bascule d'un côté puis de l'autre, avant de repartir en sens inverse. L'unité de cette dualité, c'est prendre de la hauteur, et remonter la main qui tient le pendule.

L'ÉVOLUTION

L'évolution n'est pas une quête de croissance intellectuelle, économique, ou technologique. Mais une croissance – de conscience, et d'ouverture du cœur – à l'Unité du monde.

L'évolution a pour destination l'Amour Inconditionnel

L'évolution est la dynamique de l'Univers. Son horizon est l'amour inconditionnel. Les êtres les plus élevés ne sont pas ceux qui ont plus de pouvoir, d'argent, de technologies ou autres... Les êtres les plus élevés sont ceux libérés de leur souffrance intérieure, de leur peur, et vibrant l'amour.

L'évolution face à la contre-force, l'inertie

L'évolution implique un rythme, dicté par la contre-force : l'inertie de la mémoire. Deux forces se tiraillent en permanence : l'aspiration à l'évolution et l'inertie de ce que l'on est. On peut rester prisonnier de sa mémoire toute sa vie, si on ne s'ouvre pas à l'évolution et à l'inconnu.

De l'animal à l'ange

Au départ, le l'humain n'avait que des gestes, des réactions et des décisions proches des espèces animales. Ces enregistrements dans notre mémoire, sont encore actifs, c'est notre ego-reptilien qui est à l'œuvre. Notre instinct de survie, s'est glissé dans notre comportement émotionnel, puis dans nos pensées, nous défendons ardemment des sentiments et idées, associés à notre territoire.

Aujourd'hui, nous avons gagné en conscience, mais sommes retenus par ces mémoires du passé. Ces mémoires ont un instinct de survie, comme toute choses, et luttent par peur de mourir. Pour évoluer, nous devons nettoyer ces anciennes habitudes et mémoires dépassées qui nous empêchent d'avancer, en les acceptant, en les transcendant, et en déployant notre potentiel.

De l'instinct à l'intuition

L'instinct de survie incarne notre passé, et notre déconnexion de la Source. Déconnectés, nous avons dû apprendre à créer des schémas de survie, gouvernés par la peur. L'intuition incarne notre futur, et notre connexion au Ciel. Connectés, nous pouvons suivre la voix du cœur, gouvernés par la confiance. Nous partons d'un ego, divisé, esseulé et déconnecté de notre âme, au service de lui-même, dominé par la peur, pour arriver à un ego unifié, confiant, aligné à son

âme, au service du plan divin. Chaque vie poursuit le même chemin. On se bat pour se libérer des énergies négatives de notre passé.

L'évolution est la guérison.

En guérissant notre ego, nous devenons « amour », « confiance », « joie » et « paix ». On ne guérit que par amour inconditionnel. Aucune vengeance, aucune violence ne nous fera grandir. Seul la masse d'amour inconditionnel que nous pouvons produire dissout nos manques, nos peurs, nos croyances négatives... Encore et toujours, se centrer dans le cœur, est la seule guérison.

La dimension supérieure : le Ciel

Sur terre, nous sommes soumis à la dualité des forces, à la souffrance comme à la joie. En vivant ici-bas, nous pourrions au mieux, réduire notre part « d'ombre » à une simple graine, qui tentera maintes et maintes fois de grandir en nous. Tant que nous vivons sur terre, dans la dualité, la graine « d'ombre » demeurera.

Notre but d'incarnation est de nous élever vers la dimension supérieure. Une dimension d'amour inconditionnel, de joie, de confiance. Pour cela, nous devons faire rayonner notre lumière, éclairer nos « ombres », tout un programme...

Le plan divin d'évolution

Nous ne pouvons pas connaître le plan d'évolution, nous ne pouvons qu'écouter les instructions, et porter attention aux signes. Seul le cœur connaît l'image globale de l'évolution. C'est lui qui nous communique où nous placer, et où placer les autres. Car, c'est seulement depuis le Ciel que l'on voit bien l'image formée au sol. Notre âme, au Ciel, communique par notre cœur, écoutons ses murmures.

Notre cœur suit la voie idéale, il est le maître d'œuvre. Notre ego et notre mental sont les artisans. En tant qu'être humain, nous bénéficions du libre-arbitre, et sommes libre d'écouter ou non, notre conscience supérieure (notre âme).

L'évolution de l'humanité passe par l'évolution des consciences individuelles

Nous sommes tous sur la même planète. Il n'y a qu'une manière de guider les autres, c'est celle de se guider soi-même, c'est celle de montrer l'exemple, c'est celle de rayonner sa joie et son amour pour la vie. En élevant sa conscience individuelle, on élève la conscience collective.

L'ère du verseau

Aujourd'hui, la période est unique, elle est à l'heure de l'évolution des consciences. Il paraît que nous arrivons à la fin d'un cycle de 21 000 ans, à la libération des karmas. La popularisation de la méditation, la libre circulation des informations par internet, les nombreuses méthodes de soins alternatifs, impulse le pouls de cette grande libération...

De nos jours, trouver la Vérité n'est qu'une question de volonté et de temps. À chacun de faire sa propre quête intérieure, de la souffrance à la paix, de la division à l'unité, entre terre et ciel, de la tête au cœur.

UN MONDE D'ÉNERGIE VIBRATOIRE

Tout est énergie.

Et nous sommes l'énergie que nous produisons, et que nous consommons.

Ce que nous sommes est la masse d'énergie que nous produisons et cultivons le plus.

Nous sommes constitués d'un espace-temps intérieur.

Et nous sommes les artistes créateurs de cet espace.

Dans cet espace, nous sommes remplis de masses d'énergie différentes. On y retrouve des masses de peurs, d'angoisses, de joie, d'amour... Ces masses d'énergies sont alimentées par notre intention, notre attention, notre force de conviction, nos pensées, nos paroles, nos sentiments, nos émotions, et nos actions.

Chaque fois que nous donnons notre énergie à une masse déjà existante, elle se renforce.

Et tout comme dans l'espace, nous retombons par gravité intérieure, sur la masse d'énergie, la plus dense. Celle dans laquelle on a investi le plus d'intensité, de conviction, de force, de pensées, de paroles, de sentiments...

En alimentant une masse d'énergie de joie dense, nous retomberons le plus souvent dans la joie. En alimentant une masse d'énergie de dépression dense, nous retomberons le plus souvent dans la dépression.

Le conflit intérieur survient lorsque nous avons une dualité, deux masses d'énergie opposées en nous. Par exemple, une masse de joie et une masse de dépression. La masse négative va régulièrement revenir, par instinct de survie, pour demeurer vivante. La masse d'énergie négative prend la place que je lui donne, que je lui cède. Seule la force de conviction, la volonté, va nous permettre de sortir de son champ d'attraction.

Le combat ne se gagne que par inversion. En nourrissant la masse de joie, au lieu de nourrir la masse dépressive, on augmente la première, jusqu'à un certain point où la masse positive devient notre gravitation première, et la masse négative perd petit à petit son champ d'attraction et son emprise sur nous.

NOTRE POUVOIR CRÉATEUR

« Ton intention crée tes pensées ; tes pensées créent ta réalité. »
Bouddha

Il est important de comprendre que nous créons la réalité.
Je participe à une création individuelle et collective.

Il y a une limite très fine entre le constat et la création d'une masse d'énergie.

Par exemple, si je ressens que je suis fatigué, c'est un constat. Mais si, je répète en boucle, avec force de conviction, que « je suis fatigué », je crée une masse d'énergie, un sentiment de fatigue.

Plus je commente et juge négativement ce qui me traverse, et plus je crée mes propres obstacles. Cela ne veut pas dire qu'il faut faire un déni sur le négatif, mais on peut l'observer sans le juger. Être conscient du négatif, tout en nourrissant le positif, là, est le plus grand challenge.

Création de sentiment

Par notre pensée et notre force de conviction, nous pouvons créer des sentiments.

Un jour, je ressentais un sentiment négatif terrible : celui de ne pas m'en sortir. Et je me répétais en boucle « je n'y arrive pas », « je ne m'en sors pas » ... Avec un sentiment horrible d'éternité, comme si je n'allais jamais m'en sortir.

Soudain, je me suis rappelé que ce n'était « qu'un sentiment » et non une réalité permanente. Alors, avec toute ma force de conviction, je me suis dit l'inverse « je vais m'en sortir », « je vais y arriver », et j'ai senti une brèche s'ouvrir dans la bulle-prison du sentiment de « ne pas m'en sortir ». Vraiment, comme si j'étais enfermé dans une bulle noire, et que j'avais ouvert une brèche de lumière.

Il y a toujours dans l'énergie négative quelque chose d'emprisonnant, et dans l'énergie positive, un sentiment de liberté.

CERCLE DE CRÉATION

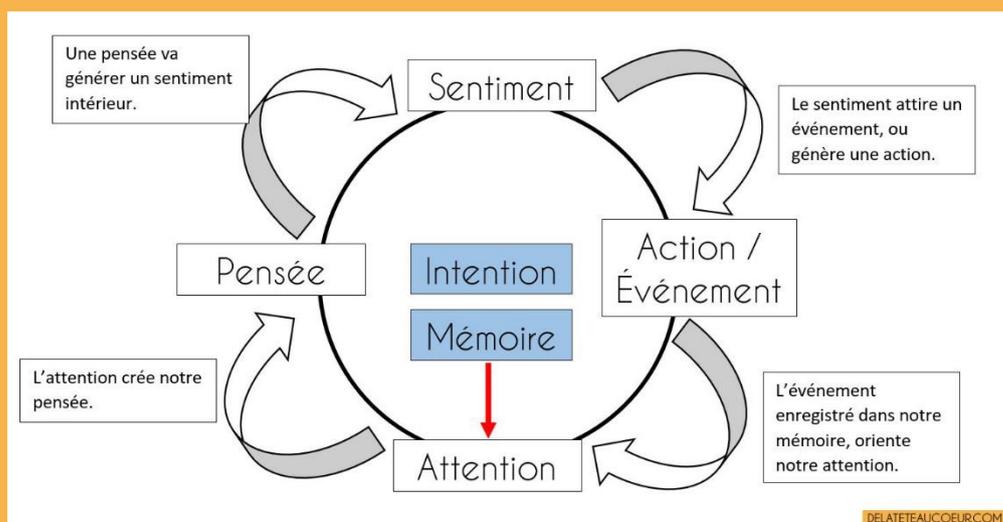
La création est un processus de densification de l'énergie subtile à la matière lourde

Dans l'ordre de l'énergie de la plus légère à la plus lourde, on a tout d'abord la perception, l'attention que l'on donne, puis la pensée, volatile, la parole, un peu moins, puis le sentiment, lourd dans l'estomac, et enfin l'action, qui fait bouger la matière, et prend donc ses racines dans la perception.

Il y a toujours un délai dans ce processus de densification de l'énergie. Le temps est l'allié de la manifestation.

Cercle de création

Le point de départ du cercle de création de la réalité est l'intention présente, ou la mémoire du passé.



1. L'intention consciente présente, ou la mémoire inconsciente passé, oriente la perception, l'attention
2. Notre perception, filtrée par notre mémoire ou notre intention, crée la pensée.
3. La pensée et la parole génèrent le sentiment.
4. Le sentiment attire l'événement.
5. L'événement renforce la mémoire ou l'intention initiale.

Le passé ou le présent

En clair, à chaque moment se joue le choix du passé, ou du présent.

Le passé est déjà manifesté, donc plus lourd énergétiquement, avec plus d'inertie. Alors que le présent est léger et ne bénéficie pas de l'inertie du passé, ce qui va le faire rentrer en confrontation avec ce dernier. Il faut créer une nouvelle mémoire positive pour remplacer une mémoire précédente négative.

Nous sommes emprisonnés dans la mémoire, jusqu'à que l'on décide d'en sortir par la volonté.

Exemple de cercle de création, inconscient, par la mémoire

À partir d'une mémoire émotionnelle, de la voix d'un parent qui nous a dévalorisé :

1. Action/Événement : « Je rate quelque chose. »
2. Attention : « Je porte l'attention sur le fait d'avoir raté. »
3. Pensée négative : « Je suis une merde. »
4. Sentiment négatif : « Je me sens comme une merde, comme un raté. »
5. Action/Événement : « Je rate quelque chose. »

En soignant la mémoire émotionnelle, le schéma circulaire sera si implanté, qu'il faudra tout de même lutter pour en créer un nouveau positif.

Exemple de cercle de création, conscient, par l'intention et la volonté

J'ai l'intention et la volonté de m'aimer sans conditions.

1. Action/Événement : « Je rate quelque chose. »
2. Attention : « Je porte l'attention sur le fait d'avoir réussi à tenter. »
3. Pensée positive : « C'est bien d'avoir tenté, je vais réessayer. »
4. Sentiment neutre ou positif : Déterminé.
5. Action/Événement : « Je retente, sans pression, ou je réussis. »

L'idéal est de pratiquer plusieurs sessions de vingt-et-un jour consécutif, pour reprogrammer une nouvelle habitude positive, afin de créer une masse d'énergie positive avec assez d'inertie pour lutter contre l'ancienne.

Un lieu attache une habitude

S'aimer dans un lieu où l'on s'est détesté, est bien plus difficile, que de s'aimer dans un nouveau lieu, vierge de souvenirs. Parfois, pour changer et évoluer, il vaut mieux déménager que de rester dans un lieu par affection, c'est l'opportunité de changer ses habitudes.

OPPOSITION INTÉRIEURE DE MASSES D'ÉNERGIE NÉGATIVE ET POSITIVE

Comme nous vivons dans la dualité, nous sommes soumis à une opposition entre deux forces intérieures, comme extérieures. Le duel de masses d'énergie se fait en plusieurs étapes.

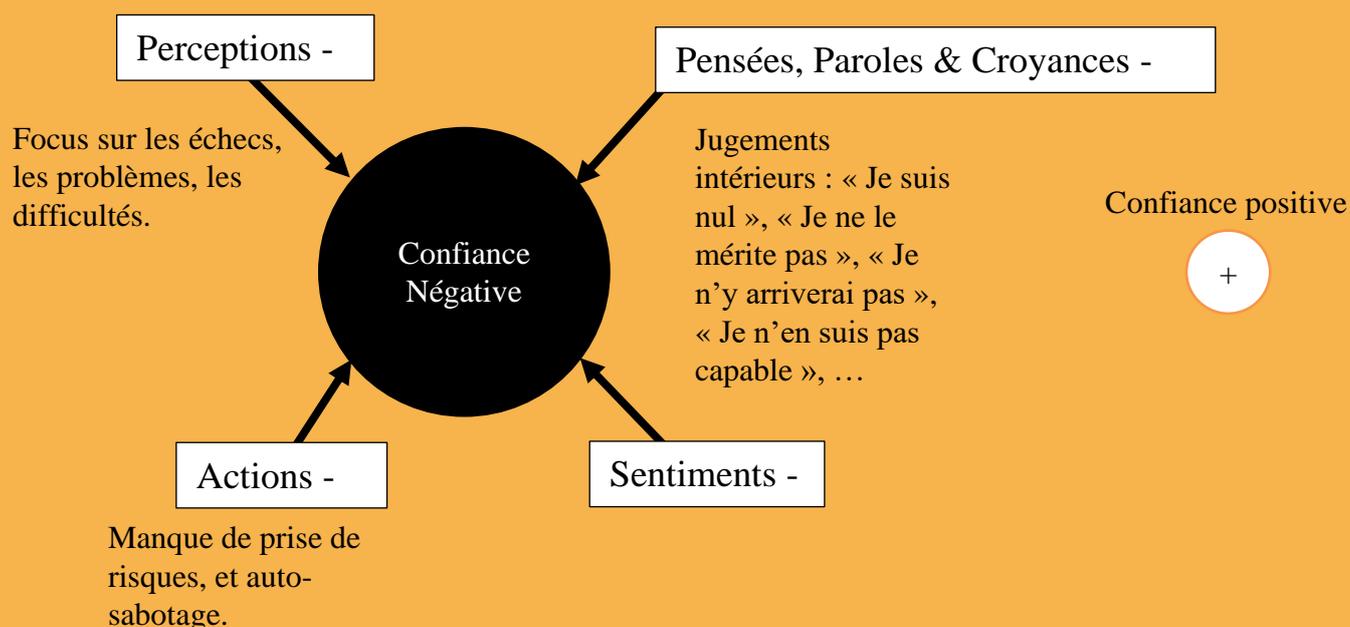
Je vais prendre ici, en exemple, le manque de confiance, qui n'est en réalité pas un manque mais une masse de confiance négative.

Première étape : Prendre conscience de ce qui nourrit le négatif

La masse d'énergie négative est alimentée par tout un tas de perceptions, de pensées, d'entretien de sentiments, et d'actions qui vont dans son sens. La première étape est de prendre conscience et d'identifier, dans ses habitudes, tout ce qui nourrit cette masse d'énergie négative.

Souvent, ces habitudes de comportement sont issues de mémoires, d'expériences mal-vécues, qui en les laissant s'installer ont créé ces masses d'énergies négatives. L'acceptation de ces expériences est capitale pour s'en libérer.

La masse de confiance positive, est quant à elle, petite, et prend beaucoup moins de place, et logiquement, ne se fait sentir que rarement.



Deuxième étape : L'Inversion, le combat intérieur pour nourrir le positif

L'habitude, l'inertie de la masse d'énergie, va faire en sorte que l'on revienne régulièrement à la mauvaise habitude. Mais à force de détermination de nourrir le positif, l'habitude négative va s'effriter, alors que dans le même temps, une nouvelle habitude positive va naître.

On cesse de porter l'attention sur le négatif, en portant attention sur le positif.

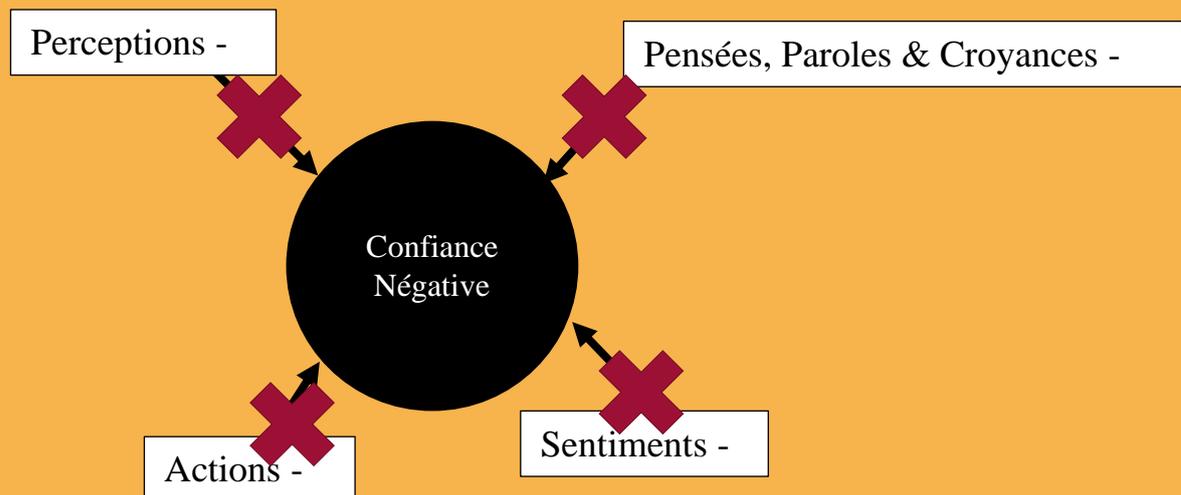
On cesse de penser négativement, en pensant positif.

On cesse de subir ses croyances négatives, en cessant d'y croire, en leur ôtant la confiance qu'on leur a accordée.

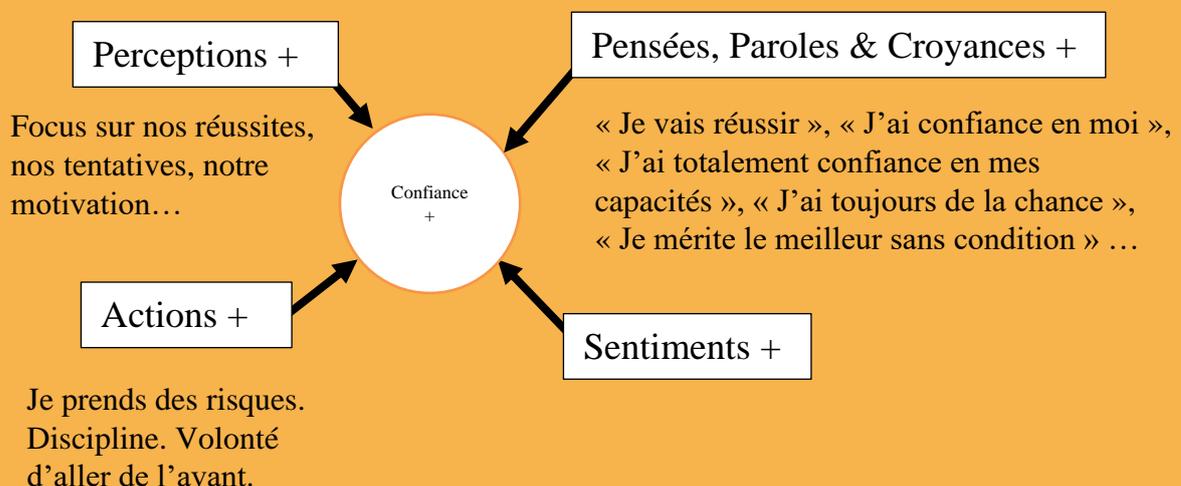
On cesse de se sentir comme « nul », en se sentant « gagnant » ...

On cesse de s'auto-saboter, en s'encourageant à agir, sans se juger.

Couper l'alimentation de la masse d'énergie négative :



Nourrir la masse d'énergie positive



Troisième étape : Égalité parfaite

C'est l'étape, où l'on ressent le plus la dualité intérieure, avec l'impression d'être bipolaire. Tout simplement parce que la masse négative lutte pour ne pas perdre la main, et le jeu est serré. On peut passer d'une confiance totale à un sentiment d'échec total, en très peu de temps.

Notre libre-arbitre, et notre volonté de tous les jours, détermine le gagnant. Les moments clés seront lorsqu'on fera appel à une confiance totale, alors même que l'on ressent l'inverse. L'action densifie la masse d'énergie positive dans la matière, elle est le couronnement du chemin. Il est ensuite beaucoup plus facile de garder confiance, grâce à une manifestation réussite.



Quatrième étape : La masse positive est dominante

A force de combat intérieur, et de déploiement de notre volonté, la masse d'énergie positive est devenue bien supérieure. L'action va permettre de concrétiser et de densifier cette énergie dans la matière, lui donnant davantage d'inertie et d'ancrage face à l'énergie opposée.

Il demeurera toujours une graine négative, tant que nous vivons dans la dualité. C'est pourquoi, il faut rester vigilant, et ne pas se laisser aller au négatif, pour éviter de faire grandir la masse et de devoir de nouveau lutter contre elle.



Notre Ego-Émotionnel est un ensemble de masses d'énergies positives et négatives

Nos blessures, comme la trahison, le rejet, l'abandon, l'humiliation, l'injustice, sont aussi des masses d'énergies négatives, qui veulent nous garder sous leurs coupes, car nous y sommes identifiés. Et toute énergie négative, nous vampirise pour sa propre survie. À quelque part, nos blessures, ont leur propre instinct de survie.

LOIS ÉNERGÉTIQUES

Ce monde d'énergie vibratoire, obéit à des lois énergétiques.

La matière et l'énergie, sont une seule et même chose, seule la densité, seule la fréquence fait la différence.

1. Toutes les énergies sont toujours disponibles à tout moment.

Il suffit de penser à un souvenir joyeux pour se rebrancher sur une masse d'énergie positive. Et à l'inverse, il suffit de penser à un souvenir douloureux pour se rebrancher sur une masse négative.

Il se trouve qu'il n'y a même pas besoin de souvenir pour se brancher une masse positive ou négative. Il suffit fortement de vouloir vibrer la joie pour être dans la joie.

Il y a tout de même un délai, une inertie, lorsqu'on passe d'une énergie positive à une énergie négative et inversement. Plus on est branché à une masse d'énergie puissante, plus l'inertie est grande.

2. Une énergie se nourrit de la même énergie.

Comme un fleuve se nourrit de ses affluents, toute énergie se nourrit de la même énergie.

La souffrance se nourrit de souffrance, la guerre se nourrit de la guerre, la paix se nourrit de la paix, l'amour de l'amour...

C'est-à-dire, qu'on ne peut pas « faire la guerre » pour éradiquer la guerre, la « tentative d'éradiquer le mal » est le mal. On ne peut éradiquer la guerre, qu'en refusant de « jouer le jeu de la guerre », qu'en guérissant « les racines de la guerre ». Et dans le même temps, en construisant et en alimentant la paix.

En tant qu'être humain – porter attention ; regarder ; juger ; combattre – une « énergie », c'est lui donner de l'énergie.

Si la Lumière combattait l'Ombre, par les méthodes de l'ombre, elle la renforcerait, elle se contente de briller, de rayonner.

On ne combat pas une mauvaise habitude en y pensant sans cesse, mais en alimentant une nouvelle habitude plus saine.

On ne combat pas la guerre par la guerre, mais par la paix intérieure.
Une énergie d'action, appelle une énergie d'action.
Une énergie de calme appelle une énergie de calme...

3. L'énergie a besoin de circuler

La vie est un flux constant. La mort est l'arrêt de ce flux, comme une rivière s'assèche. Toute énergie ne circulant plus s'amenuise et se détériore.

L'eau en mouvement est pleine de vitalité, alors que l'eau stagnante est pourrie.

Chaque fois que nous mettons un barrage, et bloquons la circulation de l'énergie, la pression augmente.

Chaque fois que nous nous laissons aller, nous nous laissons pourrir, l'action intérieure ou extérieure, nous vivifie.

Voilà pourquoi, nos émotions, sentiments, les « non-dits » et pensées, doivent s'exprimer et circuler, pour éviter de pourrir en notre intérieur.

Les pensées et émotions négatives, doivent aussi sortir, sans être « vomis » sur les autres ou sur la planète. L'idéal est de se purger, de se nettoyer.

À l'image des cérémonies chamaniques, où l'on vomit nos obscurités dans un sceau.

4. L'énergie est neutre et polarisable

Il n'y a pas de bonne et de mauvaise énergie, il y a seulement une énergie bien ou mal employée. Soit l'énergie sert l'unité, soit elle sert la dualité.

Ainsi, « l'argent » est une énergie neutre. Elle peut être utilisée positivement, ou négativement. C'est notre intention intérieure, qui polarise l'énergie, en positif ou en négatif.

5. Énergie négative ou positive

L'énergie, polarisée négative, a cette caractéristique de vouloir nous posséder, de nous garder sous sa coupe, de nous enfermer. Voilà pourquoi il est difficile d'arrêter de nourrir nos énergies négatives, car elles tentent maintes et maintes fois de revenir en nous, grapiller notre énergie.

Au contraire, l'énergie, polarisée positive, nous donne la liberté, elle ne va pas se rappeler à nous, nous avons la liberté de la nourrir ou non. Voilà pourquoi, il faut être déterminé à nourrir le positif, car elle ne va pas venir s'imposer à

l'intérieur de nous pour s'alimenter. C'est en ce principe, qu'il faut nourrir la paix, l'amour, la joie, en continu, et non par intermittence.

6. L'énergie se concentre où se disperse

Une énergie concentrée, en faisceau, est forte et puissante, alors qu'une énergie diluée est douce, et reposante.

Le voie du milieu reste toujours la bonne approche, les extrêmes restent dévastateurs : une énergie trop concentrée détruit (comme un faisceau laser), et une énergie trop diluée disparaît (comme la vapeur).

Le bon tempo consiste dans l'alternance de la concentration à la dispersion, sachant que l'un nourrit l'autre – le repos nourrit l'action, l'action nourrit le repos.

Par exemple : Plus on a de projets, et plus on disperse notre énergie, et notre efficacité diminue. Plus on concentre notre énergie sur un seul projet et plus on maximise notre efficacité. Mais être toujours trop concentré mène à un surmenage, et à « casser » la corde.

7. Attirer une nouvelle énergie dans notre vie

Souvent on dit que « la nature a horreur du vide », alors qu'en fait la nature l'adore. Le vide est promesse d'une nouvelle opportunité créative.

Une prairie en hiver peut paraître bien vide, pourtant elle est une promesse de milles fleurs au printemps.

La vie est un flux, et l'arrivée d'une nouvelle énergie ne peut advenir sans qu'on libère les énergies du passé, les énergies bloquées. Ainsi, une nouvelle vie ne peut advenir que si le vide a été fait dans un premier temps.

« Impossible d'accueillir un nouvel ouvrage sur nos étagères si celles-ci sont pleines à ras bord ! » Marie-Pierre Dillenseger

8. La loi de l'attraction

La loi de l'attraction stipule simplement que nous attirons ce que nous émettons, par résonance. Si nous vibrons la joie, nous attirons la joie. Si nous vibrons la déprime, nous attirons la déprime.

Le problème est que nous avons quantités de masses d'énergies négatives inconscientes, que nous continuons d'attirer, tant que nous ne nous en sommes pas libérés.

9. L'énergie négative empêche de ressentir l'énergie positive : Soit l'un, soit l'autre.

Étonnamment, j'ai compris cette loi, en regardant Harry Potter et l'ordre du Phénix. Lorsque Harry se fait posséder par Voldemort, ce dernier lui montre toute sa souffrance et Harry inverse sa perception, en faisant le focus sur les bons moments avec ses amis et se prend de compassion pour Voldemort : « C'est vous qui êtes faible, vous ne connaîtrez jamais l'amour ou l'amitié, je vous plains sincèrement. »

Cette scène enseigne, en effet deux choses : Cultiver une perception positive ou négative définit qui l'on est. Et ceux qui font le mal, sont ceux qui sont possédés par leur propre souffrance, et on peut même générer de la compassion pour ces personnes, qui sont tout simplement incapables de ressentir l'amour. C'est soit l'un, soit l'autre.

Par exemple, lorsque nous avons une masse d'énergie de désespoir, il nous est ensuite impossible de ressentir de l'espoir, sauf à condition, de mettre énormément de volonté.

10. L'énergie se matérialise

Les masses d'énergies doivent se matérialiser.

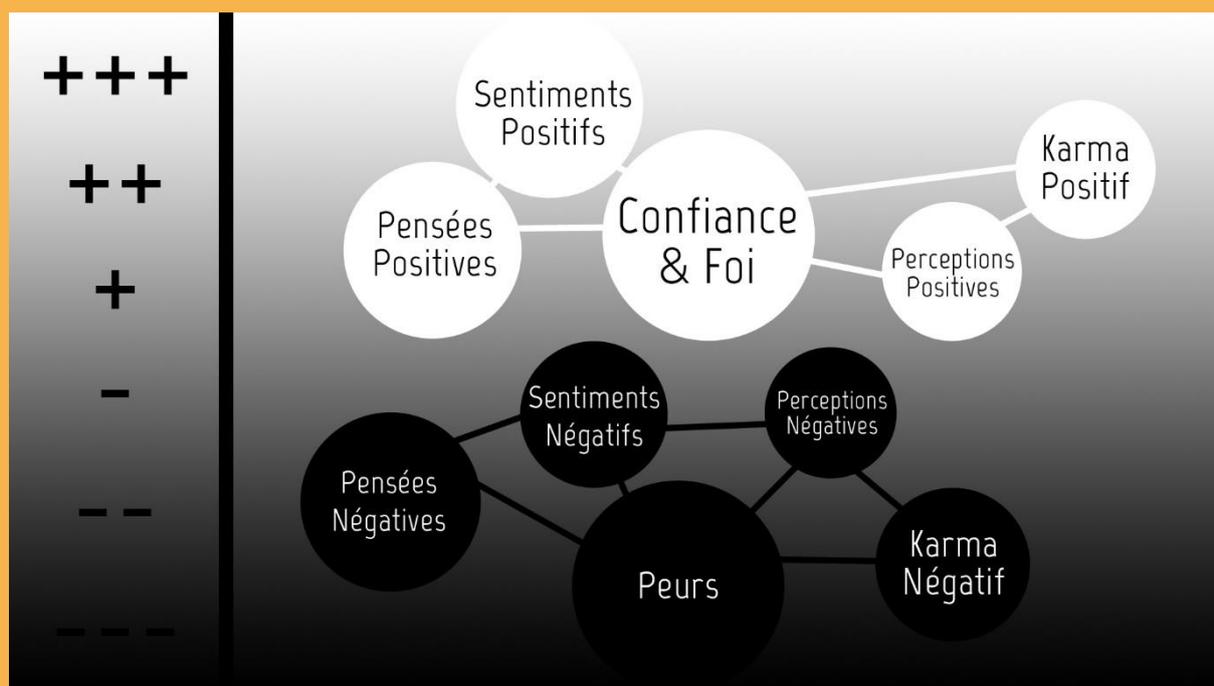
Comme un nuage doit déverser sa pluie, une masse d'énergie, quelle que soit, une masse de peur, de confiance, de joie, termine par se matérialiser par un événement, ou une construction physique.

FRÉQUENCE VIBRATOIRE ET MASSES D'ÉNERGIES

Chaque individu émet une fréquence vibratoire, crée et attire des événements sur cette fréquence. Cette fréquence vibratoire est égale à la somme des masses d'énergies inconscientes et conscientes dont nous sommes constitués.

En se détachant de nos schémas négatifs, et en nourrissant des sentiments, des pensées, des perceptions et des actions positives, notre fréquence va s'élever, et on va, naturellement, attirer des événements positifs.

À l'inverse, plus on nourrit nos schémas négatifs, et plus on s'enfonce dans une vibration inférieure, et on attire des événements correspondant à la fréquence, négative.



La meilleure comparaison est celle de nager dans la mer.

Lorsque nous sommes à la surface, nous nageons joyeusement, mais parfois on plonge volontairement ou une vague nous coule, dans les profondeurs. Alors, on manque d'oxygène et de lumière, nous ne pouvons plus respirer.

Et pour remonter à la surface, il nous faut obligatoirement nager vers le haut, faire des efforts, déployer notre volonté pour sortir la tête de l'eau, et retrouver l'oxygène.

L'ÊTRE – L'EGO ET L'ÂME

Nous sommes composés d'un principe céleste – l'âme – et d'un principe terrestre – l'ego. Du point de vue du Ciel, je suis une âme dans un corps énergétique. Du point de la Terre, je suis un ego dans un corps physique.

L'ego et l'âme

L'ego et l'âme sont à la fois complémentaires et opposés.

Le but de notre âme est de rayonner d'amour, en alignant parfaitement l'ego à elle-même. Le but de notre ego est celui qu'il s'est déterminé.

Ce contrat entre l'ego et l'âme est gagnant-gagnant.

On se nourrit en amour, en même temps qu'on en donne.

Principe Céleste : L'âme

L'âme est notre partie supérieure, notre partie lumineuse, notre essence d'amour inconditionnel éternel, notre « soi » en psychologie. Elle communique par notre cœur, notre corps, et notre intuition-mentale. Son amour pour notre libre arbitre la pousse à ne pas s'imposer en nous, voilà pourquoi nous avons besoin de lui donner de l'espace et du silence pour qu'elle s'exprime. Elle est comme un sage, qui nullement ne cherche à s'imposer, mais, est toujours prêt à donner ses réponses lorsque nous lui demandons.

L'âme vit hors de l'espace-temps, elle demeure dans l'éternel présent, et connaît notre véritable potentiel, voilà pourquoi elle nous guide à notre meilleure version de nous-même, elle nous balise le chemin à travers les synchronicités. Ce qui empêche notre âme d'incarner pleinement notre ego, c'est notre construction égotique négative. Elle ne nous guide pas par le chemin le plus facile, mais par le chemin qui fera de nous un être libéré de notre dualité négative, de nos peurs, de nos blessures, de nos croyances limitantes... Le but est d'aligner l'ego à l'âme, pour que cette dernière puisse pleinement rayonner son amour.

Principe Terrestre : L'ego

L'ego est une union entre un corps physique et un ensemble de briques de mémoires-énergie, issues de nos vies précédentes, et une identification à ces-dernières.

L'EGO HUMAIN

L'ego humain est composé de trois parties, issues de l'évolution de notre espèce : l'ego-reptilien, l'ego-émotionnel, l'ego-mental. Le cerveau humain a en effet évolué en trois phases, d'abord le cerveau reptilien pour la survie, ensuite le cerveau limbique pour la gestion des émotions, et enfin le néo-cortex pour le mental.

Ego-Reptilien

Tous les actes de l'Ego-Reptilien sont régis par la peur : il agit par intérêt personnel, par peur de manquer, par peur de mourir. Gouverner par la peur, l'ego-reptilien ne se préoccupe de l'autre que s'il va dans le sens de son intérêt.

L'instinct de survie est lié à notre identité, tout ce que l'on considère comme faisant partie de notre identité. C'est notre territoire, et même si ce territoire est malsain pour nous, nous sommes quand même prêts à le défendre, ironiquement parfois jusqu'à la mort.

Tout ce qui nous compose et ce à quoi on est identifié, y compris nos blessures, sont protégés par notre instinct de survie, et la peur de mourir. C'est pourquoi on est attaché à nos blessures. Même si elles ont un effet négatif sur notre vie, si elles ont longtemps été incluses dans notre identité, alors notre instinct de survie lutte pour garder cette identité.

Dans l'histoire de l'évolution de l'être humain, poussé par la peur du manque, nous avons été prédateurs ; et pour établir la hiérarchie sociale, la loi du plus fort a établi le système dominant/dominé. Le dominant récupère ce dont il a besoin, et plus et le dominé se contente des miettes.

Aujourd'hui, dans le temps du « règne de la quantité », nous avons toujours cette mémoire active. Et poussé par la peur du manque, nous voulons toujours plus, et pour avoir toujours plus, nous avons besoin de toujours plus de pouvoir et de contrôle, dans un insatiable appétit « dévorant ».

Ego-Émotionnel

L'ego-émotionnel, ce sont les émotions que nous vivons, qui nous traversent. Mais ce sont aussi les sentiments que nous cultivons ou non.

Il est important de distinguer les deux, car la limite est fine entre les deux.

Les sentiments font vivre toutes sortes d'émotions et, à l'inverse, les émotions peuvent générer des sentiments.

Les émotions sont des réactions spontanées à une situation. Elles peuvent entraîner des manifestations physiques (pâleur, rougissement, agitation, accélération des battements cardiaques et du rythme respiratoire, transpiration, etc.) et psychologiques (pensées négatives ou positives, changement d'humeur) qui durent peu de temps.

Une émotion est une pure réaction du corps sans lien avec le mental. Cela n'a donc pas de sens de la connoter moralement en la qualifiant de positive ou de négative. C'est une énergie neutre.

Les sentiments peuvent naître de notre pensée, de notre perception ou de nos émotions.

Les sentiments représentent un état affectif plus durable qui évolue avec le temps. Ainsi, les sentiments naissent, grandissent et finissent parfois par disparaître.

Si les émotions sont une pure réaction physiologique, les sentiments, eux, sont une construction mentale. Il s'agit d'un état affectif d'ordre psychologique, même si un sentiment peut être le prolongement d'une émotion (par exemple : l'angoisse par rapport à la peur, la déception par rapport à la tristesse...).

Pour libérer une émotion bloquée, il est nécessaire, d'accepter de se laisser traverser de nouveau. À l'inverse d'une émotion, un sentiment se renforce quand il est ressassé. Voilà, pourquoi, pour s'en libérer, il est important de couper nos perceptions sur la réalité alimentant ce sentiment négatif, pour à la place, nourrir des schémas positifs.

Ego-Mental

L'ego-mental est le filtre entre « moi » et le monde.

Le mental adore le concret, le solide, le calcul, les chiffres, les nombres, les cases, la simplicité de la voie binaire un ou zéro, les comparaisons (c'est-à-dire les courses à la performances) ... Le mental est froid, il découpe et met en boîte. Il divise, comme le « Diable », et catégorise. Le mental fonctionne en boucle, d'où sa puissance créatrice, par la répétition des pensées. Il n'est jamais en contact direct avec la réalité, alimenté par les sens, et par sa propre réflexion, il n'est jamais non plus dans le présent, toujours embourbé dans un jugement, vers le passé ou le futur.

L'activité favorite du mental est de juger, et de colorier en positif ou en négatif tous les sujets qui lui passent sous l'œil. Plus le mental intervient et plus le monde est fragmenté.

En lien avec notre ego-reptilien et notre ego-émotionnel, l'ego-mental se déconnecte de la réalité, pour analyser passer, présent et futur :

- Le passé : avec les culpabilités, les remords, les regrets...
- Le présent : avec des comparaisons et des préjugés.
- Le futur, avec des projections : les appréhensions, les peurs, les anxiétés, les doutes et soucis, les angoisses, la perte de confiance en soi, des attentes, des espoirs, sur des personnes, des événements, il veut modeler la réalité future comme Lui le décide.

L'EGO, ET SES DEUX POLARITÉS

« Un jour de grande fatigue, j'ai réalisé la triple dimension de nos êtres. Ma raison me disait : que fais-tu là, rentre chez toi ! Mon cœur m'encourageait à continuer. Une troisième voix me permettait de distinguer leur dialogue. »
Michel Armengaud

Yin-Yang

La dynamique du Yin-Yang explique que l'Univers est la création de deux forces : le Yin et le Yang. L'un ne va pas sans l'autre. L'un est complémentaire à l'autre. De leur coopération naît le troisième élément : le flux de la vie.

PÔLE YIN / FÉMININ	PÔLE YANG / MASCULIN
Être – Réceptivité – Intérieur – Intuition	Faire – Actif – Extérieur – Raisonnement
Non-action (lâcher-prise), douceur, tendresse, émotions...	L'action, la force, la puissance, le sens de la lutte, de la décision...
Cerveau Droit	Cerveau Gauche
Inconscient	Conscient
Intelligence du Cœur	Intelligence Mental
Terre / Matière	Ciel / Spirituel
Unit, Communie	Sépare, Divise

De l'opposition à la coopération

L'ego-mental est donc un principe masculin : très actif à la division. Binaire, l'ego-mental a l'habitude de choisir l'un plutôt que l'autre. Il adore comparer ce qui ne se compare pas, c'est-à-dire deux pôles opposés :

- le ciel, qui s'oppose à la terre, c'est ainsi que la matière devient un ennemi de la spiritualité.
- le féminin, qui s'oppose au masculin

L'harmonie ne peut advenir que lorsque les contraires se découvrent tout à coup complémentaires.

À la manière d'un vélo, nous avons besoin de deux pédales pour avancer - nous avons besoin de la coopération des deux pôles pour évoluer. Nous avons autant besoin du mental que de l'intuition. Il est important de laisser autant de place au ressenti, qu'à la pensée, pour équilibrer nos deux pôles.

Ciel-Terre

L'essence (le ciel) prend sens dans la matière (la terre). Mon essence (mon âme) prend sens dans mon ego.

Si nous sommes trop terrestres, dans la matière, notre vie manque de sens, manque de profondeur à l'intérieur de nous-mêmes. Notre santé peut être perturbée simplement parce qu'on ne trouve pas de sens à la vie.

Si nous sommes trop dans la spiritualité, notre vie manque d'ancrage, nos projets n'aboutissent pas, « nous errons » ...

Entre matière et spirituel, la voie idéale est enseignée par l'arbre : un enracinement profond dans la matière, pour s'élever dans le ciel.

Féminin-Masculin

Que nous soyons un homme ou une femme, nous sommes tous composés d'un pôle féminin et d'un pôle masculin.

Notre pôle féminin contient les émotions, la tendresse, l'accueil, la compassion...

Notre pôle masculin contient le mental, l'action, la force, l'intellectuel...

La polarité féminine existe pour servir le masculin.

La polarité masculine existe pour servir le féminin.

Pour devenir « entier », l'être humain doit intégrer la polarité qui lui est complémentaire, le masculin chez la femme, le féminin chez l'homme.

Intérieur-Extérieur

De la même manière, notre réalisation intérieure prend sens dans notre réalisation extérieure. La graine prend sens dans sa floraison au-delà de la surface.

GUÉRIR PAR AMOUR DE SOI-MÊME

Pendant longtemps, j'ai essayé de guérir émotionnellement, en essayant de comprendre mes schémas intérieurs, en prenant conscience des causes et en les analysant. Mais rien ne changeait. Comprendre par le mental ne guérit pas.

La méthode la plus simple pour guérir, est de développer une masse d'amour inconditionnel pour soi-même. Car l'amour a comme puissance de dissoudre la peur, et d'absorber la souffrance. On ne guérit que par amour.

Pour développer une masse d'énergie d'amour inconditionnel régulière, je me suis mis à chaque heure, à prendre une minute, pour ressentir dans toutes mes cellules de l'amour pour moi-même, ici, maintenant, sans conditions. Le but est de nourrir une masse d'énergie d'amour inconditionnel si grande, qu'elle absorbe nos douleurs émotionnelles. Cela ne se fait pas en une semaine, ou en un mois, mais en années. Voilà pourquoi il faut commencer dès maintenant.

Pendant longtemps, j'avais peur que si je m'aimais, j'allais devenir égoïste ou narcissique. En vérité, s'aimer, c'est être plein d'amour, et logiquement ce que l'on a déjà, on le donne autour de nous gratuitement, car on est notre propre source d'amour à volonté. En se mettant au service de l'Unité, cette peur disparaît.

S'aimer sans conditions, c'est s'accepter comme on est, aimer nos qualités et nos défauts. Il s'agit de changer et d'évoluer uniquement par amour de soi-même, et non parce que je n'aime pas ce que je suis, sinon j'entre en conflit intérieur.

Ensuite, il s'agit d'avoir la volonté et la discipline, de ne pas nourrir la haine de soi-même. De laisser de côté les jugements négatifs, la culpabilité, la honte... Il s'agit de recâbler tout notre système de pensées, et donc de nourrir l'inverse : les encouragements, la fierté, de célébrer nos réussites... Pas si facile, car l'habitude est tenace.

Le plus grand des soins émotionnels, est celui de donner sa souffrance à son cœur, le plus possible. L'amour qui y règne est une thérapie pour nos blessures

intérieures. Chaque fois que je ressentais une pression interne, avec l'envie de fuir, liée à la blessure du rejet, il a fallu me recentrer dans le cœur, pour arrêter d'alimenter la masse d'énergie négative de la blessure. Se centrer dans le cœur, c'est être à l'abri de la souffrance et des peurs, c'est rester dans le cœur de son être – confiant.

L'EGO ET SON OMBRE

Sur le chemin de la tête au cœur, je m'arrête devant le miroir, contempler mon reflet. Suis-je si beau que ça ? Dans la dualité, nous sommes ombres et lumières, et pour retrouver l'unité de notre lumière, nous devons éclairer nos ombres intérieures.

Le mensonge et le déni n'ont pas leur place ici, il s'agit d'être franc avec moi-même. Je voudrais être un Ange dans un costume d'être humain. Mais en brûlant les étapes, on ne fait que se brûler soi-même. Il s'agit de cultiver une volonté du cœur supérieure à l'inertie de l'ego. Il s'agit de se voir nu au-delà de la honte. De toute manière, ma Conscience me voit toujours nu.

La spéléologie de mon être intérieur est surprenante. Je n'ai plus peur de descendre dans mes failles et d'y allumer des flambeaux. J'ai vu que « je me détestais », que je me jugeais en permanence, que j'avais pour passion de faire le focus en permanence sur ce qui n'allait pas chez moi et dans ma vie, en nourrissant ainsi les ombres... La haine, je ne l'avais pas pour les autres, mais je l'avais pour moi. Je n'arrivais même pas à ressentir un peu de fierté pour moi-même.

Si le premier round est de débusquer ses ombres de leurs cachettes, en les regardant en face sans jugement. Le deuxième round est le plus difficile, c'est l'engagement du combat, c'est cultiver la détermination à m'en libérer, à m'en détacher définitivement. Là est le challenge, tout simplement, parce que lorsque l'ego se construit et s'identifie à des perceptions, et des émotions négatives, alors il y a une résistance à s'en libérer, un attachement presque de pitié pour notre souffrance.

Le prisonnier est effrayé de sa liberté.

Si longtemps identifié à ses chaînes, il faut réapprendre la joie de la liberté. Ce qui donne des scènes étonnantes, où l'on se demande qu'est-ce que l'on est, sans notre souffrance ? Dans le noir de nos peurs opaques, lorsqu'on y plonge corps et âme, on peut voir briller un trésor. Celui de la liberté d'Être Soi.

FRAGMENT – COUPS DU DESTIN

Qu'est-ce que le destin, si ce n'est ma propre création ?

En 2009, j'avais une opération médicale pour réparer un trou dans mon tympan. À bout, désespéré de la vie, pessimiste et triste, j'avais proclamé intérieurement, juste avant d'être anesthésié « je veux mourir ». Désirant réellement ne jamais me réveiller de nouveau.

Or, ce qui devait être une opération bénigne, s'est transformé en erreur médicale, et oui, je me suis quand même réveillé, mais complètement paralysé du côté gauche de mon visage. Impossible de bouger le sourcil, la paupière pour fermer l'œil, la moitié gauche de mes lèvres... Dans l'opération, le nerf facial moteur, du côté gauche a été coupé.

Évidemment la dépression s'est accentuée, suite à la paralysie, même si j'ai fait plusieurs années de rééducation pour retrouver au mieux mon visage. J'ai tout de même été choqué par la probabilité entre mon vœu et cet accident. Mais, je n'avais pas encore bien compris.

J'ai souvent eu cette envie de mourir, mais jamais réellement le cran de passer à l'acte pour me suicider. Tout simplement, parce que je savais que ça n'allait rien changer à mon malheur de me suicider, puisque pour moi, la vie après la mort est bien réelle. Alors, j'errais sur Terre, comme un condamné à vivre, dans un purgatoire intérieur.

« Ce qui n'est pas compris se répète. »

Jiddu Krishnamurti

Six ans, plus tard, en Inde, rebelote, malgré mes efforts et ma bonne volonté pour voir le côté positif de la vie, je suis retombé et me suis fait de nouveau absorber par mon désespoir, en nourrissant de nouveau l'envie de mourir. J'avais totalement perdu le goût de vivre, et l'envie de me détruire était bien plus forte que mon envie de vivre. Je pestais contre le Ciel de ne jamais voir la fin de ma souffrance.

Mais ma dernière heure à Bangalore ne fut pas ma dernière heure. Il était 20h, la nuit déjà tombée, et je cherchais mon bus pour partir dans le Kerala. Je vois

deux jeunes attendre comme moi, je leur dis que je cherche mon bus pour Munar. L'un deux part devant et semble m'indiquer le chemin, je le suis lentement, avec tout le poids de mon backpack, et mes sacs dans mes bras.

On passe entre un bus stationné, tout feux éteints, dont la hauteur cache la lumière provenant de l'autre côté de la rue, et une clôture grillagée. Tout d'un coup, je me sens projeté contre le grillage, et me retrouve avec une lame sur la gorge. Le mec derrière moi au bout du manche. Je ne comprends pas ce qui se passe, quand son regard haineux et le son de sa voix éclaire ses intentions « Give me your money ». Au moins, il parle anglais. Mais difficile de parler avec une lame sur la gorge, alors je n'ai rien dit, et confiant que tout se passera bien.

Son pote, devant moi, revient vite me faire les poches, puis part en courant, avant que celui qui tient la lame, d'un geste vif me saigne, avant lui aussi de prendre la tangente. Tout ça, en moins de dix secondes bien sûr.

Je commence à saigner, sans être capable de voir la plaie, n'ayant pas de miroir sur moi. Je sais à l'humidité de mon t-shirt que je saigne sûrement trop pour prendre mon bus. Je pars alors chercher de l'aide de l'autre côté de la rue, là où les gens attendent. J'ai l'impression qu'ils sont plus choqués que moi, alors que je réclame un tissu pour ralentir le saignement.

Je m'assois, pendant qu'une indienne me donne son écharpe pour faire pression et ralentir le saignement de la plaie. Finalement, je me dis que si je n'ai toujours pas perdu connaissance, c'est que ça ne doit pas être si grave. Je ne contrôle plus rien, je me laisse porter par la vie. Des personnes m'emmènent à l'hôpital, sur le trajet, les nids de poules m'arrachent la gueule.

Alors commence un défilé de visages, difficiles à mémoriser, je raconte ce qui m'est arrivé. Les médecins m'auscultent, la police arrive. Dix points de sutures plus tard, je sors de l'hôpital, avec la police.

Je n'en veux même pas à mes agresseurs, je les pardonne même, une affaire d'éducation, ils n'ont pas eu ma chance, ils sont nés en Inde et subissent la frustration projetée de la richesse occidentale.

À minuit, je sors de l'hôpital. La police s'occupe de moi, généreusement, ils me disent que je n'ai rien à payer, me loue une chambre d'hôtel, me ramène les médicaments. On rédige la plainte.

Ce que j'ai compris de cette expérience, c'est qu'encore une fois, c'est moi-même qui l'avait attiré. Les deux jeunes n'ont été que le catalyseur d'une masse d'énergie noire que je cultivais ces derniers mois. Cette masse a éclaté lorsque je me suis fait agresser et je me suis senti renaître, plus léger, étrangement, dans ma confiance en la vie, j'ai senti une connexion avec le Ciel. J'ai vu que pour deux personnes qui m'avait fait du mal, plus de quarante m'avaient aidé, ce qui m'a redonné foi en l'humanité. Bref, ironiquement, cette agression a été une expérience très positive.

FRAGMENT – VAINES VENGEANCE ET DISCERNEMENT

L'Inde est un pays où les contrastes sont forts et où chaque jour se joue une aventure, sur l'ensemble du spectre émotionnel. De la joie à la colère, de la peur au lâcher-prise, de la tristesse à la paix intérieure, de l'invitation à l'arnaque... Ce contraste intérieur comme extérieur est permanent. Pour chaque rencontre, il fallait que je scanne la personne, et ses intentions, pour savoir si cette dernière était honnête ou tentait de m'arnaquer. En clair, c'était la loi de Pareto, 20% des personnes que je rencontrais, étaient authentiques, et les autres 80% voulaient m'arnaquer, et me voyaient seulement comme un porte-monnaie marchant.

La première fois que je suis allé à New Delhi, après quatre mois d'errance en Inde, j'avais accumulé beaucoup de rancœur, vis-à-vis de toutes les tentatives d'arnaqes que j'avais repoussé tant bien que mal, et parfois, j'étais tombé dedans. Ma colère s'était accumulée et j'avais pour projet de faire payer à un vendeur, les harcèlements commerciaux et les escroqueries, que j'avais encaissés les mois précédents. Si bien, que je me disais que les indiens prétendent croire en Dieu, mais finalement ne croient qu'en l'argent.

Ce jour-là, mon chauffeur de tuk-tuk, me dépose dans un magasin, pour toucher une commission, je lui dis que je ne veux rien acheter, il me dit « aucun souci ». Alors je décide de me venger, tranquillement, le but est de pousser à bout le vendeur comme ils me l'ont fait tant de fois. Et je fais débiller au vendeur plein d'écharpes, de très bonnes factures, je prends le temps de boire le chaï qu'il m'offre, puis prétend que la qualité de ces vêtements n'est pas bonne, et que je ne suis pas intéressé. Le vendeur enrage « pourquoi me fais-tu perdre mon temps ?! ». On surenchérit tous les deux l'un contre l'autre. Et énervé, je rétorque que tous les indiens sont des escrocs, en montrant la cicatrice du coup de couteau, bien rougeoyante, façon spectacle. Il me montre les doigts de sa main et me dit qu'ils sont tous différents, comme les gens. On sort dehors pour se calmer.

Au final, on se retrouve tous les deux énervés et à bout de nerfs. Ce qui a été une bonne leçon, puisque j'ai appris dans cet épisode que la vengeance n'avait nullement apaisé l'injustice intérieure que je ressentais ni ma colère initiale. Au contraire, la vengeance ne m'avait que plus énervé.

Le seul moyen de se défendre contre ces escroqueries, était de m'appuyer sur mon intuition, ma clarté intérieure, mon discernement, et mon affirmation négative, apprendre à dire non avec force.

Par exemple, toujours à New Delhi, lorsque je suis allé à la gare, pour prendre mon train pour Amritsar. Il y avait un portique métallique de scans des bagages avant de rentrer dans le hall de gare. Je m'apprête à poser mon sac sur le tapis roulant du scan, quand le policier me demande mon ticket de train.

Je lui tends le billet tranquillement, et je ne me pose pas vraiment de question, vu qu'il est cinq heures du matin, je suis encore dans le coltard. Puis, après avoir longuement regardé mon ticket, il me demande où j'ai acheté mon billet, je répons à une agence de tourisme. Sur ce, il prétend que l'agence n'a pas payé la taxe ferroviaire, et que mon billet n'est pas valable.

Je suis confus dans ma tête, vu qu'il est policier, je ne mets pas en doute sa parole, et je me dis que c'est l'agence qui a dû m'arnaquer. Je suis surpris, puisqu'il m'annonce deux-mille roupies à payer. Je convertis en euros pour voir clair, et le montant était d'environ vingt-cinq euros, ce qui m'apparaît très élevé pour l'Inde, et me permet de comprendre que l'arnaque vient du policier.

Je me fige un instant, pour remettre mes pensées en ordre, puis, reprend mon billet de train de sa main, le remet dans mon sac, je ne dis plus rien, lui tourne le dos, et me dirige vers l'autre entrée de la gare. Je regarde sur le mur où les horaires sont peints pour le train d'Amritsar, quand un mec vient me voir et me demande où je vais, il m'annonce alors que le train pour Amritsar, c'est l'autre entrée, là où il y a le flic corrompu. Il a quand même réussi à m'envoyer un rabatteur, mais j'ai assez de jugeotte dans ma tête pour comprendre que les deux entrées mènent à la même gare, et je l'envoie chier gentiment.

Cette expérience était intense, car il y avait une grande confusion, du fait de son uniforme officiel de policier, du rabatteur. C'était incroyable de ne pas savoir qui m'avait arnaqué, si c'était l'agence ou le policier. Il y a tellement d'escroqueries, que la seule personne dont je pouvais avoir cent pour cent confiance, c'était moi-même, c'était garder mon propre pouvoir. Et dans ce cas, il faut éviter d'être dans l'émotionnel, et rester le plus possible calme et clair dans sa tête pour pouvoir analyser la situation.

FRAGMENT – POSSÉDÉ PAR MA SOUFFRANCE

Cette souffrance liée à la rupture avec mon ex-copine, huit mois auparavant, avait eu le temps de fermenter. Quelques mois après la rupture, je suis parti voyager en Asie du sud-est, pour tourner la page et repartir de l'avant, mais en revenant, tout m'est revenu à la figure : la solitude, les flashes des souvenirs heureux torturant le cœur...

Pendant des jours, je commençais à me dire que c'était sa faute, à tourner en boucle des raisons imaginaires pour la détester puisqu'elle ne m'aimait plus. C'est dans ce contexte, que je lui ai envoyé, sur Facebook, un message incendiaire, de tous ce que je lui reproché, de m'avoir abandonné, ou autre motif peu reluisant. Et j'ai continué, même lorsqu'elle m'a répondu qu'elle pleurait.

Et dans cette conversation, j'ai ressenti et discerné nettement à l'intérieur de moi, ma souffrance et mon amour pour elle. Ma part de souffrance, pleine d'espièglerie malsaine, jouissait de lui faire du mal, de lui dire tout ce qui pouvait la faire souffrir, de la pousser à bout, quitte même à mentir pour remuer le couteau dans la plaie. Ma part d'amour pour elle, était pleine de tristesse, de voir que je perdais le contrôle et que je lui faisais du mal délibérément.

J'ai obtenu au fond ce que je voulais inconsciemment. Elle m'a bloqué.

Je suis sorti marcher et fumer dans la nuit, dépité d'en être arrivé là. Pourquoi je fais du mal à la femme que j'aime ? Je ne sais pas pourquoi j'ai tout fait pour qu'elle me déteste, et qu'elle mette fin à notre amitié...

J'ai ensuite commencé à m'auto-flageller, je ne suis pas la lumière que je pensais être, comme pour expier ma faute. Peu efficace.

Mais la leçon que j'ai comprise, dans cette malheureuse expérience, était capitale.

Une énergie se nourrit de la même énergie.
La souffrance se nourrit à faire souffrir les autres.
Et même, la souffrance prend du plaisir à faire souffrir.

J'avais donné carte blanche à ma part en souffrance, et elle a entraîné tout mon être avec elle. J'ai vomi ma souffrance sur elle, au lieu de la digérer.

« Il n'y a rien de plus horrible qu'un homme malheureux parce qu'un homme malheureux fait le malheur. » Jacques Brel

À la suite de cette soirée, je me couche, en sollicitant un rêve pour m'aider à tenir le cap.

Le rêve se passe dans l'univers de Star Wars. Je suis dans une école de Sith, les ennemis des Jedi, où l'on me montre les installations, les néons sont des croix chrétiennes rouges, l'ambiance est sombre. Puis on me dit qu'ici, il n'y a pas de différence entre la vérité et les mensonges. L'Empire Galactique s'est construit sur des mensonges. Je vois la scène de la destitution des Jedi.

Le rêve se conclut sur « le sentiment de trahison mène à la colère, la colère mène à la haine et la haine mène au côté obscur. »

Puis, je me réveille, juste après, en sueur. J'ai compris la leçon : me laisser entraîner par ma souffrance, au point de mentir et d'arranger les faits à mon profit, me mène sur la mauvaise pente, du côté obscur.

Le rêve était si réel, que même un an après, je me rappelle parfaitement des images que j'ai vues. Ça m'a calmé, et j'ai accepté d'assumer ma souffrance, sans la vomir sur les autres.

FRAGMENT – DEMANDER DE L'AIDE

Ce jour-là, je me suis levé sans volonté, lorsque je sondais au fond de moi ce qui m'animait, il n'y avait plus rien. Une vaste vacuité, un vase vide. Je me regardais devant mon triste miroir, j'avais dû mal à me regarder, à la place de mon visage, j'observais un fantôme. Mes démons avaient gagné, je constatais lucidement que mes efforts avaient été vains.

Cette pensée, que le bonheur n'avait duré qu'un éphémère moment et que la souffrance de l'effort pour le faire naître avait parût infini, me déprimait profondément. Je sentais en moi, une absence de volonté de fleurir, ce genre de fleur qui face à la tempête, la sécheresse, ne cherche plus à lutter mais se laisse mourir, la sélection naturelle en sorte.

J'acceptais ma faiblesse. Je partis sur le balcon, face à la ville s'agitant dans la nuit matinale, j'allumais ma cigarette mélancolique. Je pestais contre ma propre nature d'être, j'avais hérité d'une de ces natures à tendance dépressive, où la recherche de mon bonheur m'entraînait inéluctablement à mon malheur. La recherche de la solitude pour ma quête artistique était joyeuse dans un premier temps puis se transmutait en profonde tristesse dans un second temps.

Je constatais avec effroi que toute ma vie n'avait été qu'un combat contre moi-même, contre le dictateur qui existait en moi, et aujourd'hui, je n'avais plus aucune envie de me battre. Je désertais le combat. Mais, alors que le front était sans pitié, l'errance en moi-même n'était pas mieux. J'étais dans une prison où les barreaux étaient des cercles vicieux.

Face à l'absurdité de mon présent, les bonheurs passés remontaient à la surface en intraveineuse d'un poison lent et violent. Je voyais des images de sourires de mon âme sœur définitivement perdu, des rêves évanescents laissant place à ma froide solitude.

Mon moral était tellement mal que je n'avais aucune envie de répondre aux messages ou d'en envoyer à ma famille ou à mes amis, je me laissais glisser sur la pente de mes tourments, sans voir aucune échelle pour remonter. Le fond semblait être la mort, le suicide.

Je sortis m'acheter des cigarettes, seule raison valable, puis je marchais seul dans mes pensées noires, en boucle dans ma tête, je m'assis sur un banc, en

fumai une, puis une autre, par dépit. Il ne se passait rien de particulier, la souffrance était bien installée.

Au bout d'un moment la noirceur s'épuise un peu, et un point de lumière apparaît. C'est l'envie de s'en sortir, mais je ne voyais pas de solution, les efforts pour un bonheur si court, ne me motivaient plus. Le mal de vivre était trop fort pour me redonner goût à la volonté. Je me laissais dériver sur un océan de mal-être.

Après la crise, épuisé, la fatigue m'avait diminué le nombre de pensées négatives, j'étais résolu à reprendre le combat, mais je ne pouvais pas le faire tout seul, c'était trop pour un seul homme. J'avais besoin d'aide, besoin de quelqu'un pour lutter avec moi contre ma propre nature dépressive. L'idée de me faire hypnotiser me traversa l'esprit, l'idée de prendre un coach aussi.

FRAGMENT – PAYS INTÉRIEUR

Voilà des années, que j’essayais d’aller de l’avant, et pourtant ma vie, tournait en boucle dans le négatif, comme un mauvais cd, je ne voyais pas la fin. J’avais vraiment l’impression d’être impuissant face à moi-même, malgré mes efforts, je retombais sans cesse dans l’auto-sabotage, et ce constat rendait difficile l’amour pour moi-même.

C’est sur ce bilan, que je me suis dit qu’il fallait que j’aie voir un hypnothérapeute, car j’avais l’impression qu’il y avait quelque chose qui me contrôlait au-delà de ma conscience et de ma bonne volonté. C’est comme si je vivais avec le frein à main, sans pouvoir l’enlever. À ce moment-là, je ne savais pas que j’allais avoir besoin de quatre séances d’hypnoses sur toute l’année...

Ces séances sont qualifiées de « régressions », dans le but de « nettoyer » des mémoires négatives liées aux ancêtres ou à mes propres vies passées.

Première séance

On commence la séance par une relaxation, où je me vois dans un souvenir à la plage où l’océan est calme et l’eau transparente, magnifique, le soleil est chaud sans pour autant être agressif. Un endroit agréable pour se détendre.

Puis, la voix de l’hypnothérapeute me guide pour traverser un pont, traverser un rideau de lumière, et passer dans la zone d’exploration. De l’autre côté du pont, je demande à mon guide de venir, c’est Gandalf du Seigneur des Anneaux. On passe ensemble dans un tunnel, qui débouche sur un paysage glacé, semblable à des paysages de Digne-les-Bains – où j’ai vécu – en hiver.

Je demande à mon guide s’il y a une blessure côté maternel ou côté paternel, il me répond les deux. On commence par la blessure côté maternel, je laisse venir les images et les impressions qui me viennent. Je ne me rappelle plus vraiment du problème, un de mes ancêtres côté maternel avait peur du ridicule, et me transmet cette peur. Pour soigner la mémoire, avec mon guide, on envoie de la lumière et de l’amour.

Puis, on revient dans le paysage enneigé, mais cette fois-ci, la glace a en partie fondu. Et on passe à la mémoire de l’aïeul du côté paternel. Et là, c’est le choc, ma paupière se met à trembler, je sens une énorme haine envers moi-même, j’ai l’impression que c’est un suicide, à cause de moqueries, une grande lassitude

noire de la vie. L'émotion est intense, et c'est très perturbant de me dire qu'elle ne m'appartient pas vraiment. Il aimait ses enfants. Je vois un costume de première guerre mondiale. De nouveau, on effectue le soin avec Gandalf.

Enfin, on revient dans le paysage d'Ardennes, qui est totalement au printemps, Gandalf me fait un soin dans une bulle multicolore qui devient blanche. Puis, on se dit au revoir, et je traverse toutes les étapes inverses pour revenir à moi-même.

Cette première séance était terriblement intense. C'est très étrange de ressentir l'émotion d'une puissance folle d'un aïeux, c'est comme s'il redevenait vivant le temps d'une séance...

Deuxième séance

Un mois plus tard, étant toujours dans un combat intérieur entre moi et moi, je décide d'y retourner pour une investigation plus poussée.

Pendant la relaxation, je suis dans les bois que je connais bien, proche de chez moi, et près de la rivière où j'avais vu un serpent quelques jours auparavant. Puis je passe le pont suspendu, traverse la zone de lumière, et demande à mon guide de venir de l'autre côté. Mais cette fois-ci mon guide est un moine Tibétain à la robe orange, au prénom commun de Tenzin.

Après un tunnel, on arrive dans une forêt luxuriante, une jungle. Alors la partie commence. Pour la première mémoire, le Guide m'emmène par la main dans une « vie passée », où je suis habillé en guenille de moyen-âge, et j'avais tué un dragon volant, comme dans Game Of Throne, avec une très grosse arbalète. Et j'en ressens un sentiment de culpabilité. Puis pour le soin, je lui ai envoyé de la lumière et de l'amour, et il s'est transformé en dragon chinois de carnaval coloré et souriant, façon cerf-volant et mon « moi » moyenâgeux jouait ensuite avec.

Pour la deuxième mémoire, c'est dans la lignée maternelle, une femme voyante accusée de folie et de sorcellerie est brûlée vive. Le résultat dans ma vie actuelle est une peur d'assumer mes capacités spirituelles et la peur du jugement des autres. On soigne le traumatisme, toujours et encore par l'amour.

Enfin, la troisième mémoire, est en lien avec mon père. Je nous vois tous les deux en amérindiens, nous sommes deux chamanes concurrents et une guerre de pouvoir a lieu entre nous. Il a gagné, et m'a forcé à m'exiler de la communauté. J'ai alors dû enterrer mon bâton de pouvoir dans la terre, et j'ai cultivé beaucoup de rancune contre lui, du fait de l'humiliation, et une peur de l'exil.

Je pars alors déterrer et reprendre mon bâton de pouvoir.

Ensuite, on revient pour faire un gros soin, qui dure de longues minutes, où Tenzin passe un peu partout sur mon corps, pour le reprogrammer. Le guide me dit qu'il reste encore trois autres blessures d'auto sabotage, à soigner une prochaine fois. Je reviens dans ma zone de relaxation, dans la forêt, le serpent monte sur mes genoux et s'enroule en boule.

Troisième séance

Deux mois plus tard, me revoilà de nouveau dans le cabinet prêt à voyager. Nouvelle régression, cette fois-ci, mon terrain de relaxation est un banc sur la plage où j'aime me poser régulièrement.

Puis je traverse le pont, j'arrive dans une savane, retrouve de nouveau mon guide, Gandalf, et, ensemble on traverse le tunnel et on arrive dans la zone de découverte, matérialisée par un désert de sable.

Dans la première mémoire à soigner, côté paternel, Gandalf se transforme en éléphant, on part dans des marécages, et je vois une femme qui ressemble à Jasmine d'Aladin, avec une longue couette mais elle s'est faite couper les cheveux de force à cause des codes de la société, et le vit très mal, alors qu'elle veut danser librement. Ce qui fait que j'ai hérité d'une association entre société et prison, entre société et soumission, une peur de la société, peur de perdre ma liberté. On soigne la mémoire comme toujours avec de l'amour et de la lumière, pour que je puisse de nouveau être libre dans la société. Alors que je vois, nettement « Jasmine » danser avec une robe verte, elle me dit pleine d'enthousiasme de « danser la vie ».

Pour la deuxième mémoire, je vois un poisson ridicule, comme une anguille, flotter dans l'air et qui me dire la langue en face de moi, la situation est tellement cocasse, que ça me fait rigoler. La mémoire est sur ma grand-mère, qui avait peur du ridicule, d'être moquée, ce qui a entraîné un pessimisme, et une aigreur de la vie ; malmené, elle a ressenti de l'humiliation venant de ses frères et sœurs, ce qui a entraîné un manque de confiance en elle. Elle me fait un cadeau et m'offre un colis, comme ceux qu'on recevait lorsqu'on était petit, emballé dans du scotch marron, avec à l'intérieur des petites balles qui rebondissent. Ça me laisse perplexe.

Enfin la troisième mémoire à soigner, d'une vie « antérieure », je vois un mineur travailler d'arrache-pied. Je le vois avec sa pioche dans une mine à ciel ouvert, sans s'arrêter, pour se sentir exister et être reconnu, au-delà des limites de son

corps qui n'en peut plus, ce manque d'écoute de lui-même l'entraîne à l'épuisement physique, à une dégradation de sa santé et à une mort précoce. Ce que j'ai hérité de cette mémoire est l'inverse, c'est-à-dire la peur de l'acharnement, et de l'usure du corps, d'où mon écoute profonde de mon ressenti et de mes limites naturelles.

La séance se termine, et j'ai une synchronicité en remontant dans la voiture, en allumant l'autoradio, il y a une chanson sur nostalgie, qui fait référence à la première mémoire soignée : « Elle danse au milieu de la rue mais elle s'en fout. »

Quatrième séance

Pour ma dernière séance, avec cet hypnothérapeute, on part sur l'investigation d'une peur qui résonne en moi, parfois : la peur des monstres, qui est en fait la peur d'être un monstre. Quand je la ressens, cette peur me donne des montées en température, et des suées froides...

Nous revoilà partis pour trois nouvelles mémoires de vies antérieures. Dans la première, je vois un avion qui part en vrille, à cause du manque de contrôle. Mais c'est une sorte de censure de mon mental, qui transforme métaphoriquement parfois certaines images pour s'adapter à ma sensibilité. Je demande intérieurement à réellement voir. Et là, c'est le choc, je suis un gardien dans un camps de concentration, et par abus de contrôle et de domination, je ressens que j'ai tué beaucoup de gens... Ce qui a entraîné une peur d'être de nouveau un monstre, et un manque de confiance, d'où le besoin de tout contrôler intérieurement. J'évite de trop visualiser pour éviter de me choquer moi-même. Vient le moment du soin, où il faut envoyer avec mon guide de la lumière et de l'amour inconditionnel sur cette mémoire, chose plus difficile sur des actes lourds et noirs, mais là est le vrai challenge.

S'en suit après cette vision déjà difficile, une deuxième mémoire encore compliquée. À croire que plus on arrive proche de la lumière, plus on voit son ombre la plus noire. Dans le donjon d'un château, je suis un chevalier qui dans une trahison ultime, égorge mon frère, pour garder le pouvoir uniquement pour moi, alors que la promesse initiale était de régner à deux. Cette mémoire, encore rock'n roll, a tissé en moi, par effet inverse, une peur de la trahison, une peur de partager le pouvoir, d'où le besoin encore de tout contrôler.

La troisième mémoire sera dans la même noirceur. Je me vois pendant la première guerre mondiale, dans les tranchées, je ressens la rage hurlée au moment de charger, pour couvrir la peur de mourir. Cette rage animale d'une

violence inouïe m'a créé un traumatisme intérieur et la peur de cette violence, de cette inhumanité. J'ai toujours fui les gens violents, et ceux qui ne contrôlaient pas leur rage. Cette peur est tellement profonde, que je ne veux pas être sur un piédestal, dans la lumière du succès, pour ne pas y être confronté. J'ai toujours préféré l'ombre des coulisses à la lumière de la scène, pour cette raison.

Je ressors de cette séance, vraiment choqué, je ne m'y attendais pas le moins du monde. Et cette vision et ces sensations, ont créé une dissonance cognitive entre les mémoires noires, et ma vie actuelle, où je sauve même les insectes... Pendant quelques temps, j'ai vraiment douté de mes bonnes intentions et d'être une lumière. J'ai compris profondément cette dualité intérieure. Mais le dernier mot va à l'intensité de ma volonté d'être. Et toute ma volonté est orienté à servir l'amour. Cet engagement est quotidien.

**« L'Ombre veut te faire croire que tu n'es qu'une Ombre.
La Lumière sait que tu es une Lumière éternelle. »**

Il y a aussi deux perceptions possibles. L'une, pessimiste, est de penser que c'est réellement « moi » qui ai causé ces souffrances, l'autre optimiste, que je préfère, est de penser que je me suis incarné pour purifier ces énergies noires, et les transmuter au service de l'amour. Comme toujours, nous avons le choix de perception : verre vide ou verre plein.

Enfin, est-ce que ces images en hypnose sont réellement des vies vécues ? De mon point de vue, pas toujours. Pour beaucoup, notre visualisation va s'appuyer dans notre lexique imaginaire personnel, pour lire les données (les émotions mal vécues, et qui brident notre être actuel).

FRAGMENT – MÉMOIRE DE GUERRE

Quelques mois après ma dernière séance d'hypnose, un beau matin, sans prévenir, me revoilà dans des énergies de haine de moi-même, cette absurdité, cette prison infernale dont je n'arrive pas à sortir, le manque d'horizon positif. Même après avoir enchaîné yoga, méditation et sport, je me retrouve dans cette situation, je deviens dingue.

Le lendemain, toujours aussi chaos, ma tante et une amie à elle, viennent me voir. Je raconte ma situation de la veille, cette difficulté de juste être en paix avec moi-même, et je suis surpris, parce que son amie est très connectée, et me propose de revenir faire un soin à 15h30.

On commence par de l'art-thérapie. Elle me demande d'écrire vingt-et-un mot, qui me viennent à l'esprit, sans interpréter : guerre, feu, crade, horreur, échec, dégoût, diable, feu... Je suis surpris par la noirceur de ce qui sort, je me demande encore où tout ça va me mener.

Elle me demande de dessiner un portrait de moi-même actuellement. Je dessine une tête entourée de flamme, en enfer avec une couronne, mais protégé des flammes par des vagues bleus. On interprète sur l'enfer mental dans lequel je suis, mais protégé par le Ciel et ma connexion.

Puis, on investigate sur cette mémoire qui parle, sur cette peur. Soudain, je vois très bien, l'image de la mémoire sur la première guerre mondiale, que j'avais eu en hypnose. Je suis dans les tranchées, replié sur moi-même, l'arme contre la poitrine, la peur au ventre, la peur de mourir et de laisser ma famille vivre derrière, sans moi.

Alors, elle commence une séance d'EMDR, une méthode pour nettoyer les traumatismes par le mouvement des yeux. Je suis le pinceau des yeux.

Pour couronner le tout, elle me laisse seul et me demande de faire comme au théâtre et d'expulser l'émotion de vive voix, avec des grands gestes. Au début, j'ai un peu de mal à jouer, je laisse l'énergie sortir, je me répète en boucle « quelle absurdité cette guerre » en balançant mes bras. Puis, la phrase change et devient « ne me tuez pas s'il vous plaît, j'ai une famille ». Mon corps se contracte, comme si je vomissais, mais il n'y a rien qui sort, je suis plié en deux à vomir quelque chose d'invisible. J'ai l'impression de revivre ma mort, mon

dernier rôle. Je me sens calme, mais, je sens beaucoup de culpabilité en moi, je me répète en boucle « je suis désolé, je suis désolé... », « j'ai échoué... », « Je m'en veux ». J'ai une culpabilité immense d'être mort et d'avoir laissé ma famille derrière. J'essaie de ne pas trop penser à la situation surréaliste que je suis en train de vivre, pour être sûr que toute la mémoire-émotionnelle se vide et soit purifiée.

Puis, je ressens un dégoût immense, je sens que mon corps a été profané et humilié. Que ceux qui m'ont tué ont pris du plaisir à me tirer dans la tête le plus de fois possible, je compte le nombre de balles, avec toujours cette envie violente de vomir. J'ai une colère immense d'être humilié jusque dans ma mort.

Épuisé, je reviens la voir, et on effectue de nouveau l'EFT, je sens que j'ai un truc coincé dans la gorge, je crache dans l'évier, elle me demande ce que j'ai envie de dire : « J'ai envie de vivre », « Je vis ».

En revivant toutes ces émotions, je comprends ce qu'il s'est passé dans cette vie de première guerre mondiale. J'étais au front, dans les tranchées, on m'a demandé de charger. Paralysé par la peur et l'horreur, je n'ai pas voulu, alors on m'a fusillé, et dans ma mort, on a humilié mon cadavre. Puis, j'ai ressenti ma culpabilité vis-à-vis de ma famille.

Cette mémoire explique beaucoup le mélange d'émotions qui m'ont dominé intérieurement pendant longtemps, la haine que j'avais pour moi-même liée à la culpabilité, la peur de charger, de faire les choses à fond, j'ai toujours vécu avec le frein à main, une tristesse récurrente, et l'absurdité qui m'a hanté pendant des années.

J'ignore pourquoi je dois revivre tout ça, et je n'essaie pas trop de chercher une raison, pour ma propre santé mentale. Stéphane Allix, a écrit dans son livre « Lorsque j'étais quelqu'un d'autre », un peu la même chose, mais lui avait affaire avec une mémoire d'un nazi de la seconde guerre mondiale. Il s'est déplacé sur les lieux, en Allemagne et en Russie, pour libérer l'énergie.

FRAGMENT – OVERDOSE MENTALE

Pendant longtemps, j'ai pris une citation de Desproges pour me guider « Ma seule certitude, c'est d'être dans le doute. » Ce qui m'a permis de remettre en question tout ce que j'avais appris, et de continuer à investiguer en croisant les données, comme un journaliste, pour dessiner le contour de la Vérité.

Je me suis ainsi intéressé à la psychologie, à toutes les religions et spiritualités, pour avoir une vue d'ensemble. Puis, j'ai investigué davantage dans certains domaines comme, le chamanisme tibétain et amérindien, le taoïsme, les enseignements de Bouddha, de Jésus, le Feng shui, l'occultisme, l'ésotérisme, l'astrologie, la numérologie, l'ennéagramme... Je collectais des parcelles de vérités pour essayer d'avoir la vue d'ensemble.

Mais cette démarche mentale n'avait jamais de fin, il y avait toujours plus à savoir. Des questions, il y en aura toujours. Et malgré la vue d'ensemble, j'avais l'impression d'être encore dans le doute, en quelque sorte j'étais pris en otage par le doute. Ce sentiment avait atteint une masse énergétique trop importante, et je pouvais même facilement douter de la vérité.

Ce doute permanent m'a amené à faire une overdose de lecture. Ce que je lisais ne servait plus ma clarté intellectuelle mais au contraire obscurcissait mes raisonnements. La complexité comme gage de supériorité est une croyance. Le cœur est toujours simple, dans la vérité de l'instant.

Pour sortir de cette spirale du doute, il a fallu que je fasse le deuil de ne jamais pouvoir saisir toute la complexité de l'univers et que je m'appuie une bonne fois pour toute sur les lois absolues de cet univers relatif. Il m'a fallu un moment avant de comprendre que l'absolu des absolus, c'est l'amour inconditionnel et que toutes mes recherches intellectuelles ne doivent aller que dans le service à cette réalité.

L'intelligence mentale est un outil neutre, qui est soit au service de notre polarité négative (de notre souffrance, nos peurs, nos blessures émotionnelles, notre pulsion sexuelle, notre avidité insatiable...), soit au contraire de notre polarité positive (l'amour, la générosité, la sobriété, le respect – du côté de la vie, de la nature, tout simplement...).

FRAGMENT – FACE À MON OMBRE

L'enquête était en cours depuis plusieurs semaines, par ce fait : « J'ai l'impression de ne voir que le côté négatif de moi-même. » C'est comme si je filtrais tout mon être pour ne voir que les défauts et ce qu'il faut changer, je ne suis pas objectif vis-à-vis de moi-même.

Une enquête étant une suite de question-réponse, j'ai continué à m'en poser, en état alpha, c'est en dire, en méditation profonde. Pourquoi je me retrouve sans cesse, comme par gravité, dans une situation que je déteste ? Je m'assois sur mon coussin de méditation. En bon investigateur, je me pose la question de Frank Lopvet : « Qu'est-ce que j'aime dans cette situation ? »

La réponse fut brève et rapide : « J'aime me détester. »
Lumière sur mon obscurité.

Je suis choqué par cette réponse. Je ressens que c'est vrai, je sens que c'est mon Ombre, malicieuse, et jouissante. C'est vraiment étrange. Je ressens comme un serpent qui sort de mon côté gauche, espiègle et malicieux. L'auto-sabotage ultime. À la lueur de ces trois mots « j'aime me détester », je peux expliquer beaucoup de mes comportements dans ma vie.

Pour la première fois de ma vie, j'ai peur de moi-même. Voilà quatre ans que je médite, que je suis dans le développement personnel, à investiguer ma mécanique intérieure, et j'ai été aveugle à la graine de tous mes maux. L'Ombre de l'égo se cache si bien, qu'il faut un temps plein pour le débusquer.

Je me demande « Comment sortir de cette situation ? »

Il faut apprendre à faire le focus sur mes qualités, cultiver l'amour de moi-même au jour le jour. Pour ne plus alimenter la haine de soi, il faut l'accepter, et alimenter ce que je souhaite : « Je m'aime sans condition » – en pensées, en mots, en actions.

L'erreur est de se détester lorsqu'on a fait des choses détestables. Il faut se pardonner profondément, puis reprendre le chemin de l'amour – donner, partager, servir – non par culpabilité mais par et pour l'amour.

FRAGMENT – VICTIMISATION

Pendant l'enfance, dans la construction de l'ego, il y a un point clé, c'est celui de la stratégie pour attirer l'attention de son entourage, pour exister. Cette stratégie est différente pour chacun d'entre nous. Pour certains, cela va être la provocation, la méchanceté, la mise en valeur excessive, la parole à outrance, l'humour...

Pour moi, ce fut la victimisation. Puisque j'étais timide, en manque de confiance et rempli de peurs, mon ego d'enfant s'est dit inconsciemment, puisque je n'arrive pas être le roi de la joie, alors je serai le roi de la tristesse. Par fatalisme, avec une honte certaine, le but étant d'attirer l'attention, par mes malheurs.

En grandissant, j'ai même développé une peur de la réussite, et cultivé l'auto-sabotage. La victimisation est un concours de souffrance. Comme j'existe en tant que victime, je veux être celui qui souffre et qui a souffert le plus. J'aimais inconsciemment étendre mes souffrances à ma mère, et elle, jouait son rôle de sauveuse.

En principe, la victimisation a tendance à accuser les autres, mais dans mon cas, c'était différent, c'est moi que j'accusais plus que de raison. J'ai toujours accepté d'être le responsable de mes difficultés dans ma vie. En vérité, il n'y a personne à accuser, ni les autres, ni soi-même, ni Dieu, il y a juste des blessures émotionnelles à soigner, des perceptions à corriger, et des actions à mener.

Dans la victimisation, il y a ce côté, de pleurer sur son sort, de se remémorer en boucle ses souffrances, de crier à l'injustice à outrance, de pleurer sur le fatalisme. Ma partie de victime veut continuer à souffrir pour avoir des raisons d'être une victime, prend plaisir à constater qu'elle ne peut pas s'en sortir, elle adore son malheur et repousse les bonnes nouvelles et les solutions.

Pour que le cœur gagne, l'ego doit accepter de perdre.

Par amour pour moi-même, pour sortir de ma victimisation, il m'a fallu développer l'énergie du guerrier. Agir et avancer dans la douleur, sans plainte. Affronter mes peurs. Avoir une détermination sans faille, pendant des mois, à nourrir le positif. Être patient et développer la confiance en mes capacités, et en la vie.

FRAGMENT – PEUR DU REJET

J'ignorais pourquoi, mais je ne me sentais jamais à l'aise dans les groupes et la société, et il fallait toujours que je fuis pour me retrouver seul. C'était inconscient et automatique. Au bout d'un moment, je ressentais une pression intérieure telle, qu'il fallait urgemment que je retrouve la solitude. J'avais véritablement l'impression d'être condamné à l'errance, faute de réussir à soigner cette douleur intérieure.

Et c'est en lisant le livre de Lise Bourbeau « Les cinq blessures de l'âme », que j'ai identifié consciemment cette blessure, qui pour moi, était un vrai mystère. Le problème avec cette blessure, c'est que j'avais tendance à me rejeter, par défaut, et à adopter un comportement construit sur la blessure.

Cette blessure du rejet est alimentée par un collier de perles de peurs. La peur du jugement des autres, la peur d'être illégitime, poussent à rechercher un perfectionnisme stérile et invivable. La peur de donner son opinion, je n'osais plus parler, car je jugeais peu intéressant ce que j'avais à dire. La peur de prendre ma place, la peur de déranger se joint à la peur de demander. La peur d'aller vers les femmes, par peur d'être rejeté. Au final, la blessure entraîne une peur d'être soi-même.

En revanche, cette blessure m'a donné une empathie pour tous ceux qui étaient rejeté du système, pour tous les marginaux, les sans-abris, les peuples rejetés. Tout simplement, car j'avais la même douleur intérieurement. La connaissance vient de l'expérimentation.

Il faut du temps pour guérir cette blessure, suivant sa profondeur. Pour ma part, j'ai dû faire des efforts pour changer ma façon de penser, et pour arrêter de m'éliminer moi-même. La meilleure façon de guérir est celle de se centrer dans le cœur, chaque fois que je ressentais la pression intérieure. Tout simplement, car cela arrête d'alimenter la fausse perception, cela arrête les jugements négatifs, et nourrit la paix intérieure. Il m'a fallu aussi accepter d'être rejeté pour guérir, de ressentir la douleur pleinement, de l'assumer, et de la voir comme une invitation à m'aimer davantage intérieurement sans condition.

FRAGMENT – SOIT JE MEURS, SOIT JE M'AIME.

J'avais choisi une vie différente, une vie d'errance à la recherche d'une vérité, non pas véritablement par choix, mais parce qu'en continuant dans la société et sa routine du travail absurde, j'aurais mis fin à mes jours, peut-être dans un suicide doux à la manière de Jack Kerouac, alcoolique et dépressif. L'errance spirituelle, en quelque sorte, m'avait sauvé temporairement.

Mais aujourd'hui, portant le poids des années sur le dos, je ne savais plus quoi penser de mon choix. Était-ce moi qui avait raison ? Ou la société ? Avons-nous tous les deux raisons ou tous les deux torts ? Pourquoi suis-je autant incompatible avec la société ?

Au fond, l'errance n'était pas une recherche de vérité. L'errance était une fuite face à la souffrance. L'errance est mon propre échec à m'intégrer à la société, à accepter cette vie matérielle.

Seul, sans emploi, chez mes parents à 27 ans, je repense à mon ex. en boucle. La vie que j'ai ne me convient pas, mais j'ai l'impression de faire face à des murs de tout côté. Et je m'apitoie sur mon sort. Alors, il y a ce choix stupide : soit je meurs, soit je m'aime sans condition. Je n'avais pas follement envie de mourir comme autrefois.

« Il y a deux ans, quelqu'un m'a adressé spécifiquement à moi, une citation de Taisen Deshimaru, dans le but d'un enseignement : « Si vous ne trouvez pas la vérité en vous, où voulez-vous la trouver ? »

Ça m'a vraiment laissé perplexe, je me suis dit mais de quoi il parle... Et puis mon ex en a rajouté une couche à l'oignon, en me renvoyant à moi-même, en me disant que la solution était en moi, de m'aimer moi-même. On a coupé les ponts, alors j'étais seul sur mon île.

Finalement, j'en avais ras-le-bol de chercher à l'extérieur, dans les livres ou dans différentes expériences, alors je suis parti méditer sur un banc sur la plage face à la mer, en priant la lumière de m'aider à ressentir ma propre lumière intérieure, mon propre amour pour moi-même. La marée est basse, le soleil se couche. Je ne sais pas comment faire, je me laisse guider, je ferme les yeux.

J'ai essayé de ressentir au niveau du cœur, je m'y suis pris à plusieurs reprises, je m'encourageais pour ne rien lâcher, et puis une certaine plénitude a commencé à m'envahir, une chaleur intérieure joyeuse. J'avais toujours une certaine part de doute mental qui tournait autour comme un vautour, il a fallu que je la lâche complètement pour m'enlacer dans cet amour intérieur.

Je me suis senti apaisé l'espace d'un instant. Cette expérience m'a appris que j'avais une source d'amour inconditionnel en mon for intérieur, et qu'à chaque fois que j'avais un jugement négatif vis-à-vis de moi, je fermais le débit de cette source. Et Dieu sait que j'étais à sec, puisque je me jugeais en permanence. J'ai aussi appris que plus j'acceptais mes peurs, mes failles, mes vulnérabilités, et plus je m'aimais inconditionnellement. Ces mêmes peurs, ces mêmes failles, ces mêmes vulnérabilités, qui nous obligent à porter des masques, au lieu d'être nous-même.

J'ai pris la décision de m'aimer.
Peu importe ce que j'étais et ce que je suis,
Peu importe ce que j'ai fait et ce que je fais,
Peu importe ce que j'ai eu et ce que j'ai.

L'amour inconditionnel est la fin de la comparaison avec les autres, la fin de la recherche d'une preuve d'amour de la part des autres, je n'ai besoin de rien prouver pour m'aimer. Je m'aime depuis ma lumière, avec toutes mes parts d'ombres.

Bien sûr que je veux éclairer mes parts d'ombres, mais je ne les déteste pas. Lorsque je joue leur jeu et que je m'en rends compte, alors je me redresse, je m'encourage à me centrer dans mon cœur, à m'aimer avec mes peurs, avec mes doutes, avec ma colère.

Par amour pour moi-même, je m'encourage intérieurement pour réussir, à affronter les obstacles, les peurs, les peines et les doutes. Avant, lorsque je me détestais, j'avais une voix intérieure qui me tirait vers le bas, aujourd'hui, je n'écoute que celle qui me tire vers le haut.

L'ennemi de ma réussite, c'est moi.
L'ami de ma réussite, c'est aussi moi.

Je suis arrivé au bout de ma quête spirituelle. Oui, le Ciel existe. Je suis allé me percher là-haut par souffrance d'être en bas. Mais le Ciel ne demande pas d'être déconnecté de la Terre et de sa matière. Le Ciel demande d'imprégner l'amour

au cœur même de la matière. Il me demande maintenant de descendre affronter la souffrance que j'avais laissé en contre-bas.

Aujourd'hui, j'ai compris-intérieurement que notre essence est l'Amour, et que le sens de cette essence est de rayonner cet amour inconditionnel. J'ai vu cette vérité un nombre incalculable de fois dans des livres, et je ne l'ai comprise qu'aujourd'hui, c'est quand même fou cette affaire !

FRAGMENT – AU-DELÀ DE L'ORIGINALITÉ

Pendant longtemps, mon obsession était d'être artiste. Chaque passion prenait fin en donnant naissance à une autre : l'informatique, la musique, la photographie, la vidéo, la poésie, puis l'écriture... Toutes étaient alimentées par ma curiosité du monde et ma quête spirituelle.

Ce désir obsessionnel d'être artiste a longtemps brûlé d'un feu ardent en moi. Mais cette quête d'originalité, de rechercher absolument quelque chose qui n'est pas dans ce monde détourne de l'essentiel. Il y a dans cette recherche d'originalité, une recherche de reconnaissance. Être assez original, pour être assez reconnu. Une quête d'ego, en somme.

On va tous finir par se répéter, car il n'y a qu'une seule vérité.

Il a fallu que j'accepte l'inverse, de ne pas être original. Car si l'amour a mille vêtements, il a toujours le même corps. Les enseignements dans leurs essences, répètent toujours les mêmes choses : être dans le cœur, ressentir, user du discernement, lâcher-prise, tenir-bon, la patience, maîtriser son mental... Il peut y avoir de l'originalité dans la forme, mais cela sera encore et encore les mêmes messages.

Mon ego avait beaucoup de rêves artistiques. Et la réalité les a fracassés. Ce conflit entre le désir de l'ego et l'aspiration de l'âme, rythme le chemin spirituel. Lorsque l'âme veut nous emmener sur notre chemin, alors que notre ego veut aller sur le sien, nous avons une contre force face à nous, des bâtons dans les roues, des impasses en bout de route. Fracasser l'ego jusqu'à le remettre tout entier dans les mains de l'âme, voilà le programme.

Qu'en est-il du libre arbitre alors ? Les contres forces se trouvent sur notre chemin, pour nous montrer les fausses pistes, en vérité, nous avons déjà donné, en amont, l'accord à notre âme, pour nous guider.

« Il faut être prêt à se débarrasser de la vie qu'on a prévu pour avoir la vie qui nous attend. » Joseph Campbell

L'ÂME ET SA LUMIÈRE

La lumière est belle et bien présente dans ce monde de dualité, où tout est inversé.

Cette lumière, se trouve dans chaque cœur d'être humain, enfouie sous les croyances et les blessures. Elle rayonne dans la compassion, l'altruisme, la gratitude, la vérité, l'authenticité... Les liens entre les êtres humains doivent se purifier de la rancœur et de la vengeance par le pardon et l'amour inconditionnel. Le Dalaï-lama dit « notre pire ennemi est notre meilleur ami », car il nous enseigne l'amour inconditionnel mieux que quiconque.

Cette lumière rayonne dans la chaleur du partage et de la solidarité, car l'humanité ne forme qu'une seule et même famille.

Cette lumière est présente dans la nature, dans la beauté somptueuse de notre Terre. Elle rayonne dans son respect, sa générosité, sa sagesse, et sa patience. Ce qui est sacré est ce qui nous nourrit, et la Terre parvient à nourrir des milliards d'êtres humains, à son détriment.

Cette lumière est présente dans la connexion au Ciel. Elle rayonne dans la communion, entre les cœurs et le Ciel, dans l'aide providentielle, dans son soutien infaillible, dans ses protections, dans ses guidances, dans ses purifications.

La lumière du soleil brille en permanence, ce sont seulement les nuages de passage qui nous la voilent. Et la nuit, c'est seulement, notre côté de la terre qui lui tourne le dos.

De la même manière, notre soleil intérieur rayonne en continu. Ce qui nous empêche de ressentir la chaleur de sa présence, ce sont nos propres nuages et tempêtes intérieurs. Nos blessures émotionnelles, nos peurs, nos doutes, notre culpabilité, nos pensées négatives... La nuit intérieure tombe lorsque nous tournons le dos à la lumière de notre âme.

La spiritualité fait partie de notre nature d'être humain. Nous avons intrinsèquement besoin d'être relié autant à la terre qu'au ciel. Notre incarnation est un voyage pour passer de l'ombre à la lumière.

Ici, dans mes expériences spirituelles, je ne parle pas de religion, mais seulement d'amour et de pratique. Je me suis initié autant au bouddhisme tibétain et zen vietnamien, que j'ai été captivé par Sainte-Marie, ou encore par le chamanisme de Carlos Castaneda. Les religions sont des fleuves qui se jettent tous dans la même Mère, celle du cœur. La spiritualité est une expérience intérieure, et la religion a pour but la communion de ces expériences intérieures.

FRAGMENT – LES SIGNES DU CIEL

Le jour où j'ai parié la suite de mon voyage sur un t-shirt.

Voilà quasiment deux mois que je voyage en Asie, un premier mois en Thaïlande, et le deuxième au Cambodge. J'ai mon avion pour retourner en France dans quelques jours. Alors que je profite de mes derniers jours sur les plages paradisiaques de Koh Rong Samloem, l'idée de repartir en France me mine le moral. Rien ne m'attend là-bas, alors que je suis joyeux ici. Et tous les voyageurs que j'ai croisé continuent leur route sur le Vietnam.

Quand je suis à la frontière d'un pays, j'ai toujours cette petite envie qui me titille, d'aller voir ce qui se passe de l'autre côté, comme face à une porte fermée à clé, qui réveille la curiosité.

Cette question a infusé dans mon esprit : continuer le voyage ou repartir ? La somme en jeu est de six cent euros, le prix de mon billet retour, je ne me vois pas du tout la perdre. En plus de ça, le timing pour demander un visa pour le Vietnam est vraiment ric-rac. Torturé mentalement par cette question, je me couche en demandant un signe à mes guides pour savoir si je vais au Vietnam, du genre un T-shirt, évident, avec écrit Vietnam, et de préférence rapidement... Il ne me reste que trois jours avant mon vol retour.

Le lendemain, je pars prendre mon petit-déjeuner sur la plage, et j'écris face à la mer. Alors, que j'ai le regard vide hors du cahier, mes yeux font le focus sur un gars qui marche avec un T-Shirt blanc avec sérigraphié en énorme Viet/Nam. Je sens intérieurement que c'est le signe, je rigole tout seul, ça m'étonnera toujours cette interaction entre la Terre et le Ciel, entre le visible et l'invisible. Alors que je bouge pour aller payer l'addition, mes yeux tombent sur un tatouage « Make Things Happen ».

La suite s'est avéré plus compliqué que prévu, avoir le feu vert de son intuition ne rend pas forcément les choses plus faciles. L'intuition emmène toujours vers des expériences qui forgeront la meilleure version de soi-même.

J'ai ensuite échoué à avoir à temps mon visa numérique pour le Vietnam, ça s'est joué à un jour près... Heureusement, les français ont droit à quinze jours gratuits, j'ai ensuite demandé une extension de Visa à Ho-Chi-Minh Ville. Cette expérience était primordiale pour moi, pour lâcher-prise sur la peur de manquer d'argent, et sur la confiance d'être dans l'abondance à partir du moment que je suis la voix/voie de mon cœur.

FRAGMENT – LES GUIDANCES DU CIEL

« Va là-bas »

J'étais à Gokarna, en Inde, toujours bien décidé à me laisser aller tranquillement dans l'autodestruction. Depuis quelques jours, je lisais les enseignements du Bouddha par Walpola Rahula. Ma propre introspection correspondait en de nombreux points avec la pensée du Bouddha.

J'avais vécu l'impermanence de plein fouet, en perdant l'usage de la moitié de mon visage. L'interdépendance était évidente. La souffrance de la vie des sens, cette absurdité du cycle de l'appétit au dégoût et du dégoût à l'appétit, me rendait fou, et menait à une impasse stérile.

Bouddha parlait d'un Samsara, d'un cycle de réincarnation, où l'on ne sortait que par la méditation sur notre vraie nature et par l'apprentissage de la sagesse et de la compassion. Je souffrais tellement, que rien que cette idée de devoir me réincarner m'angoissait. Je n'avais aucune envie de redoubler la vie, trop de souffrances dans cette spirale infernale. Ma souffrance me motivait à chercher un enseignement digne de ce nom pour au moins atteindre une paix intérieure.

La veille, alors que je revenais à Ôm Beach en tuk tuk, je vois deux personnes âgées marcher sous le soleil des tropiques. Je demande à mon chauffeur de se mettre à leur niveau, et leur propose de les ramener. Il y a Brigitte, une allemande de soixante-dix ans, incroyable, et Mustapha, un français de cinquante-sept ans, qui porte une casquette « Free Tibet », petit et rasé, les traits de son visage portent son vécu. On discute Bouddhisme et me propose d'en parler davantage le lendemain.

Le voilà, donc qui débarque à ma table, s'en suivra une conversation passionnante sur le Bouddhisme. Tout est justifié par la loi de cause à effet, par notre karma, que notre réincarnation est un choix, comme m'a dit une autre personne la veille. Je me dis qu'en Inde, les voyageurs semblent connaître les règles du jeu.

Il me donne l'adresse d'un centre bouddhiste tibétain, « Tushita » à Dharamsala, pour m'inscrire à une retraite de méditation de dix jours. Ça m'intéresse, l'expérience vaut mieux qu'un long livre, j'envoie ma demande d'inscription dans l'après-midi.

La voie du milieu, enseigné par Bouddha, me paraît tout à fait logique.
D'ailleurs, Mustapha est bouddhiste, mais fume et boit des bières, ça me va très bien. Je le remercie pour toutes ces informations, et je me dis qu'il y a des rencontres de l'ordre du destin, ces fameuses synchronicités, dont parlait Carl Gustav Jung.

FRAGMENT – GUIDANCES INTUITIVES

Suivre son intuition, c'est remettre de la magie dans sa vie.

D'un coup, on sait qu'on doit dire telle chose, qu'on doit rencontrer telle personne, faire telle action, on le sait, c'est sûr. Pourquoi ? On ne le saura qu'après, ou jamais.

Dans tous les cas, le chemin soufflé par l'intuition est toujours positif, même s'il va vers la difficulté, c'est pour mieux nous renforcer. Il n'y a jamais de coup tordu avec cette belle fée.

Souvent l'information ressentie se ressent une fois, mais rarement avec la même intensité les fois suivantes. Car l'intuition n'a pas de temps à perdre à donner des confirmations. On lui fait confiance ou non. Plus nous faisons confiance à notre intuition, à notre ressenti intérieur, et plus la voix de celle-ci vibre fort en notre intérieur. C'est vraiment la clé pour la développer : la confiance et le lâcher-prise.

Voici quelques exemples d'intuitions, qui m'ont été soufflé par mon âme :

❖ **Marcher pour ressentir**

Alors que je marchais tard dans une douce nuit d'été, je m'exerçais à éviter de penser et d'être uniquement dans le ressenti. Je me branche sur l'énergie de la joie et je garde le focus pas à pas. Je me sens vraiment bien. Le fait d'être en mouvement, dans l'action permet vraiment de faciliter la connexion sur la fréquence. Je me dis que je pourrai pratiquer sur Saint-Jacques de Compostelle, vu qu'il s'agit de marcher. D'un coup, je ressens mon âme, vibrer fort, tellement heureuse d'aller marcher là-bas, que je suis confiant dans mon intuition. C'est la première fois que je ressens autant de bonheur à l'idée d'un projet, je sens les larmes monter aux yeux, j'en suis surpris.

La suite sera un mois sur le chemin du Puy-en-Velay jusqu'à Saint-Jean-Pied-de-Port dans une immense joie, par les fabuleuses rencontres, et la beauté des paysages... Confirmant l'information que mon intuition m'avait donné à l'origine. Et même dans les moments de doute (tendinite), ou la

solitude, je demeurais dans la confiance, car mon but était le chemin et non la destination.

❖ **Écrire au bon endroit**

Dans le même genre, j'étais résolu à écrire mon livre hors de mon lieu de vie habituel, j'ai donc regardé la carte de France sur Google Maps, et plus spécialement les Pyrénées. J'étais attiré et je ressentais de la joie sur un lieu que je ne connaissais pas, vers le Canigou, et plus précisément, une petite ville thermale : Vernet-les-Bains. J'ai regardé deux photos, puis quelques jours après j'ai réservé. J'avais beau avoir regardé par la suite d'autres lieux, j'avais toujours cette première impression dans ma tête. Résultat, je me suis senti merveilleusement bien dans cette petite ville pour écrire. Un lieu inspirant.

❖ **Le livre à lire**

Voilà quelques temps, que j'étais attiré par le livre de Lise Bourbeau « Les cinq blessures de l'Âme ». En principe quand un titre revient plusieurs fois dans ma tête alors que le temps passe, c'est un message à prendre en compte. Alors que je prends l'apéro chez un ami, je lui en parle. Il me dit qu'il a lu, qu'il a dans sa bibliothèque, puis me le donne.

« Demandez et vous recevrez »

Le temps passe, et je n'ai toujours pas lu le livre. Alors que je fais face à une situation qui me fait monter une vieille pression en moi, je prends la fuite, et emporte ce livre avec moi, pour au moins faire passer le temps dans ma voiture. C'est alors que je lis le premier chapitre, sur la blessure du rejet, et que le masque utilisé dans le cas de cette blessure est : la fuite. C'est un vrai bonheur d'être compris par d'autres.

❖ **L'Animal-Totem**

Dans le livre « Réveillez le chaman qui est en vous » d'Arnaud Riou, l'auteur parle des animaux totems. On en aurait tous un ou plusieurs qui nous guideraient. Après la lecture, je demande solennellement à l'univers de rencontrer mon animal totem. Quelques jours plus tard dans le jardin, je me retrouve nez-à-nez avec un serpent, on se regarde tous les deux sans bouger. Sur le coup, je suis surpris et ne pense pas directement à ma requête des jours

précédents. C'était la première fois de ma vie en une dizaine d'années de vie en ce lieu, que je trouvais un serpent dans le jardin. Et en effet, le symbole du serpent est celui de la mue, du changement, ce qui me correspond bien, puisque mon chemin de vie est une quête d'évolution permanente.

❖ **Offrir un séjour à Disneyland**

Souvent lorsque je cherche à faire un cadeau, je cherche à me mettre à la place de l'autre, par empathie pour que le cadeau soit véritablement adapté pour l'autre personne. Je fais la demande claire à mon intuition, de chercher un cadeau idéal pour l'autre personne, et laisse passer quelques jours, pour voir ce qu'il se présente.

Cette fois-ci, c'était un cadeau pour ma copine. En surfant sur internet, je tombe sur une pub pour Disneyland, ça vibre un peu en moi, mais j'ai toujours besoin d'un peu de temps avant de valider mon choix. Mais les jours passent, je réfléchis à l'organisation sans avoir réservé, mais la certitude que ça soit le bon choix grossit à l'intérieur de moi. Cette certitude me paraît presque louche.

Après avoir offert ce cadeau surprise pour le jour de Noël, on passe donc le séjour dans le parc. Tout est merveilleux, on s'y amuse bien. En rentrant, elle m'avance qu'elle va postuler pour travailler dans le parc. Et c'est là que j'ai compris pourquoi mon intuition avait été si forte. Elle a par la suite, l'été d'après, travaillé pour Disneyland. De ce fait, je savais que sa candidature allait être acceptée, c'était comme si c'était écrit plus de six mois à l'avance.

Ce qui m'a étonné dans cette intuition, c'est à quel point, j'étais certain de faire le bon choix, pour quelqu'un qui doute beaucoup, ça m'a interpellé.

FRAGMENT – LES PROTECTIONS DU CIEL

À partir du moment que vous servez l'amour au jour le jour, que craignez-vous ?

❖ **Mieux vaut prévenir que guérir :**

J'étais à Mysore, en Inde, toujours bien décidé à m'auto-détruire, trop rongé par le désespoir. Alors que je flâne dans les environs de mon hôtel, un mec se met à marcher à mon niveau, et me propose de visiter une fabrique d'encens et d'huiles essentielles, j'accepte.

À la fin, il me propose, comme toujours en Inde, d'acheter certains produits. J'achète de l'encens, puis il me parle d'huile de cannabis, me promet que ça défonce bien. Je ne suis pas fumeur, mais sur le coup de toute manière, je n'ai plus vraiment de limite, alors je lui prends un petit flacon. Il donne comme instruction de mettre quelques gouttes sur la langue. Très bien.

N'étant pas pressé d'essayer, je pars du côté du Palace de Mysore, magnifique au demeurant, pour au moins l'apercevoir depuis la grille d'entrée. Je me pose, il fait un soleil de Sisyphe, je me pose à l'ombre et fume une clope.

Un indien vient m'interpeller, on discute le bout de gras, il est professeur de yoga et me propose les services de son ami chauffeur de tuk-tuk, puis au bout d'un moment veut me vendre de la marijuana – oui, Mysore est une ville fumante – je ne lui dit qu'à priori ça ne m'intéresse pas, puis sur le coup, je sors l'huile de marijuana que j'ai acheté, vu que je n'en avais jamais vu auparavant pour lui demander son avis. Là, choqué, il pète un câble et me dit que je me suis fait arnaquer. Il fait des grands gestes, et me dit que ça peut être dangereux pour moi, et que le liquide peut me brûler l'estomac.

Pour preuve de sa bonne foi, il m'emmène avec lui à une pharmacie, demande un certain produit désinfectant et me le montre pour que je compare les flacons. En effet ce sont les mêmes, seulement, le mien n'a plus l'étiquette. Je le remercie, on continue à discuter et je prendrai finalement les services de son ami chauffeur.

J'ai ensuite retrouvé le vendeur initial par hasard dans la rue. Enervé, j'ai poussé une soufflante pour qu'il me rembourse, ce qu'il fera à moitié, sans véritablement m'avouer qu'il m'avait arnaqué.

FRAGMENT – RETRAITE À DHARAMASALA

Par le hasard d'une rencontre, conjugué à mon envie de découvrir le Bouddhisme, me voilà donc dans une retraite de dix jours dans le silence, où nous serons initiés au Bouddhisme Tibétain, autant du point de vue théorique que pratique, par la méditation.

Me voilà donc à Tushita, « Pays joyeux » en sanscrit. Le lieu est magnifique, idéalement placé dans une forêt de sapin, en contrefort de Mcleod Gang, le lieu où la communauté tibétaine en exil, a été installée.

Les singes, qui « étaient là avant nous », se baladent dans les arbres, se chamaillent bruyamment, sautent dans une piscine aménagée pour leurs soins et parfois volent les petits-déjeuners des retraités inattentifs. Souvent dans notre champ visuel, ils seront un peu notre contemplation pendant ces dix jours. D'ailleurs, dans la tradition bouddhiste, le singe est le symbole d'un mental non maîtrisé, sautant de pensée en pensée comme de branche en branche, et faisant beaucoup de bruit, empêchant la paix intérieure de s'installer.

Il y a un temple principal de couleur rouge, où les murs sont recouverts d'ornements tibétains et de « vérités » visant à méditer sur l'essentiel. Comme « L'enfant pense qu'il vivra éternellement », « Tu changes ton esprit, et tu changes ton monde », ou encore « Nous n'avons pas besoin de réparer le monde ». C'est ici que nous méditons tous les jours.

Je dors dans un dortoir de onze, j'espérais ne pas tomber dans la même chambre que le suédois hippie à l'odeur forte, pas de chance, il dort au-dessus de moi... C'est ça la vraie épreuve de la zenitude, la vie en dortoir.

J'ai hérité, avec deux compères, en termes de « karma-yoga », c'est-à-dire de tâche ménagère pendant la retraite, de nettoyer les toilettes et les douches. On bénéficiera d'ailleurs d'un grand soutien moral par de grands gestes, des autres membres. Je profiterai de cette tâche pour sauver un scorpion perdu dans la douche. Bouddhiste jusqu'au bout de la douche.

Les premières méditations sont difficiles, la position me fait souffrir. Si ne n'est pas les hanches, c'est le bas du dos, ou encore les jambes qui tremblent... La condition physique est importante. J'essaye d'arranger mon sort en additionnant les cousins mais rien n'y fait, il va falloir s'habituer, parfois la douleur est là,

parfois non. Je me dis que la méditation, ce n'est vraiment pas pour moi, qui suis trop cérébrale, je me décourage, mais l'avantage d'être dans une retraite de dix jours, ça ne laisse pas le choix de continuer, et d'aller au-delà du découragement.

Pendant la retraite, nous avons l'obligation de garder le silence, sauf pendant une heure par jour, les six premiers jours, où nous débattons sur la pensée bouddhiste en petits groupes. Le silence permet de faciliter la paix intérieure. Je bois mon masala chaï en contemplant la forêt, dans la tranquillité de l'instant. Le silence permet vraiment d'apprécier en profondeur les repas, de prendre le temps de mâcher et porter davantage attention au goût que nous ressentons.

Il y a de nombreuses abstinences sur cette retraite : la technologie, la clope, la parole et évidemment le sexe. Cette dernière est la plus dure à maîtriser, la pulsion sexuelle animale n'est jamais très loin des intentions les plus pures de l'ange. J'ai beau être chez Bouddha, je ressens au fond que je suis avant tout un homme, bercé entre ces deux pôles et tous ces leggings autour de moi me font tourner la tête. Oui, dans la spiritualité, il y a souvent beaucoup plus de femmes que d'hommes, du fait, que les femmes sont plus proches de leurs émotions. Torturé par ma testostérone, je me reconcentre sur mon inspiration et mon expiration, non sans un mal fou.

Dans les cours, on apprend le large spectre de l'enseignement de Bouddha. Ainsi le karma inclût aussi l'intention et la pensée, que les pensées négatives ont un impact dans cette loi de cause à effet. C'est une des différences majeures avec l'Occident, où l'on apprend que nos pensées n'ont aucun effet dans le monde, tant qu'elles ne sont pas en action et qu'elles restent dans nos têtes.

Une cérémonie termine ces dix jours de pratique, quatre-vingt-onze-personnes en file indienne, dans le silence, une bougie à la main, protégeant la flamme du vent et des gouttes de pluie. Enveloppé dans la nuit naissante, éclairé par intermittence des flashes de l'orage lointain et le silence rythmé par le grondement sourd du tonnerre. On ouvre nos cœurs, dans la solennité de l'instant, après dix jours d'introspection et de paix intérieure. Je dépose ma bougie et proclame intérieurement « May all beings be happy », que tous les êtres vivants puissent vivre heureux. Je fais des rondes autour de la Stupa. Ceci est la beauté de l'humanité, la communion des cœurs et ce rite simple permet de retrouver l'intention la plus pure qui niche au fond des âmes.

Pendant ses dix jours, nous n'avons pas non plus de technologie, pas de smartphone, pas d'appareil photos, pas de montre. Tout est réglé par le « gong ». Une invitation au lâcher-prise, à se laisser porter par le flux.

À la sortie de la retraite, certains diront que ça a changé leur vie, je me disais ironiquement qu'il ne leur fallait pas grand-chose. Mais une lame de fond m'avait touché dans mon être. La fin des dix jours était vécue comme une libération et à la fois comme une remise en question.

En retournant au cyber-café, devant l'ordinateur, pour lire mes messages, je me suis dit que finalement je n'avais vraiment pas besoin de toute cette technologie qui nous rapproche ou nous éloigne, on ne sait plus vraiment au final, mais qui nous détourne sûrement de l'essentiel : l'instant présent.

Dans le fond, j'ai pris conscience que j'étais parfaitement heureux pendant ces dix jours sans tout ce monde matérialiste, technologique, d'informations à tout va, et de divertissements qui nous plongent dans l'émotionnel, loin de la sérénité de la méditation. Ce moment a été la clé pour ne pas racheter de smartphone (je me l'étais fait voler au début du voyage...), au moins pendant quatre ans, ce qui m'a permis de développer d'avantage mon intuition et ma confiance dans le flux de la vie.

FRAGMENT – CE QUE LE CIEL ATTEND DE MOI

Le soleil éclaire sans bruit

Dans les pires moments de ma vie, où j'étais dans l'Ombre, le Ciel m'a tendu sa main, d'un bref éclair de lumière, suffisant pour le cœur, désespérant pour ma tête.

Mais malgré ces coups de mains providentielles, l'absurdité de ce combat permanent me désespérait. Et plus je refusais le combat, et plus l'Ombre m'envahissait, me dépossédant de ma volonté de m'en sortir, m'isolant, m'encerclant.

Mais dans la souffrance, il y a un seuil du supportable, une fois dépassé, je me remettait en rail pour chercher la sortie, en priant de nouveau le Ciel de m'aider à m'en sortir et en agissant. Ironiquement, l'Ombre me poussait vers la Lumière.

Souvent je priais le Ciel, pour qu'il m'aide à sortir de mes problèmes, face à mes difficultés. Je l'ai même insulté le Ciel de me mettre dans des situations pareilles, ne pas voir le bout du tunnel, mais j'ai compris petit à petit, ce que le Ciel attendait de moi. Et les offenses n'étaient pas de son goût.

Le Ciel aide généreusement si la bonne volonté est plus forte que l'orgueil de l'ego et la victimisation. Ainsi j'ai compris qu'il attendait de moi que je sois Maître de mon être. Que je me libère de mes chaînes intérieures, de mes peurs, de mes charges émotionnelles. Que je sois stable émotionnellement, mentalement et dans mes pulsions. Que toute ma volonté soit au service du Ciel, sans faille.

Alors, une fois le programme scolaire compris, il y a le temps des épreuves en conscience, pour établir si je passe l'examen du maître. Lors de ces périodes noires où la lumière n'est plus qu'une lointaine et froide étoile dans le Ciel, je sens le silence pesant du Ciel. Il n'y a pas d'aide pendant les examens. Je traverse l'épreuve, en le remerciant, de me fortifier.

Dans la nuit d'examen, je m'en remets à ma flamme intérieure pour me guider, à mon amour inconditionnel, à ma confiance en moi, en mes capacités, à la certitude de ma volonté de servir l'amour. Parfois, l'examen

consiste à se relever, parfois, il consiste à réussir à tenir debout malgré les coups, ou encore à rayonner sa propre lumière dans une obscurité d'encre de chine.

L'enjeu est là : être d'abord son propre guide, être son propre centre, pour pouvoir ensuite accompagner d'autres élèves jusqu'à leur cœur, où y rayonne la lumière verte d'une sortie de secours.

Il n'y a pas vraiment à chercher ceux qui veulent s'élever, il n'y a aucune connaissance à étendre ou à se vanter. Il n'y a qu'à bien rayonner son cœur. Et alors, les désespérés, les pessimistes, les badauds, les endormis, les cyniques, ça va les réveiller cette lumière. Pour certains, ça va les repousser, pour d'autres, ça va attiser leur curiosité. « D'où sort-il sa lumière ? Je veux la même. »

FRAGMENT – LA PREUVE DU CIEL

En 2016, j'avais trouvé son livre d'occasion par « hasard » dans une librairie, que je ne connaissais pas : « Serge Boutboul - Développez vos facultés psychiques et spirituelles ».

Ayant toujours été fasciné par l'ésotérisme, j'étais heureux de trouver un ouvrage clair et concis, qui semblait à lui seul avoir résumé l'essentiel de ce qu'il fallait savoir sur les nombreuses pièces du puzzle métaphysique. Ce livre synthétisait les contours de l'ordre invisible, en croisant les informations de mes lectures des dernières années. Il y avait un côté rassurant à savoir que je n'étais pas le seul à chercher, avec une démarche authentique et très cartésienne.

Dans le même temps, il y avait des informations avec lesquelles j'avais du mal. L'idée que le mal continuait dans l'invisible me perturbait et certains témoignages de son livre me paraissaient vraiment trop gros pour y croire. Bref, je demeurais perplexe, jusqu'à ce que j'aie à une journée atelier. Ça a littéralement changé ma vie, le fait de ressentir vraiment les choses ! Quand l'invisible devient palpable, tout change.

Dans cette journée-atelier, où la pratique est de rigueur, de multiples expériences s'enchaînent. À un moment donné, on se positionne debout, les bras le long du corps en accueil, la tête droite, la bouche fermée, les yeux fermés. Serge demande à nos guides spirituels de venir nous faire un signe, une caresse ou autre – je ne ressens rien de spécial, j'essaie de maîtriser mon mental pour éviter d'être perplexe et rester confiant dans mon ressenti.

Puis, il demande ensuite aux guides, de rentrer à l'intérieur de nous. Et là, je ressens tous les muscles de ma mâchoire inférieure se contracter de force pour ouvrir ma bouche toute seule, et l'esprit rentrer en moi. Je suis tellement choqué que j'ouvre en grand les yeux, les gens autour ont l'air calme, et ont gardé les yeux fermés. C'est la première fois que mon corps ne répond pas à mon esprit mais à un autre esprit, en l'occurrence, mon guide spirituel. Cette expérience m'a profondément marqué, car j'ai vécu dans ma chair, la preuve du Ciel, et du monde des esprits. Elle m'a permis de passer de la croyance à la réalité. Mon guide m'a ouvert les yeux en m'ouvrant la bouche.

FRAGMENT – LA GRÂCE DIVINE

Séance de prière

Lorsqu'on part en hypnose, on se rend compte que les présences religieuses, comme Sainte-Marie, Jésus... existent vraiment, au-delà de la religion, puisque lorsqu'ils étaient sur terre, ils étaient bien vivants, mais surtout qu'ils incarnent de formidables puissances d'amour.

Dans cette séance de prière collective, guidé par la voix du maître de la séance, par visualisation, on monte dans le Ciel. Sur les nuages, je m'arrête un instant devant Sainte-Marie, et malgré la résistance intérieure que je ressens en moi, avec la volonté de mon cœur, je lui envoie tout mon amour, ça m'allège et me fait du bien, j'en ai les larmes aux yeux.

On monte encore d'un étage plus haut dans le Ciel, et, je dépose l'intention de prière devant le Créateur. Puis, parmi cinq portes indiquées par le maître de la séance, je prends la porte de l'amour, j'en ai besoin. Enfin, je redescends devant Sainte-Marie, encore, elle pose sa main sur mon plexus et me dit « Tu as trop de désespoir, c'est ce qui t'empêche de ressentir l'amour », et me l'enlève. Ça me fait un bien fou, j'en ai gardé une joie intérieure immense et des larmes de bonheur pendant trois jours. Sur cette expérience d'amour, j'ai prêté serment d'être à son service.

Entraînement à la prière

Depuis 2018, je m'entraîne à prier régulièrement depuis le cœur, j'allume une bougie, et dans l'intensité intérieure, je donne de l'amour pour un vœu, ou j'exprime ma gratitude pour Sainte-Marie, et alors, je ressens une vague de joie en moi. C'est très agréable.

J'avais envie d'aller plus loin dans la démarche, je suis donc allé à Lourdes, où l'énergie est très particulière, pleine de dévotion, c'est magnifique. Le sanctuaire bordé par le gave de Pau d'un côté, et la montagne verdoyante de l'autre, ce qui donne un équilibre fantastique entre la nature et le sacré, un message d'harmonie.

Tous les soirs, il y a une procession aux flambeaux, où tout le monde se rassemble, une bougie à la main, pour marcher en chantant des louanges au Ciel. Le rassemblement est international, c'est très beau cette communion d'âmes pour seule et belle raison, celle de la grâce divine.

Je suis saisi d'émotions, lorsque tout le monde chante en chœur « Ave Maria », en levant les bougies au ciel, faisant déferler une marée de lumière dans l'obscurité de la nuit. Un moment magique mêlant l'humanité au divin le temps d'un instant. « Notre Dame de Lourdes, priez pour nous » me fout des frissons.

Le lendemain, je file directement à la « piscine », ce sont plus exactement des petits bains remplis à l'eau de la source de Lourdes, où l'on vient se purifier. Il y a du monde, sous le soleil à attendre leur tour. Alors, je me place dans la file où pour patienter, on récite des « Ave Maria » et des « Sainte Marie », tous ensemble, j'essaye au maximum d'être dans la gratitude et de garder l'enthousiasme au fil des minutes. Car, il est là le vrai challenge, nourrir la joie et la force de conviction le plus longtemps possible. J'ai froid. J'ai un peu la pression à mesure que j'avance. Je sens l'énergie pieuse de certains qui hausse le ton pour réciter, alors que d'autres restent silencieux, j'essaye au maximum de sentir l'énergie des plus pieux rayonner et d'y répondre en chantant plus fort.

Lorsqu'on passe le rideau, il y a six chaises, pour se déshabiller, se mettre en caleçon, il n'y a aucune instruction, j'imité les autres. J'entends l'eau couler derrière le deuxième rideau, qui me sépare du bain, j'entends le mec derrière le rideau crier lorsqu'il rentre dans l'eau. Puis vient mon tour, j'entre enfin dans le bain, il y a quatre volontaires, ils me cachent pour que j'enlève mon caleçon, et enfile un drap mouillé autour de mon bassin. J'entre dans le bain, c'est glacial ! Je fais ma prière à Sainte Marie face à la statue qui trône au-dessus du bain. « Mille merci Marie d'avoir guéri ma paralysie, mes syncinésies et mes articulations. » Avant d'avancer dans le bain où l'on a de l'eau jusqu'aux genoux, on me dit de m'asseoir dos à eux, avant qu'ils me basculent en arrière, chacun me tenant un bras, la tête reste hors de l'eau. Je demande de l'eau dans les mains pour le visage. L'eau glaciale procure un électrochoc, je me sens en pleine forme, plein de gratitude, super heureux, je sors avec un sourire jusqu'aux oreilles. Je remercie tous les volontaires, avant d'aller boire de l'eau de la fontaine. Je sors de cette expérience après une heure et demi d'attente transformée en pratique de gratitude.

FRAGMENT – RETRAITE AU VILLAGE DES PRUNIERS

Suite à ma retraite de méditation de dix jours à Dharamsala, en Inde, un an après, j'avais l'envie de renouveler l'expérience mais différente toute même. Au lieu de Bouddhisme Tibétain, je désirais essayer la version zen, centré sur l'expérience de la pleine conscience. C'est comme cela que je suis arrivé en Dordogne, au Village des pruniers du renommé Thich Nhat Hanh.

Ici, l'expérience est différence, le silence n'est pas absolu, il y a des périodes silencieuses et d'autres où la parole est ouverte. C'est le « gong » qui fixe la période. Et tous les quarts d'heures, l'horloge de la salle à manger retentit, alors, on s'arrête de manger, de bouger, et on se recentre sur la pleine conscience de notre être, de notre respiration, pendant une minute. Une discipline de l'instant-présent.

Avant de commencer à manger, fidèle à la notion d'interdépendance, on remercie les intervenants nous permettant de nous nourrir aujourd'hui, et il y en a beaucoup : le soleil et l'eau ont permis aux légumes de pousser, des personnes ont planté, récolté, transporté, et cuisiné ce repas, à la sueur de leurs fronts. Toute la nature et l'humanité ont conspiré pour que je puisse manger ce repas, alors la gratitude devient infinie, et le repas sacré.

La journée n'est pas la même lorsque dès le matin, je cultive la gratitude à chaque repas. Je ne vois plus la vie comme un problème mais comme une bénédiction. C'est grâce à la reconnaissance que notre vie s'embellit de joie et chasse l'insatisfaction.

Pour ma première nuit, je dors en tente, mais la météo est capricieuse et j'entends l'orage gronder au loin. Je me couche, avec une sérénité plutôt anxieuse, j'ai un gros doute sur la capacité d'une tente à dix euros de tenir le choc face à un orage. Vers deux heures du matin, le tonnerre me réveille, je compte les secondes entre l'éclair et le tonnerre pour voir si je vais passer un sale moment ou pas. Le délai se raccourci et scelle mon sort.

La pluie commence à tomber de manière abondante, et peu de temps après, l'eau commence à s'infiltrer. Je me dis qu'avec un peu de chance, la pluie s'arrêtera avant que ma tente se transforme en baignoire, mais mon optimisme ne fait pas long feu face à la rivière qui coule le long de la couture. C'est sûr, si Titanic s'était passé dans un camping, j'aurais le premier rôle.

Face à cette réalité, je décide de partir dormir dans la voiture, je sors en trombe sous une pluie diluvienne, et dans la nuit, file au parking, trempé, je tente de rattraper un peu de sommeil sur la banquette arrière, avant la prochaine méditation à six heures du matin, oui, c'est monastique ici.

Déjà l'onde sonore du « gong » annonce l'heure de se lever. Alors je pars au temple, pour la méditation collective avec les moines et les « retraités » (*ceux qui effectue une retraite). On entend la pluie tapoter sur le toit du temple.

Une voix sort de l'ombre :

« J'inspire, je porte attention sur la pluie. »

« J'expire, je suis joyeux. »

« J'inspire, je me concentre sur l'élément eau de la pluie. »

« J'expire, je me concentre sur l'élément eau dans mon corps. Je ne vois que je ne fais qu'un. »

Je rigole intérieurement, c'est sûr, que j'ai ressenti de tout mon corps la fraîcheur de l'orage cette nuit.

Pour la seconde nuit, je décide donc de dormir de nouveau dans la voiture, la tente n'ayant pas séchée... Mais, au moment de me coucher, et de tourner la clé dans la serrure, crack, la serrure casse, me laissant comme un con à l'extérieur. La loi de Murphy ne veut pas que je dorme... J'essaye plusieurs fois sans réussite, et l'ouverture à distance ne fonctionne plus depuis quelques semaines... J'hésite à casser la vitre pour rentrer dedans, mais je suis chez les bouddhistes, je vais faire confiance à la vie, et je vais voir ce qu'elle me propose.

Je n'ai plus qu'à demander de l'aide. J'explique mon affaire à des gens sous le préau, et je demande si quelqu'un sait crocheter une C3, mais pas de réponse positive. En revanche, on me donne l'adresse d'un garage pour le lendemain, et on m'informe que je peux dormir dans une yourte dans la forêt au bout du terrain. Par chance, j'avais laissé mon duvet dans la tente la veille, étant imperméable, il est encore sec, mais la tente est toujours trempée, alors je pars

dormir dans une yourte vide, moi qui aie toujours voulu d'une yourte, me voilà comblé par le hasard des choses...

Le lendemain, pour résoudre l'ouverture de la voiture, je fais une chasse aux moines pour trouver celui qui s'occupe des véhicules. On me dit d'attendre après le repas. Bon. Soyons patient. Je parle enfin au moine, et en réfléchissant, je me dis qu'il faut peut-être juste que je change la pile de ma clé pour réactiver l'ouverture à distance, il n'en a pas, mais me propose d'en acheter une, vu qu'il va au garage.

Entre les épisodes pour résoudre mon affaire, je continue d'expérimenter la pleine conscience. En marchant, dans le silence, en faisant un avec la nature qui m'enlace, le minimum de pensée, la radio mentale éteinte, l'expérience prime sur la pensée. La pleine conscience est plus facile avec des actions lentes. Je me concentre sur mes pas et ma respiration. J'inspire, j'avance mon pied droit, j'expire, j'avance mon pied gauche. Je traverse une clairière parsemée colorée tel un feu d'artifice floral approfondit mon demi-sourire, j'ai l'impression de retrouver l'émerveillement de l'enfant, comme si de nouveau, tout était neuf.

Le soir, le moine revient avec ma pile pour la clé de ma voiture. J'insère la pile neuve, appuie sur le bouton, et ... ça ne marche pas. Pas de panique, je l'ai mise à l'envers, je la renverse et miracle, ça s'ouvre ! Je suis heureux, je vais retrouver mes affaires, et en même temps, j'étais très heureux pendant trois jours sans aucune de mes affaires, avec juste un duvet et ce qu'un compagnon de la retraite m'avait prêté pour me dépanner. Je remercie chaleureusement le moine à qui je propose un supplément pour le service mais il refuse.

Ce que je retiens de cet épisode, c'est qu'en gardant la confiance, la sérénité et la patience, lorsque tout tourne dans le mauvais sens, les solutions arrivent. La panique, la peur, ne fait que rajouter de l'huile sur le feu. Je n'ai pas eu à casser ma vitre et finalement la vie m'a proposé de dormir quelques jours dans une yourte, ce qui ne serait pas passé si je m'étais accroché à l'idée de dormir dans la voiture.

FRAGMENT – LE CHAMP D'ÉTOILES

Saint-Jacques de Compostelle – Marcher dans la joie

Dans mon année maussade qu'a été 2019, partir marcher trente-cinq jours sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle a été un véritable bonheur. Mon intention de départ était celle de « Marcher dans la joie », seul avec moi-même, puisque je ne pensais pas du tout que le chemin était aussi fréquenté.

Est-ce que je me considère dans l'abondance ou non ?

Je me suis posé la question si je faisais le chemin en tente ou en gîte, pendant un petit moment, pour une question financière, et une question de poids à porter. Il y a une perception en jeu : celle de considérer si je suis dans l'abondance ou non ? Finalement, même sans véritable vision sur mon avenir, j'ai considéré que j'étais dans l'abondance, et que je m'abandonnais dans la main de Dieu, j'ai pris l'option gîte, et parfois camping avec des tentes prémontés. L'avantage, c'est aussi la facilité pour rencontrer d'autres personnes tous ensemble.

Un pèlerin prie avec ses pieds.

Je commence le pèlerinage au petit matin du 03 septembre depuis la cathédrale du Puy-en-Velay. Il y a une messe matinale, on est nombreux, j'apprendrai qu'on était cent-cinquante, il y a beaucoup de retraités, normal pour un départ en septembre. On doit être trois jeunes à tout casser, mais l'effectif grossira sur le chemin. Le prêtre nous offre une petite médaille du Puy-en-Velay, on reçoit une bénédiction pour que notre chemin se déroule bien, c'est toujours agréable de recevoir des bénédictions.

Puis, les grandes portes de la cathédrale, situées en contre-bas d'un grand escalier, s'ouvrent, et la vue est impressionnante, on peut déjà voir le chemin serpenter dans la ville depuis l'intérieur même de la cathédrale. L'image de ces grandes portes qui s'ouvrent sur un chemin est tout un symbole.

Une espagnole m'apprend que la tradition est de souhaiter « Buen Camino » à chaque pèlerin croisé, alors je le proclamerai plein d'enthousiasme pendant tout le chemin.

Affaires oubliées

Au deuxième jour, après trois heures de marche, je me rends compte que j'ai oublié les affaires que j'ai lavé la veille sur l'étendoir... Je n'ai vraiment pas envie de faire demi-tour, sachant que je n'ai fait que descendre... Et retourner en

arrière n'est pas dans le sens de Saint-Jacques de Compostelle. Alors, je m'arrête à un café où j'appelle l'aubergiste de Saint-Privat, il me confirme l'existence d'un service pour déplacer les bagages d'une étape à une autre : la Malle Postale, mais il faut pour ça que je réserve le gîte de mon étape suivante. Je me dis qu'en gardant confiance, et en parlant joyeusement à mes interlocuteurs, tout devrait se régler. La Malle Postale, ne fait normalement pas ce service de récupérer les affaires oubliées, mais avec le sourire et en payant un petit quelque chose, je règle l'affaire facilement, et je mettrai un bon commentaire à l'aubergiste sur TripAdvisor. Un échange de bon procédé, de donnant-donnant.

Le lendemain matin, à Sauge, je dois récupérer mon linge le soir-même au prochain gîte près du Sauvage, mais je prends mon temps pour partir, car je n'ai que quinze kilomètres à parcourir. Je discute avec un petit jeune, puis je me motive pour fumer ma dernière cigarette, et je tombe pile poil au moment où la camionnette de la Malle Postale arrive. Parfait hasard, je demande au chauffeur s'il a mes affaires, il les a dans sa camionnette, alors même qu'ils avaient noté une mauvaise adresse de gîte pour les déposer... Je ressens vraiment cet équilibre entre prendre des initiatives dans la confiance et la joie, et ce lâcher-prise de me laisser guider par mon cœur, les nœuds se dénouent ainsi tout seul.

Marcher dans la joie

Ma volonté de rester positif, et d'être heureux, m'attire naturellement les gens du même acabit. Je ressens vraiment cette histoire de fréquence. En restant, même dans la solitude, sur la fréquence de la joie, j'attire à moi, les personnes sur la même fréquence, joyeuse, tandis que je repousse ou ne prête pas attention inconsciemment aux personnes négatives, sur la fréquence opposée. Il arrive pourtant certaines choses négatives, comme certaines personnes qui peuvent être hostiles ou des arnaques, mais être focus sur la joie, me fait filtrer tout le côté négatif du chemin, et de ce fait mon moral n'en est point impacté, et reste au beau fixe.

Souvent, à peine arrivé au village-étape, que j'en profite pour me poser dans la fraîcheur d'une église, et dans la fatigue, prier avec le cœur. Cette dimension spirituelle équilibre la partie « randonnée », c'est elle qui lui donne sens. Puis ensuite, généralement, on passe à la partie bien terrestre, la terrasse de bar, où la joie du réconfort après l'effort se fait entendre.

Les rencontres sont permanentes sur le chemin, pleine de surprise. L'authenticité et la générosité règnent. Les actes de générosités sont si fréquents qu'on a l'impression d'avoir affaire à la réelle humanité. Un soir, un mec nommé Pierre, que je connaissais à peine, frappe à la fenêtre du gîte où on se faisait à manger à

trois, j'ouvre, et il nous tend trois bières pour qu'on profite de la soirée, avant de repartir en boitant se coucher.

On observe aussi de drôle de scène, comme cette fois, où on s'arrête manger dans un petit bistro, perdu au milieu de nulle part. Tenue par Régine, la pauvre est sous assistance respiratoire, se déplace difficilement, est toute frêle. Mais alors que je lui ramène ses tasses de café, je la vois s'allumer une clope. Il y a vraiment des phénomènes.

Marcher dans la souffrance

Au sixième jour de marche, à Saint Chély d'Aubrac, je me pose des questions sur mon état physique. J'ai de plus en plus mal, au genou et au ligament de la cheville avant, ça rend la marche beaucoup plus difficile et le temps plus long. L'expérience de joie se transmute en expérience de « serrer les dents ».

L'expérience est complètement différente quand on a mal, on oublie les beaux paysages, les belles rencontres, on a du mal à briller dans la fatigue et la douleur, alors il faut rester confiant, calme et patient, sur de longues heures.

J'ai si mal dans la descente, que je me demande si je ne vais pas faire une journée de pause ou faire une étape en bus. Mais à ce moment-là, j'ai la musique de Sia « Don't give up » qui résonne en boucle dans ma tête. Je sais que c'est un encouragement de la part du Ciel, alors dans le silence, me vient l'idée de m'acheter une genouillère ce qui me permettra d'aller au bout, et de continuer à marcher tous les jours.

« Faites place au prophète, dormant dans vos cœurs ! »

Alors que je médite dans la belle chapelle d'Estaing, il y a une femme qui se met à chanter Alléluia, d'une voix incroyablement puissante et douce à la fois. J'en ai des frissons, c'est ce genre de petit moment où la grâce divine rencontre le cœur, dans la spontanéité de l'instant, là où il n'y a plus de calcul et de pensées, seulement du ressenti.

Alors que je réserve pour un gîte, je dis que je m'appelle Théo au téléphone, et le mec proclame dans son établissement, il y a Dieu qui arrive, et que ce n'est pas facile à porter ce prénom dans une société qui veut tuer Dieu. Ce n'est pas faux, vivre sa spiritualité dans une société qui a perdu sa connexion, ce n'est pas toujours évident.

« Le plus long chemin n'est pas du Puy-en-Velay jusqu'à Santiago mais de la tête au cœur. »

Sur le chemin de Rocamadour, on fait une pause à l'ombre. Bernard, un local, a mis à disposition sirops et légumes de son jardin pour les pèlerins. Pour nous dépanner, il nous donnera des superbes tomates, et des concombres, qui nous feront le repas du soir. Son geste nous permettra de manger le soir, parce que nous n'avions quasiment rien en stock, du fait que dimanche tout est fermé. Mais en marchant tous les jours, on oublie facilement le calendrier, on sait juste que l'objectif du jour, c'est de marcher.

Rocamadour est foudroyant de beauté ! la nuit à la lueur de presque pleine lune, des étoiles par millions, allongé dans le jardin du gîte, enveloppé, je prie pour me libérer de ma tristesse vis à vis du passé. Je sens une odeur de sainteté, je remercie Sainte Marie, dans ma sincérité, des larmes glissent sur mes jours.

Depuis le début, joyeux dans la solitude, je me retrouve toujours en bonne compagnie. L'impression d'être dans une grande famille. Parfois, je marche seul mais souvent en groupe. Au fil du chemin, les groupes se créent, les groupes se dissolvent. Alors, il faut accepter cette impermanence accélérée. Et être prêt à retrouver la solitude après des jours à plusieurs. Il faut alors garder la confiance, et laisser la porte ouverte aux opportunités.

Ce jour-là, après avoir vue la belle Abbaye de Conques, je passais par Decazeville, rien que le nom de la ville respire l'industriel. Rien de très glamour comparé aux villages précédents, et pourtant, c'est là où j'aurai reçu le plus bel accueil. Dans la cathédrale où Pierrette, dans son temps libre, accueille les pèlerins avec un grand sourire, en proposant café, gâteau, et de tailler le bout de gras. Son acolyte avec qui je partage le prénom, vient exprès pour jouer de l'orgue pour les pèlerins, belle intention. C'est la leçon du jour, parfois, une grande présence d'amour, se trouve au milieu des allures hostiles.

Soigner la blessure du rejet

Ce que je n'avais pas vu venir, c'est que le chemin m'a permis de soigner, petit à petit, ma blessure du rejet, en lâchant-prise avec les autres, en étant moi-même, authentique, dans les bons moments comme dans les mauvais, dans la joie comme dans la fatigue. Le fait de rejoindre un groupe déjà constitué, me met toujours la pression, la peur d'être rejeté me fait souvent d'ordinaire quitter un groupe pour me retrouver de nouveau seul. Cette fois-ci, je me suis donné du temps pour m'accorder à un groupe déjà formé. Je reste moi-même. Je me sens souvent en décalage avec le groupe, il y a des moments où je n'ai plus l'énergie pour donner de la joie et où mon sérieux reprend le dessus, je l'ai accepté. Et en marchant tout seul, j'ai souvent la pression que le groupe va me rejeter, mais

c'est moi qui me mets tout seul la pression... J'apprends à m'aimer sans condition. Le meilleur moyen de guérir est de laisser le moins de place possible intérieurement à la blessure, et donc de se centrer dans le cœur. Ça évite de penser inutilement.

L'ivresse est le chemin

Saint-Jacques de Compostelle est à la fois une épreuve physique d'endurance, une communion spirituelle, une plongée dans la beauté de la nature, une retrouvaille quotidienne avec les valeurs du partage, du respect, et une fête itinérante. Nombreuses sont les retrouvailles entre marcheurs où l'on rit, où l'on chante, où l'on mange, heureux de se rassasier, où l'on boit ce bon vieux vin rouge, populaire chez les Chrétiens. Bref, tout l'essentiel est contenu dans chaque jour de ce pèlerinage.

La nature est notre nature

La voie du puy est généreuse en beaux paysages. Des plaines rousses de l'Aubrac et ses vaches fourmillantes, à la vallée du Lot, riche de son patrimoine architecturale – Saint-Côme d'Olt, Espalion, Estaing – et son sinuant fleuve irrigue l'âme. S'en suit le plateau rocailleux aux allures méditerranéenne des causses de Quercy, vivifiant pour l'esprit. Une petite vue sur la Garonne, après Moissac, puis, des champs, et des champs, de toutes les couleurs, du rouge, du vert, du brun, du jaune, dans le Tarn, le Gers, et les Landes, nourrissent la rétine. Puis les Pyrénées viennent à notre rencontre, leurs verdure pétillantes, et leurs dénivelés, sculptent les mollets. Enfin dernier arrêt pour ma part, Saint-Jean-Pied-de-Port.

La destination est le chemin

Le chemin est une bonne métaphore de tout projet. On a une destination en tête, et chaque jour, on se lève, et on fait des efforts pour aller vers Santiago, situé à des milliers de kilomètres de là. Chaque jour, on s'y rapproche doucement, mais sûrement, de manière inéluctable. Voyager lentement, au rythme de la marche est un véritable plaisir, on s'imprègne beaucoup plus de chaque lieu. Au jour le jour, on voit un peu mieux les Pyrénées se dessiner, jusqu'à, un matin, se retrouver dessus. Le piège est de ne se concentrer uniquement sur la destination, uniquement sur l'objectif. Le plus important, ce sont les étapes du chemin, ce sont elles qui contiennent la magie. Nombreux sont ceux qui sont déçus, une fois arrivés, tout simplement, car la dernière étape est comme les autres étapes : unique et similaire.

FRAGMENT – CLAIRVOYANCE À DEUX

On était à Barcelone, j'avais envie de montrer à mon ex compagne, qu'il était possible d'avoir un sixième sens, la clairvoyance. Je n'avais jamais eu de résultat très concret en essayant, mais j'ai toujours su que c'était possible.

Il y avait un lit superposé dans la chambre, j'étais sur le lit du haut, et elle était en dessous. On avait tous les deux, chacun de notre côté, médité au moins vingt minutes, le mental était pacifié.

Je lui demande de visualiser avec son imagination, un lieu où elle m'emmène, et de bien voir qu'elle m'accompagne avec elle par la main. De mon côté, je me décontracte, et je visualise aussi qu'elle m'embarque dans ce lieu à découvrir mais j'ai quand même la pression de lui prouver que c'est possible, pour me l'enlever, je me dis que ce n'est pas grave si je rate. Je demande à mes guides spirituels de m'aider pour que ma clairvoyance s'ouvre entièrement.

Les yeux fermés, je vois des formes, une roue de moulin, mon mental me dit que je délire, je vois les arches d'un pont, une forme de trèfle, mon mental interprète Dublin, l'Irlande ? Ce n'est pas clair du tout. Puis je demande qu'on me révèle l'image-clé qui me permettra de comprendre. Je vois soudain une croix de bois avec Jésus semble-t-il, mon mental trouve étrange qu'elle m'ait emmené dans une église, puis une autre croix très brillante cette fois-ci. Je reçois aussi des sortes de motifs de l'art islamique, les fameux motifs floraux pour illustrer l'unité et l'infinité d'Allah. Puis, j'ai l'information en ressenti, que je suis dans la Mezquita, quand j'entends sa voix me dire qu'elle a terminé de visualiser. Je réponds fébrilement que je nous voyais dans « la grande Mosquée, avant de trouver le bon mot, la Mezquita de Cordoue. »

« C'est ça ! » Elle me raconte qu'au début, on se baladait dans Cordoue, et je comprends d'un coup pourquoi j'ai vu le moulin à eau, parce qu'il y en a un de l'époque romaine, et il m'avait marqué ! Le plus intéressant, c'est qu'elle visualisait certains éléments pour me les montrer mais que je ne les ai pas vu, comme si je ne voulais voir que ce « qui m'intéressait ». À la fin, par visualisation, elle nous a donc amené dans la mosquée, et c'est là que j'ai perçu les images-clés, c'est dingue, je suis vraiment fou de joie d'avoir trouvé.

Le piège dans l'expérience de la clairvoyance, ce sont les interférences du mental. Il faut faire cent pour cent confiance dans ce que l'on voit et ressent, et résister à la tentation des raccourcis d'interprétations, laisser au maximum l'analyse au vestiaire.

FRAGMENT – ACCEPTER L’AUTORITÉ BIENVEILLANTE

Le stage anarchique

Un jour, j’ai participé à un stage d’apprentissage du clair-ressenti, qui avait lieu sur trois jours. D’habitude, les stages dans la spiritualité sont des lieux où chacun met son ego de côté, et on écoute attentivement les enseignements, en prenant ce qui résonne en nous. Au départ les intentions sont pures, on est un groupe venu pour apprendre, mais cette fois-ci les egos se sont entrechoqués.

Dans ce stage, l’enseignante manquait clairement d’autorité, et les egos qui voulaient prendre de la place l’ont prise. Une femme n’arrêtait pas de parler de son problème personnel, comme il n’y avait pas d’autorité pour lui poser de limites, elle continuait, au détriment de l’enseignement du stage. Au final, on était tous pénalisés.

Ensuite, l’enseignante a eu le malheur de dire, qu’elle ne pouvait pas tout dire, parce qu’on n’était pas prêt, qui peut être interprété comme un signe de supériorité de l’enseignante, ce que l’ego déteste entendre. Alors une participante lui a reproché et un conflit a éclaté, en colère, elle a quitté le stage sur le champ... Bref, la tension était palpable, et complètement à l’encontre du besoin d’être relaxé pour développer ses facultés spirituelles.

Ça été une expérience capitale pour moi, qui ait tendance à rejeter l’autorité. J’ai compris que cette dernière était capitale et nécessaire pour que l’enseignement garde son cap, et pour recadrer les egos qui réclament sans cesse de l’attention. Il est important qu’il y ait une hiérarchie, un chef, qui prenne les décisions et impulse la dynamique par son autorité, pour le bien de tous. Il y a une limite fine entre l’autorité abusive et l’autorité bienveillante, d’où le besoin nécessaire de l’humilité du chef. La conscience éclairée doit gouverner, et tirer ceux qui veulent vers le haut.

FRAGMENT – CONFLIT ENTRE MÉMOIRE ET ÉVOLUTION

Notre vie est une opposition entre l'inertie de la mémoire de l'ego et l'appel de son évolution, inspiré par l'âme. Les mémoires de l'ego résistent à toute évolution, et souhaitent même se renforcer, nous donnant du fil à retordre pour évoluer.

On peut ressentir facilement cette résistance, liée à notre attachement à notre identité, définie par notre passé. Chaque fois que l'on veut donner ou jeter, les objets de notre passé, que l'on a chérie, on peut ressentir cette résistance. Notre ego-étendu est composé de ces possessions.

« Ce que nous possédons finit par nous posséder. »

Plus on possède d'objets et plus notre inertie est grande et notre évolution freinée. Pour accueillir une nouvelle vie, rien de tel que se libérer de son ancienne vie. En cela, je suis devenu minimaliste, par la force des choses, du fait de voyager régulièrement avec seulement un sac à dos pour plusieurs mois, je n'avais pas moyen d'accumuler. Je me suis rendu compte que je pouvais m'épanouir avec le strict nécessaire. Il y a une véritable libération à n'avoir que l'essentiel.

Et lorsque je suis rentré, de retour dans ma chambre, j'ai enlevé la peau des murs (les poster qui m'ont vu grandir), j'ai donné mes anciens livres qui ne m'étaient plus utiles, malgré les émotions qu'ils m'avaient animées. Ou encore, j'avais mon « flocon » de ski, floquée de l'année 2000, dans une boîte à souvenir. Lorsque je me suis posé la question si je le jetais ou non, j'ai senti l'attachement sentimental pour cette petite médaille. Et pourtant, en réfléchissant, à quoi bon garder quelque chose qui restera toujours dans une boîte ? Les images de nos souvenirs s'imprègnent dans les objets. C'est fou comme l'attachement pour des objets peut être fort, par leur puissance émotionnelle. Le pire étant les objets pratiques mais non utilisés, alors on se ment à soi-même en pensant que peut-être, ça nous servira dans le futur, mais cela ne sera pas le cas.

Attaché et illusionné à ce que nous sommes, seule la souffrance vient nous montrer que nous devons lâcher et aller de l'avant, avant d'être pris en sandwich entre la souffrance de l'ancien et la peur de la nouveauté.

FRAGMENT – RELATION KARMIQUE

Il existe des liens préexistants à nos incarnations, des liens d'âmes, déjà fort, avant même qu'on connaisse la personne. En l'occurrence, les liens appelés « flamme jumelle » dans la spiritualité, sont des liens d'amour puissant. Par leur lumière intense, ces liens sont autant agréables que désagréables, car ils mettent à jour nos parts d'ombres, nos peurs, nos blessures, nos vulnérabilités...

Alors que j'étais célibataire et que je n'avais rencontré personne, je me suis dit que je faisais confiance à la vie, que mon cœur reconnaîtra aisément la personne qui m'est destiné, que je la rencontrerai naturellement.

Cette rencontre, j'en ai fait l'expérience dans un stage spirituel, pour développer les facultés psychiques, situé en Normandie. Je n'avais pas spécialement d'attente. Je fais connaissance avec une femme de dix ans mon aîné, souriante, et dynamique, qui vit dans la même ville que moi, près de Bordeaux. Sur le coup, je ne ressens rien de particulier et je n'ai pas spécialement d'attirance physique pour elle. Mais au second jour, intérieurement, je ressens une attirance magnétique si puissante pour elle, au point que j'en ai peur et que je préfère la fuir. Étrangement, je ressens autant d'amour que de peur.

Il y avait quelque chose d'étrange, puisque du point de vue de mon ego, je n'étais pas du tout attiré, mais du point de vue du cœur, j'étais aimanté terriblement. L'âme ne tient aucunement compte de toutes les exigences et attentes de l'ego. C'est cette expérience qui m'a montré à quel point le discernement était important, entre les illusions de l'ego que l'on peut se créer, et la réalité des liens d'âmes.

Finalement, il ne se passa rien de spécial. Cette rencontre m'a fait remonter beaucoup de peurs, la barrière de l'âge, le fait qu'elle est déjà une petite fille, la peur du jugement des autres... Le décalage énorme entre nous me repousse. La situation est complètement absurde pour moi. Mais mon intuition est totalement confirmée par un tirage de tarot, que m'avait enregistré une « diseuse de bonne fortune » de talent, Nahid, avant même que je ne la rencontre et que je visionne seulement après sa rencontre. Encore plus absurde, Nahid me dit de prendre les devants, et de mener la relation. Mais comment mener une relation qui ne m'intéresse qu'à moitié ?

Nahid, m'a dit aussi que la femme avait bien eu, elle aussi une attirance, mais ne peut pas exprimer ses émotions clairement. Alors, je me force, je prends sur moi et je vais de l'avant, mais comme confirmé, elle ne montre rien et ne semble pas spécialement intéressée par moi.

Comble de cette situation, je lui avouerai, en suivant mon cœur, mes sentiments, plusieurs mois plus tard, elle me rejettera trois fois, avant que je tourne la page sentimentalement. Sur le coup, j'ai failli douter de mon intuition, de ceux qui m'avaient guidé, et tous les signes que j'avais eu. Après l'émotion digérée, j'ai compris que mon intuition, dont j'ai totalement confiance, m'emmène volontairement dans des pièges pour guérir mes blessures. En effet, à chaque fois, qu'elle m'a rejeté, j'ai dû m'aimer davantage, pour guérir.

C'est ça qui est terrible avec l'intuition, c'est qu'on sait que c'est un piège, mais qu'on doit y aller quand même pour apprendre sur nous-même, en connaissance de cause. Il y a des expériences négatives, qu'on ne peut éviter, car elles sont là pour qu'on puisse guérir.

FRAGMENT – LÂCHER-PRISE FINANCIER

Pendant longtemps, j'ai dû faire attention à mes dépenses, tout simplement, parce que je n'avais aucune vision sur mon futur, et mes revenus. Je savais que je suivais mon fil d'ariane invisible, sans connaître évidemment le moment où je serai à ma place professionnellement.

Et c'est en voyageant, en Asie en 2019, que j'ai passé un palier dans la confiance dans mon abondance. À chaque fois, je choisissais par habitude, l'auberge de jeunesse la moins chère, me considérant donc comme pauvre, et ce au détriment parfois d'auberge un peu plus chère, mais mieux notées. Comme on attire ce que l'on est. Si je me sens pauvre, alors je coupe le flux d'abondance. Si je me sens dans l'abondance, alors je reconnecte avec ce flux.

Ce flux d'abondance est lié à la confiance en soi et en la vie. En 2020, mon intuition me demande de faire un nouveau saut dans la foi de cette abondance. En déménageant de chez mes parents pour prendre un logement, et ce, sans aucune rentrée d'argent. Déjà, trouver un logement, sans travail, c'est difficile, mais dans une ville comme Bordeaux, où les loyers ont explosé, j'avais l'impression que c'était mission impossible. J'ai toujours pensé qu'il me fallait un travail avant de trouver un logement, mais dans cette situation, mon intuition disait l'inverse. Lâcher-prise, toujours lâcher-prise.

La société nous a habitué à penser l'abondance, comme un gros salaire sur son compte. Mais en vérité, l'abondance n'est pas l'opulence, elle est juste ce que nous avons besoin. Parfois, elle passe par les autres, par ceux qui nous soutiennent, par nos parents, par notre compagne, compagnon, par nos amis, par l'aide de l'Etat... Prenons ce que la vie nous donne, et donnons ce que nous pouvons donner.

FRAGMENT – RESPONSABILITÉ DES FACULTÉS

À Bangkok, en Thaïlande, dans une auberge sympathique, je rencontre le propriétaire des lieux, un certain Daniel, qui juste après le temps de se saluer, me demande ce qui m'est arrivé au cou. C'est rare qu'on me demande, soit les personnes n'osent pas, soit ils ne voient pas la cicatrice. Je raconte le coup de couteau et, en symétrie, il me raconte que lui aussi s'est fait agressé et a aussi pris un coup de couteau, lui laissant de la même manière une belle cicatrice.

Dans la foulée, il me demande pourquoi je suis paralysé en partie au visage. Là, je me dis, c'est quand même dingue, c'est la première fois que quelqu'un remarque les deux d'affilés. Il me dit qu'il a un « super pouvoir ». Et, en effet, je devine qu'il a un certain degré de clairvoyance et une bonne intuition.

Cependant, au fil du séjour dans l'auberge, j'apprends que malheureusement, ses facultés spirituelles sont mises au service de son ego et non au service de son cœur. En voulant aider Francisco, un voyageur, il le fera culpabiliser plus qu'autre chose, et ce dernier se sentira au fond du trou, refusant de repartir dans son pays, à cause d'une histoire avec sa mère. Et c'est un autre voyageur, Markus, qui lui remontera le moral et lui ouvrira les yeux sur Daniel ; qu'il ne l'écoute pas, il n'est pas dans l'empathie. Markus le soulagera de sa culpabilité.

En effet, on peut vite être subjugué par ceux qui ont certaines capacités, et perdre notre lucidité sur notre pouvoir décisionnel. Moi-même, ayant été impressionné, j'avais dû mal à voir clair dans son jeu. Cette rencontre aura été une bonne leçon pour moi, il est important de rester humble, et de mettre ses facultés uniquement pour servir, et non pour faire mousser son ego. Comme dirait l'oncle de Peter Parker (Spiderman), « un grand pouvoir implique de grandes responsabilités ».

FRAGMENTS DE FRAGMENTS

J'attire ce que j'émet

Un jour d'hiver, j'ai compris à quel point j'attirais les événements selon la fréquence que j'émettais.

J'étais vraiment épuisé de ma semaine de travail, et malade, donc très facilement irritable. Je venais de faire tout ce que je n'aime pas, c'est-à-dire régler des papiers administratifs. À la suite de ça, je déménageais l'appartement de ma copine, et l'état dans lequel elle me rendait les affaires que je lui avais prêté me rendait fou, moi qui suis maniaque... J'avais sur ma perception le filtre noir. Bref, on va en voiture, pour récupérer la dernière chose qu'il restait dans l'appartement, le matelas. Alors que je râlais dans la voiture et que je ne trouve pas de place de parking, je finis par me garer sur une place réservée pour recharger les voitures électriques, je me dis que pour deux minutes, ça devrait le faire.

On monte fissa à l'appartement, au troisième étage, récupérer le matelas et redescendre avec, qu'à peine on franchit la porte de la résidence pour sortir, que je vois les policiers municipaux en train de me verbaliser. J'enrage, pour un déménagement de deux minutes, je prends 35€ d'amende, je suis au bout du bout... En plus, les policiers s'y mettent à trois pour m'humilier, quand j'explique ma situation, et me rigolent au nez, j'arrive à contenir ma rage, pour éviter d'aggraver les choses, mais je ressens le feu bouillant de l'injustice me dévorer intérieurement. Et dans le même temps, je savais que si j'étais resté zen, je n'aurai pas attiré ce genre d'évènement.

Aimer sans dévorer

Une leçon de discernement sur l'amour possessif et l'amour inconditionnel m'a été donné par mon chat : Isis. Elle n'est absolument pas câline et tendre, mais chaque fois que je passais devant elle, j'avais envie de lui faire des caresses et de la prendre dans mes bras, à son grand drame. Alors, elle devenait agressive et me griffait de rage d'être emmerdée. C'était l'amour possessif, j'avais envie de l'aimer à ma manière au détriment de sa volonté.

Alors, j'ai changé mon point de vue, et j'ai décidé de l'aimer comme elle était, sans imposer ma tendresse. Je me suis mis à respecter son désir d'être près de nous, mais sans être caressée. L'accepter tel qu'elle est, dans son positif, comme dans son négatif, dans l'amour inconditionnel.

CONCLUSION – CŒUR DE L'ESSENCE

Il y a, à la fin de l'errance – l'essence.

J'ai erré toutes ces années à la recherche d'un pourquoi. Ma quête mentale de compréhension du monde a abouti à l'essentiel. Mais l'essence n'est pas une pensée. Le cœur n'est pas la tête. L'essence est une sensation. Un amour pur inconditionnel. L'essence est la plénitude de l'âme. Un amour ruisselant des larmes de joies pendant trois jours.

L'essence est cet amour inconditionnel à l'unité du monde. Le sens est d'exprimer, d'imprimer cet amour dans nos relations – à la Terre, au Ciel et à l'humanité. C'est cet amour qui soigne toutes les douleurs du monde.

Servir l'amour est un engagement de tous les jours. Oui, il faut de la volonté et de la discipline pour être bien centré dans le cœur, lorsqu'on écoute, lorsqu'on parle, lorsqu'on agit.

Ce qui nous empêche de ressentir cette essence, c'est parce que nous avons pris l'habitude de vivre loin du cœur, dans les tourments de nos sentiments, dans les tourments de nos réflexions. Nous avons laissé la peur, par habitude, par négligence, se propager autour de notre cœur, comme un barbelé, crevant notre sensibilité et notre humanité.

Alors nous cherchons ailleurs, à l'extérieur, un amour idéal avec une liste de conditions. Mais l'amour idéal est inconditionnel, il est dans l'amour de son imperfection.

On ne guérit que par amour inconditionnel.

Par amour, on prend soin de son corps, par amour, on prend soin de sa planète, par amour, on se challenge, par amour, on se repose, par amour, on s'élève tous ensemble.

Comme un jour m'a dit un guide : « Le cœur suit la voie idéale, sans pression. » Et quand j'ai demandé « Comment rester dans le cœur ? », il m'a répondu « Le cœur est comme une toupie, il faut la lancer dès le matin, pour garder l'inertie, et y rester. »

POÈMES

POÈME – COMMENT SORTIR DE L'ENFER ?

Un jour, je suis tombé en enfer, enfermé dans ma tête, entouré des ténèbres.
Des pensées dépressives tournaient en boucle à me rendre fou.
Les secondes devenaient des heures, les heures des mois, l'année, une éternité.
La souffrance ralentit le temps jusqu'à l'arrêter.

Au début, je m'habituai à la souffrance jusqu'à qu'elle envahisse tout mon cœur.
À ce moment, je ne pouvais plus boire une seule goutte sans gémir terriblement.
Consumé par la haine et la violence, dans la tristesse de mon sort, dans un élan
de désespoir, je demandais à mon cœur « comment sortir de l'enfer ? »

Celui-ci me répondit calmement :
« Il existe un puit de lumière, connectant l'enfer au paradis.
Il faut le croire pour le voir. »

Alors, avec toute ma volonté de sortir de l'enfer, je le vis apparaître.
Une lumière au loin, comme une seule étoile sur un ciel goudronné et fumant.
Alors mes démons, en panique de me voir regarder vers le haut, se mirent à
resserrer mes chaînes et à me rabaisser pour faire traîner mon regard sur le sol,
dans la poussière noire aveuglante.

Dans le brouillard, je voyais le paradis clignoter, au rythme de mon doute.
Je me demandais si ce n'est pas un leurre du Diable ?
Le désespoir me rongea de nouveau.

Mais la souffrance nourrissait ma volonté d'y croire, alors, je vis la lumière plus
brillante, et bientôt, dessiner les contours d'un puit lumineux.

Mais comment m'envoler là-haut ?
Encore une fois, j'interrogea mon cœur.
« Ce qui est léger t'y emportera : la joie, l'amour, la paix. »

Dans ma souffrance la plus absolue, je me mis à penser à des souvenirs de joie
jusqu'à les ressentir dans mes cellules, et je commençais à quitter le sol.

Mais ma propre souffrance, comme un boulet, me retenait en bas.
Je redoublais de volonté, encore et encore, à vibrer la joie, la paix, l'amour, et je montais, montais, dans le flux de lumière, puis je me mis à rire et à pleurer de joie devant les anges.

Mon cœur proclama :
« Oublie ce que tu étais, pour devenir ce que tu es. »
« Un Ange »

POÈME – LE PUZZLE DIVIN

La vie est un puzzle morcelé où chaque pièce cherche sa place.
Lorsque le puzzle devient complet, alors l'unité des différentes pièces se fait, et
le tableau final apparaît.

Nous sommes arrivés sur Terre, et toutes les pièces avaient été mélangées, et
remélangées, des tas de fois.

Chaque être humain est une pièce d'un puzzle global. Lorsque chaque être
humain sera à sa place, c'est-à-dire au service du plan Divin, et non à la place
qu'il prétend vouloir être, alors le résultat de l'union des différences de chacun
fera apparaître le plan divin sur Terre.

Le problème est que nous ne voulons pas tous la même image. Seul le cœur
connaît l'image globale du puzzle. C'est lui qui nous communique où nous
placer, et où placer les autres. Car, c'est seulement depuis le Ciel que l'on voit
bien le puzzle formé au sol.

Notre âme, au Ciel, communique par notre cœur, écoutons ses murmures.

Êtes-vous à votre place ?

POÈME – LES ÂMES ÉVEILLÉES

Dans la nuit de la conscience,
Les âmes éveillées éclairées par leurs cœurs,
Réveillent les endormis, par leurs lueurs.

Personne n'aime être réveillé.
La lumière est agressive pour celui qui vit dans le noir.
La vérité est agressive pour celui qui vit dans le mensonge.

Les flammes des éveilleurs dévoilent ce qui se cache dans l'obscurité.

Les ronces de la souffrance du monde.

Barbelés d'horreurs, étouffant et emprisonnant, les fleurs de
l'innocence.

Ces ronces se propagent uniquement dans l'ombre.
La lumière les brûle comme le feu consume le bois.

La nuit retient son souffle.
Bientôt des millions d'âmes viendront ensoleiller l'Aurore.

POÈME – COURONNEMENT

J'étais invité à une cérémonie céleste.

C'est comme un mariage, mais il y a toute la hiérarchie céleste au buffet. Dieu, Jésus-Christ, Sainte-Marie, Archanges, Anges et le cortège d'Étres de lumières.

Pour m'y rendre, je m'élevais solennellement jusqu'au Soleil, alors que les anges tourbillonnent autour de moi dans une danse spiralée. Le Ciel était brodé de nuages dorés et tissé d'une lumière éclatante et douce à la fois.

Le Soleil tenait dans ses mains une couronne d'or éblouissante de beauté, et tout en la déposant sur ma tête, il sourit et proclama : « Je te couronne Roi. »

J'étais à la fois content et anxieux. Confronté à la peur d'être Roi, peur de ma puissance et d'en perdre le contrôle. J'ai répondu : « Roi de quoi ? »

Il déclara joyeusement :

« Roi de Toi »

« Proclame-Toi. Proclame-Moi. Proclame-Nous. »

Et mon inquiétude s'est envolée, j'ai accepté d'être Roi de Moi.
Mon royaume est intérieur. Mon cœur est Roi. Ma conscience est Reine.

Je règne avec un amour autoritaire, une douce confiance, une écoute profonde,
et d'une parole de joie.

Ma salle au trésor est remplie de ce que je sème : de roses sans épine.

Heureux souverain au service du Soleil.

POÈME – L'ÂME PHARE

Âme errante

Perdu dans un océan absurde
Je navigue à la vue, à la rade
En recherche d'un cap de bonne espérance

Au loin, le point lumineux
Me guide sur les flots ténébreux
Près de l'arrivée, près du danger
La côte est cassée
La manœuvre est classée

Je pose pied à port
Vainqueur de la mort
Au moins jusqu'à demain
Gratitude aux hommes de mains

Connaissant les sentiers dépravés
Diplômé de mon expérience
Je suis devenu gardien de phare
Pour ceux dans le brouillard.

POÈME – GRAINE D' HIER, POUSSE D' AUJOURD' HUI, FLEUR DE DEMAIN

Au présent, parfois, j'erre dans le futur – le lieu de toutes les opportunités, le lieu où les narrations de mon esprit s'illusionnent d'un idéal.

Au présent, parfois, je laisse mes racines boire à mon passé – à mes remords, à mes regrets – pourquoi continuer de puiser dans la douleur ?

Trop de temps pour penser, pas assez pour vivre.
Jamais oublier que notre cœur ne bat qu'au présent.

POÈME – PAR AMOUR POUR MOI-MÊME

Par amour pour moi-même,
Je m'aime sans condition.

Par amour pour moi-même,
Je me pardonne profondément toutes mes fautes et mes erreurs.

Par amour pour moi-même,
J'affronte mes peurs, les unes après les autres.

Par amour pour moi-même,
Je cesse de me juger négativement, de me comparer.

Par amour pour moi-même,
Je cesse de me victimiser et de me plaindre.

Par amour pour moi-même,
Je relève les épreuves que la vie me donne.

Par amour pour moi-même,
Je cultive la joie.

Par amour pour moi-même,
Je ne m'abandonne jamais. Je me tends la main. Je m'encourage à aller de
l'avant.

Par amour pour moi-même,
J'écoute ma voix intérieure avant celle des autres.

Par amour pour moi-même,
Je suis dans l'action pour réaliser mon projet.

Par amour pour moi-même,
Je prends ma place légitime dans ce monde.

Par amour pour moi-même,
J'exprime ma gratitude à mon corps, en en prenant soin.

POÈME – PAR AMOUR POUR LA VIE

Je suis la vie dans un corps humain.

Par amour pour la vie,
Je prends soin de ma vie.

Par amour pour la vie,
Je respecte et aime, la nature.

Par amour pour la vie,
Je respecte et aime, les animaux.

Par amour pour la vie,
Je respecte et aime, mes frères et sœurs humains.

Par amour pour la vie,
Je suis plein de gratitude.

Par amour pour la vie,
J'honore ses cycles.

Par amour pour la vie,
Je combats ce qui nourrit la mort.

Par amour pour la vie,
Je chante et je danse la joie.

Par amour pour la vie,
Je suis là pour ceux dans le besoin.

Par amour pour la vie,
Je suis curieux de m'émerveiller.

Par amour pour la vie,
Je demeure au présent.

POÈME – LES TEMPLES MARCHANDS

Les Marchands du Temple
Sont devenus
Les Temples Marchands

Venez, venez, dans nos temples dorés
Venez, venez, dépenser votre monnaie

On déshabillera la planète pour vos vanités
On désossera les animaux pour votre palais
On siphonnera les océans pour vous voir grossir
On augmentera les inégalités pour vous voir souffrir
On torpillera la montagne, la plage pour tout reconstruire
On vendra vos filles à poils pour nous divertir

Les pauvres rêvent d'être riches.
Les riches rêvent d'être plus riches.
Les célébrités veulent être anonymes.
Les anonymes veulent être des célébrités.

Les pilules de soma défilent, les addictions se faufilent
Les églises se vident, les magasins se remplissent
Si Jésus Christ revenait aujourd'hui, il prendrait des selfies
Les fidèles ont une carte de fidélité pour les plus bas prix

Faites vos prières sur vos listes de Noël
On les exaucera en tant que prêtres industriels
Comment pouvez-vous vous plaindre de nous ?
On vous offre ce que vous rêvez, de tout
Des millions de rêves préfabriqués par nous

Hé, Marchand du temple
Oublie l'argent le temps d'un instant
Qu'est-ce que ça fait ? Qu'est-ce que tu ressens ?
Ton ego trouve des excuses où ta conscience n'en trouvera pas

POÈME – SERMENT SOLAIRE

Soit j'avance dans la souffrance
Soit j'avance dans la confiance
Je choisis la Pleine Conscience
Je ne suis pas croyant, je suis savant
J'ai des preuves à la pelle dans ma chapelle
Je souffre lorsque je résiste à ce qui est
Je tiens bon dans le lâcher-prise, et
Dissoudre les nuages de mon esprit
Dans la soude sage, lavage de ce que j'ai appris

Oui, j'ai peur
J'accepte de souffrir, j'accepte de guérir
J'accepte d'être faible pour être fort
J'accepte la mort pour vivre fort
J'accepte la matière, la lumière
Jamais le Soleil ne voit l'Ombre
Je veux le rayonnement stellaire
Faire partie de la race solaire

Dessus mes racines
Au sommet de la cime
Seul face aux cieux
Je suis insoucieux
Sûr de ma sincérité
Sous scellés
Le serment du soleil
La sortie du sommeil
Un souhait sensoriel
Une société solidaire
Je signe sereinement
L'accès au sixième sens
Les muscles bandés, les bras levés
D'un cri de joie, je déchire le toit

Éblouis par Ta bonté
Les yeux plissés par Ta puissance
Je m'infléchis devant Ta magnificence
Je fais allégeance à Ta régence
Tu es mon idéal, mon inspiration
Devenir une étoile, ma motivation
La lumière coule dans mes veines
L'aurore fera office de baptême
L'or en totem
Je souris à la rosée,
Même si la rose est fanée

Le crépuscule tente de dissoudre le serment
Cette crapule veut me soudoyer à l'argent
L'attente est longue lorsque les démons rôdent
Les pulsions fraudent, elles (c)rêvent de trône
Au fin fond de la nuit, les astres me rappellent
Ma promesse, mon serment personnel
Le cap à l'est, l'aube est céleste

RECUEIL DE SLAM – DE L'ANIMAL À L'ANGE

De l'animal à l'ange est une suite de slam qui raconte le cycle d'une âme. De son incarnation, et son amnésie, sa volonté de jouir, sa domination par ses propres pulsions, son orgueil, sa mise en esclavage par le système, la recherche d'une alternative dans les drogues, sa dualité ego-âme, sa recherche de reconnexion avec le ciel, le moment où elle vit sa preuve de Dieu, sa compréhension de l'interdépendance, la relation homme-femme d'une manière sacrée, et l'avènement de l'apocalypse, de la grande révélation, et du temps des anges.

01 – PARACHUTAGE

(Où est-ce je suis ? Où est-ce qu'on est ? Où est-ce qu'on naît ?)

On se lasse de tout, même de Dieu, c'est pour ça qu'on est là

Ça y est, je suis là, avec mes valises de karma, toujours dans le Samsara

Retour dans le tunnel, dans ce monde conflictuel
Où le cruel est naturel, le criminel industriel
Crash de mon âme sur une planète Tchernobyl
Je crache je le jure dans la chute je jubile
Atterrissage d'urgence en milieu hostile
De nouveau dans le cœur du jeu
De nouveau mon être désireux
Une bande d'anges déchus disgraciés
De nouveau amnésique de mes vies passées
Peut-être que j'avais une mission
Dès les premiers pas, dès les premiers bars, j'ai oublié la mission
Pour savoir mes vies antérieures
Je contemple l'état de mon bonheur
Pour savoir ma prochaine incarnation
Je contemple mes pensées, mes actions
Dans un nouvel aurore
De nouveau dans le corps
Compte à rebours de la mort
La vie des sens m'hypnotise
De nouveau, j'érotise, j'ironise
De nouveau dans cette société
Amnésique de sa spiritualité
Nouveau-né, je suis le troupeau
L'abattoir n'est qu'un putain de mytho
Je prends de l'élan pour rentrer
Je veux tout expérimenter, tout brûler
Incendier le calme au napalm
Je veux voir toutes les nuances
Te voir danser sur le pôle dance
Je veux la quintessence de la jouissance
La Pierre Philosophale de l'existence
La licence de l'abondance
Une irrémédiable envie de vitesse
Une irrémédiable envie d'ivresse
Steve MC Queen à fond sur la moto
Vite, vite, ma Queen au fond de ta peau
En exil du royaume des cieux
En exode du royaume des hommes

02 - DANSE DE DÉMONS

Une chaleur suffocante, l'air étouffant,
Dans le brasier de la violence, Satan,
Le diable se cache dans les détails
Les démons s'enjaillent dans tes entrailles

Dans la pénombre, en nombres
Sur le mont, les démons dansent,
En rond autour de ton nom
Du sang, du sperme, des larmes,
Des cris, les démons enferment ton âme
Des illusions pour t'appâter
Des monstres pour te violer
Tu t'es cru libre en insensible
En cramant Dieu et la bible
Regarde autour de tes poignets
Tes chaînes de prisonnier
Enchaîné à tes pulsions vides de sens
Tu leurs obéis dans ton ignorance
Dans la froideur de ton insensibilité
Les flammes du crime t'ont consumé

Vite du vice viscéral
La ville au service du vil
L'eau du Styx coule sur tes joues
L'antéchrist te met en joue

En sous-marin dans le souterrain
Les basses des soubassements
Battent le beat sur les ossements
Le foyer du feu du mal s'étend
Une atmosphère de guerre
L'honneur, un piège militaire
Petits soldats à la solde d'Arès
Le chant de Méphistophélès
L'ivresse du sang, le sang de l'ivresse

On chérit tout ce qu'on va détruire
Ta belle face d'ange blond à démolir
La loi du plus fort, la loi du talion

L'exploitation, la loi des amputations
Sous les flashes les faux sourires
Camouflage pour les vrais martyrs
Un hiver de feu sans fin
Des faits divers à toute heure
Il n'y a pas de lever de soleil ici
Dans ce violent crépuscule infini

03 - ANIMAL BRUTAL

Brûlé par ma pulsion, guidé par ma passion
Cachés vos meufs, terminé le bluff
Je viens pour performer, pour perforer
Je viens pour rafler la mise, pour triompher

Gouverner par ma queue
Ne me regarde pas dans les yeux
Si tu veux respirer encore un peu
Tous les moyens sont bons pour arriver à mes fins
Je ne suis pas venu pour faire le bien, pour faire le saint

Mes désirs dictent mes faits et gestes
Une bête aveugle, je t'écrase comme une cigarette
Je te plante si tu me refuses une cigarette
Je suis aussi fier que je suis bête
Je me sens vivant dans les excès
Je te roulerai dessus pour le succès

Pas besoin de gasoil, je prends la vie côté descente
Les freins pétés, les yeux bandés, l'inconscience adolescente
J'attends d'être à l'hôpital pour prendre les bonnes résolutions
Je suis un animal dans un costume d'homme, je fais l'illusion

On n'a qu'une vie, j'ai de multiples envies
Au calme du paradis, je préfère la beauté de l'incendie
J'ai la rage pour tout retourner, pour faire un max de billets
Auto-sacré Roi, une bande de sujets, bande de jouets

Si tu me fais une crasse, tu regretteras ta vie
T'auras tout le temps d'y penser si tu survis
Les jaloux disent que je suis égocentrique

Allez-vous faire enculer avec des briques
Je suis un primate dans une jungle urbaine
Dans le prisme de la prime hollywoodienne

Homme animal
Brutal sans moral
Du mal au lacrymal
Évadé de ma cage
Esclave de ma rage

Ce soir je viens pour me venger
Ce soir je viens pour frapper
Ce soir je viens pour marquer
les esprits, les humains, les dieux
Désormais je suis du même rang qu'eux

04 - ESCLAVE DU 666'TÈME

Système,
Je ne veux pas de tes milliers d'euros pour rester dans un bureau
À bronzer sous un néon avec des rêves de millions
J'ai peur de mourir, J'ai peur de vivre
Je trouve des excuses à la machine
Je trouve des excuses pour fermer les yeux
Plus personne pour me guider hors du troupeau
Le lapin blanc ratatiné par la routine
Je navigue dans les eaux glacées du calcul égoïste
A tribord sur les icebergs des extrémistes

Esclave de mon envie de baiser
Attisé par les braises de la publicité
Esclave de mon envie de picoler
À teaser pour anéantir ma pensée
Esclave de mon envie de fumer
Le monde derrière un rideau de fumée
Esclave de ta technologie
Le regard baissé, soumis
Esclave des apparences, de mon image
Metteur en scène pour le système, de mirages
Esclave de l'avis des autres
Le système a ses apôtres

Il faut faire plus, il faut faire mieux
Faire du superflu, de la poudre aux yeux

Le réveil sonne tôt tous les matins
Aller au boulot en métro, la vie du citadin
Il faut bien ça pour se payer les rêves
La maison de campagne avant que je crève
La télé me regarde toute la soirée
Ce monde est fou dans le carré
Je vais m'acheter un bunker
Pour être sûr de diminuer la peur
Rien à craindre derrière le barbelé brillant
Je me sens éteint mais je suis encore vivant
Sous les caméras dans une cage numérique
Qu'il est bon de vivre sur une planète décrépite

Qui sont ces fous à braver les interdits ?
Une bande d'extravertis pervers
À les garder, on n'a rien à gagner
À les tuer, on n'a rien à perdre

Esclave du Système
À me conforter sous les ordres chuchotés
Sous le rythme martial du progrès
Esclave du Système, le Système esclaffe

05 - CHEMINS DE DÉVIANCES

Plus j'y pense et rien n'a de sens
Puisque rien n'a de sens
Autant prendre les chemins de la déviance
L'absurde me sert un verre avec élégance
Je le bois pour faire sens
Je vais faire la fête, m'exploser la tête
Dionysos en vedette, un athlète pompette
On cherche le soleil dans des nuits de beuverie
Dans des paradis artificiels où l'on s'oublie
Insatiable insatisfait
Putain Qu'est-ce que je fais ?
Tout me lasse, tout m'ennuie
Je me prélasse, j'attends le messie

Je deviens fou, je vois flou
Le rhum est l'Ambroise
Le nectar est le voyage
Je vais finir comme Jack Kerouac
Dépressif, alcoolique à l'ammoniaque
On fait semblant de trinquer avec le sourire
Mais j'ai toujours au fond de moi cette envie de mourir

Je pars à la gare de Gokarna
Tard, ce soir le train passera
Sur les rails, en speed le tgv
Rockstar le temps d'une soirée
Altérer les sens pour s'amuser
C'est fou ce que l'ennui fait
La kétamine en vitamine
Mon crime est de fuir la routine
C'est stupéfiant
De nouveau l'étonnement d'un enfant
Pierre – Buvard – Ciseau
Je suis dans le vaisseau
Je vais tutoyer les cieux
Voir Dieu entre quatre yeux
En trame de fond les étoiles scintillent
Le tableau de Blanche-neige luit
La lune brille d'argent dans la nuit
Les vagues de diamants cillent
La beauté m'invite chez elle
Arambol me réveille, Arambol me révèle
Les racines de l'invisible
Rend visible l'indivisible
Illuminations métaphysiques
Donne-moi un nouveau buvard pour lancer un autre cycle
Insatiable insatisfait, Qu'est-ce que je fais ?
Tout me lasse, tout m'ennuie, Je me prélasse, j'attends le messie

06 - MON EGO RÊVE D'ÊTRE EXCEPTIONNEL

Mon Ego rêve de grandeur, de reconnaissance d'écrivain
Mon Ego rêve de splendeur, d'applaudissements sans fin

Mon Ego rêve de mille femmes dansant autour de lui
Mon Ego rêve de mille fantômes rampant autour de lui
Les rêves de mon Ego sont les cauchemars de mon Âme

Mon Ego veut tout prendre, mon Âme veut partager
Mon Ego veut séduire, mon Ego veut jouir
Les désirs de mon Ego vont m'auto-détruire
Ses désirs sont sans fin, un trou sans fond

Mon Âme rêve d'ataraxie, de tranquillité
Mon Âme rêve d'harmonie, de se réveiller
Mon Âme rêve de paix intérieure, de nirvana
Mon Âme rêve de calme, de Sukha
Mon Âme rêve d'être ami avec mon Ego

Mon Âme rêve d'une seule femme, d'une seule flamme, d'une Âme sœur.
Mon Ego rêve de multiples femmes, de multiples drames, de multiples cœurs.

Mon Ego est contrôlé par les désirs de mon corps
Il court après le succès par peur de la mort
Mon Âme se sait immortelle, elle est dans l'essentiel
Elle est sereine dans la tempête du matériel

Mon Ego veut briser mon Âme en fragments
Installer une vraie dictature de son tempérament
J'ai peur de briller, de ne plus contrôler cet Ego
Peur de l'orgueil, de faire le deuil, de partir trop tôt

Mon Ego veut le plus beau des épitaphes
« Parti trop tôt, Théo sera irremplaçable »
Il veut être enterré dans un temple funéraire
Une pierre tombale pour trois millénaires
Dans un cercueil de chênes et de soies
Pour se décomposer façon bourgeoise
Il veut une fête dans le calendrier
Un jour de mémoire, un jour sacré
Il vit pour des jours post-mortem

Par la mémoire pour devenir immortel

Mon Âme souhaite évoluer
Se décharger de ce boulet
Tout va finir dans un tas de cendres
Il n'y aura pas de légende
Déposées dans la rivière
Emportées vers la mer

07 - CHERCHEUR D'OR, CHERCHEUR DE FOI

Le malheur m'accable
Les démons sont à table
Qu'ai-je fait pour mériter ça ?
Aide-moi mon dieu, où trouver la foi ?
Si je fais un pas vers Toi, feras-tu un pas vers moi ?
Te caches-tu dans les temples d'hommes ?
Te caches-tu dans le mantra sacré OM ?
Te caches-tu entre les lignes des livres ? entre les lignes des mains ?
Te caches-tu dans les appels à la prière ? dans les appels à l'univers ?
Dans la contemplation ou dans l'action ?
Te caches-tu dans les replis silencieux de la nature ?
dans l'éphémère ou dans ce qui dure ?

Tant de questions pour si peu de réponses
Si ce jeu continue je renonce
Tant de tourments pour une âme en besoin de sens
La valse de mes sens danse pour elle
Le vase de ma souffrance existentielle déborde
Mon cerveau me pousse au bout de la corde
Je monte au sommet pour voir les anges purs
Tout ce que j'attrape, c'est des engelures
La fumée monte toujours vers les cieux
Je fume pour envoyer des SOS à Dieu
Je cherche les néons verts des faubourgs
À la recherche d'une sortie de secours
Je cherche le berger de l'autre berge
Au pire la Sainte Vierge, ou le concierge

Je ne veux pas croire, je veux te voir
Rayonne ta lumière, je veux sortir du noir
J'éteins mon fardeau à l'extincteur de méditation
Mon bateau coule, je cherche une médiation
J'essaie de rester en vie, assis en lotus
De rester dans le jeu, de rester focus

L'éternité passe entre les mailles du filet
Entre le chaos de mes pensées
Harcelé par mes peurs, je boxe mes bourreaux intérieurs
Je ferme les yeux sous la guillotine de mes regrets
La tête tombée sur les feuilles mortes de mon passé

Je suis un chercheur d'or de Californie
Entre espoir et désespoir du cycle de la vie
Entre foi et doute, à creuser au plus vite
Je cherche la plus belle des pépites

Aide-moi mon Seigneur, aide-moi à te retrouver
Je n'ai plus de fierté, je cherche mon vrai fief

08 - LA PLUS BELLE DES PÉPITES

Dans le crépuscule de mon âme
J'abandonne le combat, dépose les armes
J'abandonne l'errance pour te trouver
Ma foi si forte n'est plus ce qu'elle était
Je pars en Inde pour te chercher
Dans le bassin, les carpes nagent au bord
Dans la lumière brûlante du temple d'or
Les sikhs enturbannés se lavent dans l'eau sacrée
Amritsar, mon âme rit de ça, de cette éternité

Au plus fort du doute, tu m'éclaires
Dans la nuit la plus belle des lumières
Dans mon cœur brûlant, je sens ta joie
La plus belle des pépites au fond de moi

Passeport pour les étoiles
Transmutation de l'ombre en or
Je porte une cape d'alchimiste
La plus belle des pépites est mystique
Sans mot, sensation holistique
Tout est justifié, heuristique
Je lâche le destin pour la providence
La délivrance est dans la dissidence
Ce soir, j'ai défoncé les portes de la perception
Ce soir, mes sens ouverts en ébullition
Tout ce jeu n'est qu'une conspiration
Le monde conspire à l'évolution
Je n'ai plus besoin des anciennes dorures
Je te vois dans les multiples augures
À marcher sur la voie du milieu soulagé
Entre les ascètes et les athées
Je représente le 108, le sacré
L'unité, la vacuité, l'éternité

Tous les soirs je chemine vers Toi
Prière du soir, de toute ma foi
Les signes pour m'éclairer
Merci d'être à mes cotés

Sans cris, je récite mes mantras de sanskrit
À la lueur vacillante de mon esprit
Les bols tibétains chantent la résonance
Tout mon être entre en transcendance
Je suis un être terrestre, en quête d'être céleste
L'encens Patchouli se consume sur l'autel
Le serment incandescent en guise de rituel
Les mains-jointes en guise de gestuel
J'apprends que le surnaturel est naturel

09 - KARMA SUTRA DES HOMMES

Je suis né avec un karma lourd
Qui m'enseigne tout avec amour
Le mal que j'ai fait, le bien que j'ai fait

Je suis aidé dans mon chemin de croisés
Une loi boomerang pour m'enseigner
Nous sommes dans un monde fermé

Je suis là pour dénouer mon karma
Gommé les mémoires de mes traumas
J'apprends de mes erreurs
Mon désir est d'être meilleur
Tout ceci n'est qu'une grande leçon
L'interdépendance est la grande raison
Une infinie chaîne de production partie de loin
De la poussière d'étoile comme destin

Une coopération entre nature et humanité
Pour simplement boire mon thé
Là où les hommes ont planté
Le soleil a brillé au-dessus du champ
La pluie a arrosé généreusement
La sueur des cueilleurs sur leur front
Le tri, la factory, le ballet des camions
Des nuages et de l'effort dans ma tasse
Pour savourer ce petit moment fugace
Mon masala chai dans le creux de ma main
Fumant ses épices rouge carmin
Les lois de la nature m'instruisent
Une simple créature, je m'harmonise
Au-delà de la matrice
Je suis devenu le scénariste
Responsable des évènements
Conscient de ma puissance
Je suis unique comme vous tous
Je ne suis encore qu'une jeune pousse
En quête de soleil intérieur infini
Je veux bronzer de ta bonté en pleine nuit

L'intuition comme boussole
Les voiles gonflées par Éole
Mon compas en direction de la compassion
Sur les flots de la vie
Mon cœur, mon navire aguerri
Je lâche l'ancre sur les eaux de la confiance

J'emprunte le chemin de l'initiation
Mes pas en recherche de purification
Je purifie mon karma pour m'élever
Je change ma façon de penser pour aider

10 - L'HOMME ÔM

Il y a tout un parlement dans ma tête
Un théâtre incessant de marionnettes
Des putains de saboteurs de bonheur
Que j'essaye de démasquer à toute heure
Ils me racontent plein d'horreurs
Je joue au Cluedo de mon être intérieur
C'est fou ce que la souffrance nous fait faire
Sans soin, je me transfère direct en enfer

Toi, qui me dis que je ne vaux rien, je n'écoute pas ta voix
Toi, qui me dis que suis mal barré, je n'écoute pas ta voix
Toi qui me dis que le meilleur est passé, je n'écoute pas ta voix
Toi, qui me dis qu'elle m'a trompé, je n'écoute pas ta voix
Je ne suis même pas ce que je pense de moi
Ni les jugements, ni mes actes, ni mon surmoi

Je soigne mon âme en retirant les échardes de la haine
Je fais le tri entre mes envies et mes pensées soudaines
Je console l'enfant intérieur, j'apprends à pardonner
Je contrôle mes paroles, maître de mon être
Sur les graviers du village des pruniers
Je marche d'un pas lent en terre d'Eden
Je bois le thé dans un jardin zen
Thérapie pour dissoudre la peine
Bouddha me regarde de toute sa quiétude
J'ai trouvé la clef de la plénitude
Je suis et je pense
Une simple existence
L'Homme ÔM donne l'aumône

Sous l'ombre majestueuse d'un chêne centenaire

Mes racines plongent boire au fin fond de la terre
J'ai vaincu mes pulsions
J'ai vaincu mes passions
J'ai vaincu mes pensées
J'ai vaincu la dualité.
J'ai défait la défaite. J'ai vaincu la victoire.

Les choses se font ou ne se font pas
Je peux rester là tranquille dans la joie
Je lâche prise là où je n'ai pas d'emprise
Sur cet empire de hantises
Comme au cinéma, assis sur une tombe
L'impermanence fait le spectacle de ce monde
En permanence le miracle de la ronde
Rien n'est figé, l'éternité est bouclée
Je reprends une poignée de pop-corn
Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme

11 - KAMA SUTRA DES ANGES

On va faire l'amour, on va fusionner, chérie
Dans un grand incendie de chair, chérie
Je serai ton étincelle, tu seras ma cible
Je serai ta braise, tu seras mon combustible
On va se faire une belle baise qui sera terrible
Pyromane d'amour, dans un grand feu d'artifice
Le sacrifice de nos egos en l'honneur de l'armistice
Entre nous, la température grimpe comme au sauna
Les souffles s'accélèrent, béat au milieu des bois
Un voyage de saveur et de douceur
Aigre-douce de toutes les couleurs
Yoga des tantras, t'es mon mantra
Mon Sukha, notre porte du nirvana
T'es mon yoni, je suis ton linga

Deux êtres enlacés entre les chênes
Sur l'herbe douce, Eros se déchaîne
La transe des anges, une cérémonie phallique
Nos peaux se mouvent sur une danse chamanique

Les tambours de l'amour battent le rythme volcanique
Cataclysme de douceur, éruption de ferveur
J'inspire ton expir, sourire, soupir
Je sens ton orgasme fleurir

Ce soir les étoiles sont dans la peau, chérie
Ce soir, la constellation du taureau, chérie
Dans le contour de nos âmes, il pleuvra des comètes
On va fusionner nos flammes pour cette ultime quête

Le vertige au bord des falaises de l'infini
Le vestige des galaxies dans les pupilles
Nos pouls palpitent à la vitesse de la lumière
On s'éclipse de cette planète suicidaire
Dans un monde parallèle l'espace d'un instant
On gravite hors de l'espace-temps
Tout le cosmos entend nos ébats d'ici-bas
Tapage interplanétaire hors-la-loi

Nos deux fleuves se joignent au delta du présent
Nous sommes maintenant l'océan dans le souffle de l'instant
Dans la voûte stellaire s'élève une étoile filante,
Finalement au Firmament, on file dans la pluie fine, comme deux amants
Un vœu de Chair ma chère, un Vœu de vie au-delà des villes
Au-delà de nos corps, au-delà de la mort
Le bateau de l'éphémère mène à bon port
On se décorpore à bord de l'athanor.

12 – CŒURS D'ANGES EN CHŒUR

Naturellement là.
Ta souffrance est son appel
Il vient vers toi sans aile
Écoute attentivement ses conseils
Soit prêt à sortir de ton sommeil

L'homme est un ange en puissance
L'homme est le costume de ta chance
Un lotus dans le bitume, un lieu de beauté

Une évolution d'amour, un corps sacré
L'ange est ta rupture, ton futur
L'au-delà du mur, ta nouvelle structure
Je connais la règle d'or
Apprise par toutes mes morts
Je suis une particule du tout
Je suis passé du Je au Nous

L'apocalypse vient comme un concert de musique
Des mots révélateurs pour qu'on ressuscite
Le manège des prophètes arrive à son terme
Bas les balivernes, la vérité éclate en interne
Les clochent des cathédrales sonnent
Les éclairs et la foudre des orages tonnent
Voici venu le temps de la fin d'un calendrier
Où tout va se terminer dans un grand cendrier

Le temps des egos est révolu
Le temps des anges est venu
Bienvenu en territoire de vertu
Nouvelle vue, nouvelle mue
Le serpent de l'humanité change de peau
Plus haut, plus beau, plus chaud
La fin du mensonge, la fin de l'illusion
Rien n'arrêta la vérité éclairer le monde
Le rideau du théâtre est levé

Changement de fréquence, la fin de l'errance
J'encense le retour à l'essence, la fin de la souffrance
J'embrasse le silence, la symphonie de la connaissance
L'humanité fusionne à Babylone

Le ciel est couvert de Mammatus, la beauté est ouverte à tous
La lumière se couche dans une couette de couleur
Je ferme les yeux, la vois rayonner dans mon cœur
On ouvre en grand nos chakras, on sort du vicieux Samsara
On va tous finir par se répéter, car il n'y a qu'une seule vérité
Au-delà de la mêlé, au-delà de la dualité
Le temps des divisions est terminé
On va tous rentrer dans le panthéon
Est-ce que les anges existeraient sans les démons ?

REMERCIEMENTS

Parce qu'on ne se fait jamais seul.

Merci à ma famille, mes parents, mon frère, ma belle-sœur, mes taties et tonton, mes cousins, cousines.

Merci à Jérôme Damême, pour avoir toujours été là.

Merci à Audrey Razeau, pour être passée dans ma vie.

Merci à mes amis de Compostelle.

Merci à ceux qui m'ont guidé, dans mon errance.

Merci à Pierre Yonas, pour ses guidances.

Merci à Claire Thomas pour sa gentillesse.

Merci à Franck Lopvet pour son authenticité.

Merci à Christian Mahaux, pour sa clairvoyance.

Merci à Serge Boutboul, pour ses enseignements éclairés et son efficacité.

Merci à ses élèves, pour s'entraider ensemble à se hisser vers le haut.

Merci à Reine et à Régine pour leur relecture et correction.

Merci à Nahid S. Kaba, pour sa présence dans le monde et sa lumière d'espoir dans les moments les plus difficiles de ma vie.

Merci à Albert Camus, d'avoir éclairé l'absurdité, de sens et de moral.

Merci au Ciel, à mes guides, à Bouddha, à Sainte-Marie, à Jésus-Christ & Cie.

Bref, merci la vie.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Je m'appelle Théo Vogeleisen, j'ai vingt-neuf ans à l'heure où j'écris ces lignes, c'est-à-dire en 2020. J'ai pendant longtemps été animé par une quête de vérité intense ; comprendre le monde a été une obsession pour moi. Si bien que je ne comprenais pas les personnes qui jouaient comme si l'éternité était de leur côté. Je ne comprenais pas, ceux trop occupés à dénigrer la mort, en jouissant de la vie, et moi trop occupé à questionner l'après. C'était une question clé, qui semblait avoir été oubliée, de chercher à savoir s'il y avait véritablement quelque chose après, quoi, et pourquoi ?

J'ai lu, en espérant trouver des réponses, j'en ai trouvé certaines. Mais vient un point où j'avais besoin de vivre les réponses. Mon voyage en Inde en a été une. Le bouddhisme a éclairci ma pensée, tout en m'éloignant de la société, pendant un temps. J'ai souvent fait des allers-retours entre la société et ma recherche intérieure.

Ma démarche était celle d'un journaliste ; investiguer, croiser les informations, expérimenter. Et à mesure que j'obtenais des réponses, d'autres questions se posaient. Si bien qu'à un certain point, l'essentiel n'est plus la question, mais la réponse que l'on donne au monde. Et cette réponse est très simple, elle est de servir l'amour.

Servir l'amour pour soi-même, s'aimer sans condition. Être soi-même, ce n'est pas simple, car cela demande de voir en face nos ombres, nos peurs, nos blessures, nos imperfections et de s'aimer avec. Mais je ressens l'Amour grandir en moi, au fur à mesure que je le nourris, et j'ai l'envie naturelle de le partager.

Servir l'amour des autres, aimer sans condition, inspirer, soigner, guider, partager, cultiver le positif en chacun, accepter le négatif, le libre arbitre des uns et des autres, la responsabilité de chacun.

Servir l'amour, c'est servir plus grand que soi : un plan divin ascensionnel. Un plan secret caché dans nos cœurs. Le seul but est celui de soigner les cœurs blessés et d'aller vers plus d'amour, dans la paix, et la joie.

4^{EME} DE COUVERTURE

En grandissant, j'ai commencé à chercher la notice de la vie, mais je ne l'ai pas trouvée. Parce que je cherchais avec ma tête et que la vie n'a pas été faite pour être pensée, analysée, découpée, et placée dans de multiples cases, mais pour être vécue et ressentie.

La méditation m'a aidé à trouver la porte de sortie de la prison mentale. Et j'ai commencé à ressentir, encore et encore, ressentir. J'ai découvert que je pouvais vivre depuis le cœur, et non depuis la tête. Mais que ce n'était pas si facile, car le centre avait été déplacé en haut, erreur culturelle et d'évolution, le centre de l'être restera pour toujours le cœur, l'essence.

C'est ainsi que commença, la mutation de la plupart de mes schémas de vies, de la tête au cœur. Et lorsqu'il y a déplacement et nouveauté, il y forcément de la résistance de l'ancien. Alors, aujourd'hui, je partage modestement les résultats de ma recherche, les fragments de ma vie qui m'ont permis ce voyage intérieur, et des poèmes qui m'ont accompagné.

Sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, j'écrivais que le plus long chemin n'est pas du Puy-en-Velay jusqu'à Santiago, mais de la tête au cœur. Ce livre est la continuité de mon blog www.delateteaucoeur.com