

Travail sur Soi

Un livret simple pour une tâche qui ne l'est pas

(Premier livret du triptyque : Travail sur Soi-Métaphysique-Opératif)

Préambule

Qui suis-je ?

Ce livret inaugure une série de 3 livrets : Travail sur Soi, Métaphysique, et Opératif, qui présentent l'objet des ateliers de spiritualité pratique que je propose.

Cette démarche est nourrie par mes trois sources de prédilection :

- La pratique de trente ans de coaching en entreprise, qui m'a amené à me spécialiser sur ces sujets, tant pour moi-même que pour mes clients.
- Mon parcours spirituel, dans le sillage de ma rencontre avec Jacques Breyer et son œuvre.
- L'étude et la pratique approfondie de l'approche non-duelle à travers deux courants formidables que sont le Yoga et le Qi-Gong.

Tout ceci m'est inspiré directement par le travail que j'ai fait auprès de Jacques Breyer, travaillant sur son œuvre métaphysique et opérative intitulée Terre-Oméga. J'en recommande évidemment la lecture à toute personne intéressée par ces questions, ainsi qu'aux participants à mes ateliers.

Toutefois, ceux-ci ne seront pas directement adossés à ce livre, de façon à être plus certain de :

- Tenir compte de la dynamique du groupe ;
- Être moi-même le plus authentique possible, privilégiant le fait de me référer d'abord à ma propre expérience (évitant ainsi de paraphraser l'auteur, qui n'a nul besoin d'être commenté).

Mon intention

Je suis profondément attristé pour les êtres qu'il m'est donné de côtoyer, quand ils tombent dans l'un des deux écueils suivants :

- Les athées matérialistes, qui mènent leur existence depuis la perspective désespérante d'une vie issue du hasard et dépourvue de sens, malgré des lois mécanistes constatées. Ils ne peuvent alors au mieux que se réfugier dans la science, l'art ou l'Amour (qui ne sont cependant pas leur monopole), comme seules et uniques valeurs en définitive, par-dessus le chaos. Mais c'est tellement dommage de décapiter ainsi la vie, en lui ôtant son sens profond.
- Les « croyants » de tous ordres, qui se contentent de la facilité d'un pressentiment pour justifier de leur adhésion à une idéologie, toujours plus ou moins dogmatique. Ils pensent trouver un sens à la vie, donc à la leur : grand bien leur fasse (et c'est effectivement un sort plus enviable que celui de nos amis du cas précédent). Mais tant que les prémisses de leur foi ne sont pas questionnées, ce sens n'est finalement qu'un « petit arrangement personnel » avec la Vérité, qui, elle, leur demeure inconnue. Ils s'imaginent sur un chemin, de rédemption, qu'ils ont en fait fabriqué de toutes pièces, et qui n'existe que dans le champ de leurs croyances. De mon point de vue, le chemin véritable est ailleurs et tout autre ...

Je m'explique : au départ, nous sommes tous conditionnés. Conditionnés par des croyances inconscientes, qui nous sont transmises par la culture. Croire est donc notre lot à tous.

Du moins pour ceux qui ne conduisent pas la démarche de se déconditionner pour s'individualiser profondément. Pour les autres, il leur suffit de « croire que Dieu existe », ou

bien de « croire qu'il n'existe pas », pour se justifier ensuite dans leurs idées toutes-faites, confortées par leurs biais de confirmation (biais cognitifs inconscients). A mes yeux, ceci est trop facile et ne relève pas de l'objectivité.

En fait, ces livrets proposent que croire ou non n'est peut-être pas la bonne question. Il s'agit d'abord de voir ces croyances comme autant de filtres qui nous privent de notre lucidité, puis de parvenir à s'extraire de leur emprise, afin d'examiner les choses sans intermédiaire, et se forger alors des convictions de première main.

- Ce travail de déconditionnement est l'objet même du Travail sur Soi
- L'examen minutieux de la Vérité est celui de la métaphysique
- Les conséquences de la vue qu'on en retire, mènent à diverses applications concrètes, dont une partie d'entre elles sont envisagées dans le troisième livret sur l'Opératif.

Dans les ateliers que présentent ces livrets, mon intention est de proposer à des êtres sensibles et en recherche de sens profond, de se mettre en chemin en ma compagnie, pour s'approcher de leur vérité, se recentrant dans leur nature singulière, pour être plus complets, plus épanouis, et finalement : plus heureux.

Sommaire

Introduction : De quoi parle-t-on au juste ?.....	4
Creuser, pas gonfler	5
Pourquoi ce travail est-il nécessaire ?.....	5
Déjouer le piège des dérives sectaires	6
Ce que vise, vraiment, le travail sur Soi dont nous parlons ici.....	7
Chapitre 1 — Les thématiques à clarifier en soi.....	11
Équilibrer et développer ses polarités internes.....	12
Connais-toi toi-même - « Gnothi Seauton »	13
Cesser d'être les autres.....	14
Les trois grandes peurs à vaincre.....	14
Les trois façons de "porter sa croix pour rien"	14
Oser affronter la vie ordinaire.....	15
S'engager dans une réussite heureuse.....	15
Le travail intérieur d'abord	16
Fidèle à l'esprit, pas prisonnier de la lettre	17
Le génie de chaque tradition, dans son jus.....	17
Revenir à la source	17
Se rendre "creux"	17
Chapitre 2 — La méthode de travail sur Soi.....	19
A. La Maïeutique.....	19
B. Comment travailler sur Soi, concrètement	20
C. Les techniques spécifiques du Sentier	21
D. L'effet de synergie — et le rôle de la métaphysique.....	21
E. Passion et régularité.....	22
Chapitre 3 — Participer à nos ateliers.....	23
A. Progression	23
B. Rythme	23
C. Conditions de participation.....	24
D. Supports de travail.....	24
Chapitre 4 — Programme des séances de travail sur Soi.....	25
Se projeter dans trois ans	27
Une pompe qu'on amorce, pas un problème qu'on règle en une fois	29
Chapitre 5 — Quels « résultats » peut-on espérer obtenir avec ce travail ?	30
Chapitre 6 — La juste motivation pour s'inscrire à ces ateliers	35
Pour conclure simplement	36

Introduction : De quoi parle-t-on au juste ?

Creuser, pas gonfler

Commençons ce propos par une distinction toute simple, mais qui change tout.

- Le **développement personnel** cherche à faire grandir la *personne*. Plus de confiance, plus de compétences, plus de succès, plus de bien-être. C'est utile, c'est légitime, et ce n'est pas notre sujet ici.
- Le **travail sur Soi** — on pourrait aussi dire le développement intérieur — vise autre chose : le **Soi**. Pas le masque social, qu'on augmente et peaufine, mais la conscience que l'on dégage justement de la gangue que représentent les conditionnements de la personnalité.

C'est la différence entre repeindre une statue ancienne et la restaurer dans son intégrité, quitte à la creuser, pour retrouver ses traits originels sous les oripeaux qui la recouvrent.

Vous voyez l'image ? On ne construit pas une plus grosse maison. On nettoie les fenêtres de celle qu'on a déjà, pour que la lumière y entre enfin — ou on polit un joyau pour que son éclat intérieur transparaisse mieux à l'extérieur, et que tous puissent en profiter plus pleinement.

Le travail sur Soi dont nous parlons ici ne cherche donc pas à ajouter des compétences et des qualités supplémentaires. Au contraire, il contribue à enlever les couches inutiles qui obstruent.

- Croyances limitantes et croyances superstitieuses (parmi lesquelles la « croyance aveugle en la science », à qui on voudrait faire jouer le rôle de juge de tout comme si elle détenait l'absolu -alors qu'elle n'est qu'empirique et embryonnaire, malgré ses avancées spectaculaires. Magnifique dans sa rigueur méthodique... et pourtant étrangement myope dès qu'il s'agit de remettre en question ses propres prémisses matérialistes et séparatistes.)
- Idées toutes faites de la pensée dominante moyenne, empreinte de tabous et préjugés, que l'on prend à tort pour la vérité, tandis qu'ils ne sont qu'un filtre culturel.
- Motivations parasites qu'on ne voit même pas,
- Et diverses confusions, par manque de simplicité de la vue.

A ma connaissance, un des premiers auteurs contemporains de la spiritualité à avoir souligné l'importance du travail sur Soi dans une démarche initiatique, est Gurdjieff. Sans reprendre à mon compte ses méthodes, j'adhère pleinement à l'intention, tant il m'est apparu que lorsque l'on s'exonère à bon compte de ce travail indispensable, on s'égare diversement.

Pourquoi ce travail est-il nécessaire ?

Parce que l'ego est malin. « Diablement malin » même ! Et sa spécialité, c'est de **recupérer la spiritualité à son propre profit**.

Prenons quelques exemples concrets de ce qu'on appelle le *matérialisme spirituel* :

- Collectionner les techniques, les stages, les certifications spirituelles comme on collectionne des trophées — pour briller en société, ou juste pour se rassurer, plutôt que pour se transformer réellement.
- Se servir de la méditation pour fuir ses émotions plutôt que pour les traverser.
- Afficher un détachement de façade pendant que l'ego jubile en coulisses d'être "plus évolué que les autres".
- Citer des maîtres et des sutras sans jamais s'être posé, une seule fois, en silence, avec la Question elle-même — préférant la réponse toute faite d'autrui à la « page blanche » qu'il conviendrait pourtant d'affronter soi-même.

Sans ce travail, la quête spirituelle elle-même finit par se retourner contre celui qui la mène. Voici les écueils les plus courants, à surveiller en soi comme un jardinier surveille les mauvaises herbes :

- **L'intellectualisme stérile** — accumuler les concepts, les textes, les théories, sans jamais rien laisser redescendre dans le vécu. Comme si on devenait savant sur la carte, mais qu'on ne partait jamais en voyage. Avoir des idées et se tenir prompt à tout expliquer aux autres, tout en s'abstenant finalement de l'intégration personnelle, seul gage d'évolution réelle.
- **La curiosité malsaine** — vouloir des phénomènes, des visions, des pouvoirs, du sensationnel, par curiosité plutôt que par nécessité intérieure. C'est alors comme si on confondait le chemin avec un parc d'attractions... Rien à voir, évidemment, avec un engagement spirituel authentique.
- **L'hystérie mystique** — l'émotion mystique prise pour but, telle une preuve de progrès, et l'exaltation confondue avec une voie vers l'éveil. Beaucoup de bruit, peu de fondation, entretenant ainsi une passion mal placée.
- **L'autocomplaisance et la paresse** — s'installer confortablement dans ses acquis, ses belles intentions, sa "bonne nature", sans tellement se remettre en question. Se contenter d'écouter les autres, répétant leurs découvertes comme si elles étaient nôtres, mais sans y pénétrer véritablement, et donc sans les faire vivre.
- **L'orgueil spirituel** — la version la plus retorse de toutes, où l'ego se pare précisément des habits de l'humilité et de l'élévation pour mieux se faire admirer, ou se donner un peu d'air à soi-même, en se croyant important et arrivé quelque part.

Tout cela est exactement le contraire du travail sur Soi. Le vrai travail commence quand on s'efface devant la Question, quand on accepte de repartir de zéro — la fameuse *tabula rasa* des scolastiques — plutôt que de plaquer sur elle des réponses empruntées. La spiritualité est affaire d'expérience personnelle, de première main, pas de croyances empruntées à la suite aveugle de « l'homme qui a vu l'homme qui a vu l'ours ». Ce qu'il faut, c'est voir l'ours par soi-même !

Le problème, c'est que nos conditionnements se font passer pour notre objectivité. Ce qu'on croit être notre jugement libre et éclairé est souvent, sans qu'on s'en aperçoive, une pure subjectivité déguisée — famille, culture, époque, blessures, peurs. Le travail sur Soi, c'est justement le chantier qui permet de faire la différence entre "je pense que..." et "on m'a appris à penser que...".

Déjouer le piège des dérives sectaires

Dès qu'on s'intéresse à la spiritualité, on se met implicitement en marge de la tendance dominante, largement matérialiste. Et, pour se rassurer malgré tout, on pourrait alors se laisser tenter par une voie de facilité, consistant à suivre un « grand-autre » ... Il y a là trois écueils, qu'un travail sur Soi authentique permet d'éviter.

1. Tomber sur un faux gourou. Ici, pas de mystère : c'est l'escroc pur et simple, souvent également franchement mythomane, qui ment sciemment autant pour se griser lui-même de son importance fictive, que pour manipuler autrui, et en tirer profit. Il repère les fragiles et les naïfs, les flatte, les isole, les vide. On le reconnaît souvent à ceci : il ne supporte pas la contradiction, il exige une fidélité exclusive, et son enseignement finit toujours par ramener au même point — lui. Ridicule, si ce n'était si tragique. Le travail sur nos dépendances et la cultivation de l'objectivité auront tôt fait de nous sortir de l'emprise et de la fascination.

2. Le guide spirituel bien intentionné, mais insuffisamment forgé. C'est plus subtil, et plus triste aussi. Voici quelqu'un de sincère, avec une expertise authentique — parfois même des expériences mystiques et énergétiques réelles et impressionnantes — mais que le pouvoir et l'admiration des autres finissent par griser. Il se laisse prendre à son propre piège. Le résultat : des

dérives, parfois des délits, souvent d'ordre sexuel, qui viennent tacher un message par ailleurs juste.

L'image est belle et cruelle à la fois : c'est « **l'âne chargé de reliques** ». Il porte sur son dos un trésor précieux, un message qui peut réellement élever ceux qui le reçoivent. Mais, lui-même, reste un âne. Le message n'est pas la preuve que le porteur est à la hauteur de ce qu'il transporte. Manque d'humilité, manque de probité, donc manque de transparence — et un excès d'ego, prétendument dissout.

Retenons bien ceci : **un enseignement peut être vrai même si celui qui le transmet ne l'incarne pas parfaitement**. Mais cela ne dispense jamais d'exiger, de la part de celui qui prétend guider, l'humilité et l'intégrité minimales sans lesquelles le guide devient lui-même un obstacle (voire un danger).

De mon point de vue, se contenter de suivre est toujours un écueil, que le travail sur Soi démasque et déjoue. La cultivation de l'objectivité, permet de trier l'ivraie du bon grain, voyant clairement les dérives de l'homme sous l'enseignant, qu'on est dès lors capable de comprendre dans son humanité, sans tout lui permettre pour autant.

3. Le disciple qui ne se pose pas de questions. C'est là le vrai problème, qui fait tomber dans les deux pièges précédents. Le troisième maillon de la chaîne, c'est nous, quand nous suivons sans réfléchir, prenant tout à la lettre, nous enfermant dans ce que nous croyons être des écoles de liberté — alors qu'elles deviennent des cages d'identité. "Je suis yogi." "Je suis templier." "Je suis franc-maçon." Cela sonne noble. Mais si l'on n'y prend garde, c'est exactement le même mécanisme que "je suis de tel parti politique", "je suis fanatique de telle religion", "je suis supporter de telle équipe de sport". Une étiquette qui **renforce** l'ego au lieu de le dissoudre. On voulait se libérer, et on vient de se fabriquer une nouvelle prison, avec un très joli ruban rose autour. A l'opposé de toute identification, soumission ou conformation, le travail sur Soi, nous incite à être nous-même, à penser par nous-même, et à prendre nos responsabilités.

Ce que vise, vraiment, le travail sur Soi dont nous parlons ici

Ce travail sur Soi prépare la conscience à la contemplation métaphysique — celle qui, elle seule, peut vraiment dissoudre l'illusion d'un ego séparé, par la raison éclairée et non seulement le cœur ouvert.

Mais attention : dissoudre l'illusion de séparation ne dispense pas de la responsabilité. Tant que dure l'incarnation, elle reste une épreuve à vivre pleinement, une occasion de **densifier** la conscience — la rendre plus pointue, plus profonde, plus large, avec un mental plus agile, plus transparent à la pensée causale, plus réceptif à la Géométrie abstraite qui structure le réel derrière les apparences (Nous développerons ces notions dans le livret suivant centré sur le travail métaphysique).

Comme, par ailleurs, il n'y a pas de liberté sans responsabilité à sa mesure, le travail sur Soi prépare donc aussi la conscience à endosser les responsabilités qui incombent à chacun, à mesure que la liberté intérieure se développe au contact des réalités métaphysiques qui sous-tendent le Vivant. Plus on se libère, plus on répond de soi — les deux grandissent toujours ensemble, comme les deux plateaux d'une même balance.

Les 3 priorités du travail sur Soi sur le Sentier

Clarifiant dès que possible que nous ne sommes pas notre personnalité, le but du travail sur Soi sur le Sentier, n'est pas d'améliorer celle-ci. Nous l'avons dit précédemment, il vise au contraire à nous déprendre de son illusion, pour mieux nous consacrer à l'Essentiel.

1. **Se rendre sensible à l'émotion métaphysique**, en nous débarrassant de nos préjugés et de nos tabous :

- « Croire en Dieu, ou ne pas y croire » : ce ne sont là, l'une comme l'autre position, que des croyances, finalement embarrassantes, tandis que l'on cherche plutôt l'expérience directe, le ressenti et la réflexion profonde ; Idem en ce qui concerne la croyance aveugle en la science, la médecine, la justice ou les « informations » et les pensées dominantes, qui donnent bonne conscience et permettent de passer le temps (se remplir avec des idées, même bien documentées, à propos de l'écologie, du climat, de la politique, de l'alimentation, ou de n'importe quel sujet d'actualité, où l'on croit que les « opinions » sont des vérités, et où l'on prend à tort les débats d'ego pour une recherche de vérité).
- Se trouver victime de la lettre, au lieu de comprendre l'esprit des traditions. Leur faire confiance ou s'en méfier, sans réfléchir profondément et sans vérifier par soi-même.
- Être pris à notre insu par les conditionnements d'une vision du monde trop rationaliste et matérialiste, qui nous entretient dans une perception de nous-même comme petit personnage évoluant dans un décor comme au cinéma, en quête de réconfort (dont la spiritualité). Du coup, on vit par procuration de nos pensées : on ne pratique pas, on se représente qu'on s'adonne à une pratique spirituelle, et on fait de cette activité une identité, un renfort de l'ego.

En plus de ces différents aspects du discernement nécessaire pour approcher toute forme d'objectivité, il y a aussi à :

- Se rapprocher de la nature et de l'art sous toutes ses formes, tout en cultivant plutôt le silence que le commentaire et le bavardage intérieur ;
 - Cultiver le sentiment, au-dessus des réactions émotionnelles communes ;
 - Se donner ainsi le moyen de vibrer, pour ne pas dire « : AIMER », ce qui restera toujours la grande clé.
2. Se rendre vraiment **disponible pour l'Essentiel** et placer la démarche spirituelle au centre de sa vie, au lieu de ne la laisser qu'en périphérie, lui accordant du temps quand il en reste, une fois que tout le reste est passé d'abord. Une attention de chaque instant est certainement nécessaire pour nous rendre profondément disponible pour la Queste spirituelle.

Sur notre disponibilité plus ou moins réelle, traduisant en fait nos motivations plus ou moins fortes, il n'y a pas à se juger, mais à reconnaître où on en est, et assumer honnêtement nos vraies envies du moment, ainsi que les priorités superficielles qui s'imposent à nous par voie de conséquence.

Sur le Sentier de la liberté et de sa vérité intérieure, il faut avoir le courage de ne pas tenter de se contraindre à partir de considérations théoriques sur le devoir moral ou une idée de soi-même à laquelle on voudrait coller. Il ne s'agit certainement pas de devenir un « bon élève » de la spiritualité. Presque au contraire, quitte même à cultiver une forme de rébellion de principe, il s'agit de devenir de plus en plus libre, en se déconditionnant drastiquement.

- Le travail sur Soi doit progressivement **nous rendre véritablement objectif**, dégonflant les « boursouflures du moi », et soignant les blessures de l'âme — pas en les niant, mais en les regardant en face.
- Il concentre le mental au lieu de le laisser s'éparpiller. **Purifiant la motivation**, en débuisquant les sous-motivations exotiques qui nous dispersent — (ces petits passagers clandestins qui montent à bord de nos belles intentions sans se faire remarquer, et qui détournent tout en douce à leur profit, si on ne les repère pas), le travail sur Soi propre au

Sentier nous aide à trier nos priorités, pour mieux revenir à l'Essentiel. Nous en reparlerons évidemment plus loin

3. En d'autres termes, il va s'agir aussi **de développer le sens du sacré** au quotidien. Pas parce qu'on allume des bougies parfumées et des bâtons d'encens, mais parce qu'on porte un regard « poétique » sur la vie, et qu'on ressent naturellement un courant de tranquillité aimante envers toute chose. Un tel regard naturel est parfois un élan spontané. C'est en tous cas toujours aussi le résultat d'un travail persévérant, nous amenant progressivement à un meilleur alignement sur notre Source.

De même qu'on peut profaner un temple, on peut aussi sanctifier une poubelle, cela dépend du regard que l'on porte. Avant de résider dans la chose, le sacré est d'abord en Soi. C'est donc le sens du sacré, qui permet « d'enchanter la vie », en voyant partout son meilleur aspect, en toute lucidité et sans aveuglement partisan.

Ce sens du Sacré se cultive, chacun à sa manière, dans la simplicité du quotidien. Cette attitude fait de chaque instant une manière de travailler sur soi, une manière d'honorer l'Unité qui sous-tend la Dualité.

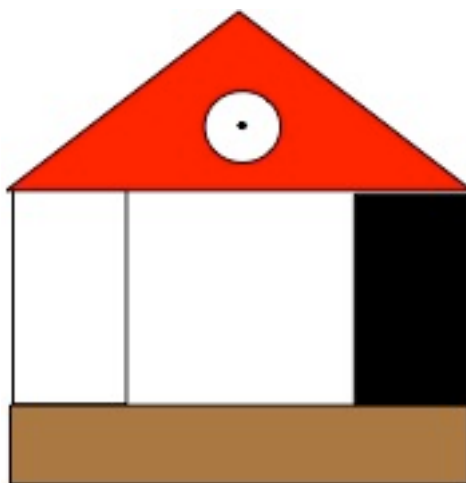
Voilà le programme de ce livret. Simple à énoncer. Exigeant à vivre. Et profondément joyeux, une fois qu'on y met les mains.

Dans le prochain chapitre, nous allons développer un peu les grands chantiers du travail sur Soi.

...

Encore un mot peut-être, pour conclure cette introduction...

Reprenant le symbole du Portique maçonnique (appelons-le comme cela, même si ce symbole est universel et remonte à bien avant, au Temple de Salomon notamment), situons maintenant les 3 étapes du Travail sur Soi devant déboucher sur le Fronton de notre édifice.



- **Le socle du portique** représente le stade d'indifférenciation, où l'individu ne dispose pas de la maturité spirituelle pour se poser la question de la spiritualité. Il reste pris dans les filets du collectif, avec les autres poissons du banc auquel il appartient. A mes yeux, croyants ou athées s'y retrouvent côte à côte, s'ils refusent de se questionner sur l'Essentiel. J'inclue donc dans ce socle, les personnes qui se maintiennent dans le sillage de leur religion, avec plus ou moins de conviction, sans vraiment y croire, ni pratiquer avec ferveur (y compris si leur pratique n'est qu'une soumission docile à une pression de conformité, une soumission à la lettre de leurs chapelles respectives).
- **La colonne noire** représente le premier élan, qui consiste à se poser des questions, quitte à prendre un écart intérieur par rapport à la pensée dominante (ou plutôt la non-pensée en

l'occurrence), quitte à se révolter intérieurement par rapport à leur appartenance première, dont les théories trop faciles et fables enfantines ne leur suffisent plus. Alors, armés du doute et de leur esprit critique, ils osent rejeter leurs croyances antérieures, les jugements téméraires dont ils se paraient (et les pratiques bigotes, qui en découlaient peut-être). C'est un premier pas noble et respectable... à condition toutefois de ne pas jeter le bébé (spirituel) avec l'eau du bain (religieux) !

- **La colonne blanche**, qui fait le pendant avec la précédente, symbolise une marche supplémentaire, où l'individu rationnel, qui ne se laisse plus berner par les boniments faciles, perçoit un pressentiment. Peut-être, à l'écoute d'un manque profond, et d'une étrange nostalgie, il aspire à une complétude, une justesse qui semble échapper à un monde uniquement horizontal. Alors, peu à peu, commence à frémir en lui ce qu'on pourrait appeler une « émotion métaphysique ». Et s'il ne se réfugie pas trop vite dans des sucreries rassurantes, peut-être se mettra-t-il en chemin, volontairement (au lieu de simplement se laisser porter par la vie, qui passe un peu tristement, tandis que la question n'est pas vraiment « travaillée »), maintenant à la fois son esprit critique et son cœur ouvert.
- **Alors seulement, peut-être notre pèlerin débouchera-t-il au seuil du Fronton**, qui conjoint le cœur et la raison (déjà mobilisées) tout en accédant à quelque chose de plus vaste encore, qui les conjoint et les déborde : la conscience ! ...

La conscience, c'est notre nature essentielle, accessible à chacun, à tout moment... à condition toutefois de se rendre disponible. C'est précisément l'objet du travail que nous proposons à travers les 3 étapes décrites dans nos livrets, et proposées par nos ateliers.

Chapitre 1 — Les thématiques à clarifier en soi

Le travail sur Soi n'est pas un vague nettoyage général. Il porte sur des thématiques précises. Voici l'exemple de quelques-uns des grands terrains importants, qui ne sont pas spécifiques au Sentier initiatique, mais concernent tout le monde :

L'ego et ses masques. Apprendre à repérer les "petits moi" — le moi séducteur, le moi victime, le moi sachant, le moi humble-en-apparence — que l'on prend à tort pour Soi. Chacun est un costume. Aucun n'est la personne qui le porte. Certaines écoles nomment ce travail le recouvrement d'âme, ou la réintégration des sous-personnalités. Nous avons notre propre manière de procéder, à la fois vivante et puissante, qui sera proposée dans les ateliers. Nous en dirons davantage dans le troisième livret de cette série, celui qui est consacré à ce que l'on appelle « l'Opératif ».

Les blessures fondatrices. Les grandes plaies classiques de l'âme identifiées par les psychothérapeutes (abandon, trahison, injustice, humiliation, rejet, etc...) qui, non regardées, dirigent nos choix à notre insu. Le travail ici n'est pas de les gommer — elles font partie de l'histoire, et pour le meilleur et pour le pire il faudra bien vivre avec — mais de faire en sorte qu'elles ne décident plus à notre place.

Les croyances limitantes. Il en va des croyances, comme des blessures dont nous venons de parler : elles surdéterminent notre vision du monde, et peuvent se montrer très nuisibles à l'épanouissement de notre être profond.

Elles sont de deux ordres :

- Les premières sont issues des traditions spirituelles, mal comprises ou déformées. Même si on a l'impression qu'elles ne concernent a priori que les « croyants », en fait elles impactent indirectement tout le monde dans la mesure où ces croyances ont imprégné la culture populaire. Ainsi, sans le savoir, on aura par exemple des complexes avec son corps dont on aura honte, ou avec sa sexualité, perçue comme coupable. Le plaisir au sens large, pourra aussi inconsciemment être amalgamé avec des notions morales, telles que le mal, la luxure, ou même l'égoïsme.
- Les secondes sont plus communes, si bien que tout le monde en hérite plus ou moins selon ses conditionnements familiaux et culturels. Ce sont ces petites phrases intérieures assassines, jamais vérifiées, qui nous savonnent la planche, au point que les psys parlent d'autosabotage ("je ne mérite pas", "il faut souffrir pour réussir", « les gens riches sont forcément un peu malhonnêtes », etc.).

Dans la mesure où elles sont estimées « limitantes », il faut se pencher sur les unes comme sur les autres, car elles ont en commun de filtrer toute notre perception du monde et notre rapport à la vie, sans même qu'on s'en rende vraiment compte. En travestissant la vérité, elles nous privent d'une part de liberté dont nous avons pourtant besoin pour être heureux.

Un authentique travail sur Soi exigera donc :

- Qu'on identifie et neutralise ces croyances personnelles inconscientes qui brident les possibilités qu'on s'accorde ;
- Et qu'on dépoussière les traditions, osant déposer au muséum ce qui a fait son temps, honorant l'esprit sous la lettre en osant en actualiser la forme, en pensant par soi-même plutôt que de trop suivre l'exemple d'autrui ou de s'emmurer vivant dans la cage d'un dogme insuffisamment questionné.

L'ombre et les peurs archaïques. C'est souvent ce que l'on refuse de voir en soi et que l'on projette volontiers en miroir chez les autres (comme ces défauts qu'on ne supporte pas chez les autres, tandis qu'ils sont simplement refoulés chez nous). Tant qu'elle reste dans le noir, l'ombre dirige depuis les coulisses. Éclairée, elle devient simplement une part de plus, intégrée, apaisée. Cela rejoint les points précédents, notamment sur l'unification des sous-personnalités et la réparation des blessures et pertes d'âme.

Le rapport au pouvoir et à l'autorité. Comment je me positionne face à celui qui sait, face à celui qui dirige, face à moi-même quand je dirige les autres, ou quand je suis au centre de l'attention. C'est un chantier essentiel — et particulièrement pour qui accompagne d'autres personnes. C'est aussi absolument nécessaire d'intégrer sa relation intime à ses parents. Si on veut aller de l'avant, il faut prendre appui sur le passé, en sachant le maintenir à sa place (sous nos pieds, comme des racines) et non pas le laisser s'inviter aux commandes de notre vie.

La motivation et ses sous-couches. On y a déjà fait allusion plus haut : « Pourquoi je fais ce que je fais, vraiment ? ». Sous la belle raison affichée, il y a souvent trois ou quatre autres raisons moins reluisantes — besoin de reconnaissance, peur du vide, désir de contrôle. Les débusquer n'est pas se dénigrer. C'est simplement allumer la lumière dans une pièce qu'on n'osait pas visiter. Ce n'est qu'à partir de là qu'une véritable sincérité devient possible, celle qu'on appelle l'authenticité. Et ce n'est qu'à partir de là que la véritable excellence devient possible pour soi, et vivable pour les autres — au lieu de n'être qu'un prétexte aux manifestations d'un ego démesuré.

Le rapport au corps et à l'énergie. Le corps n'est pas un accessoire du mental, ni un simple outil fonctionnel. C'est un terrain d'observation directe — souvent plus honnête que nos discours sur nous-mêmes. En fait, le corps c'est l'incarnation matérielle de l'esprit que nous sommes, alors qu'étrangement nous ne sommes pas réduits à lui. En tous cas, c'est bien là que se joue la partie. Le corps est absolument sacré, il est la clé de toute spiritualité vraie, qu'il convient de respecter et de cultiver au lieu de l'ignorer et le délaisser.

La liste est vaste de ces sujets à travailler pour pouvoir enfin s'épanouir. Nous nous proposons d'en développer ici quelques-uns, plus spécifiques à la démarche initiatique, pour en donner un bref aperçu.

Équilibrer et développer ses polarités internes

A. Féminin-masculin (anima-animus)

Chacun porte en soi les deux polarités : l'une qui accueille, reçoit, intuitionne, relie ; l'autre qui structure, agit, tranche, dirige. Ni l'une ni l'autre n'est supérieure — elles sont complémentaires, comme l'inspire et l'expire.

Un déséquilibre intérieur se traduit presque toujours, à l'extérieur, par un déséquilibre dans le rapport aux femmes et aux hommes. D'où une conséquence très concrète et non négociable : **respecter et honorer les femmes** tout autant que les hommes. Dans une humanité qui depuis des millénaires, dévalorise le féminin et bafoue les femmes, ce n'est pas une posture morale à afficher, c'est le signe extérieur visible d'un travail intérieur réellement à l'œuvre.

Mais attention : équilibrer n'est que la moitié du travail. L'autre moitié, c'est **développer**. Il ne s'agit pas seulement de doser le féminin et le masculin en soi comme deux ingrédients d'une recette tiède. Il s'agit de les faire grandir tous les deux, pleinement, jusqu'à leur pleine puissance. Deux polarités faibles peuvent bien être en équilibre, elles ne constitueront pas une force pour autant.

B. Feu-Air-Eau-Terre

Il en va du féminin-masculin comme des quatre éléments qui nous constituent — Terre, Eau, Air, Feu. Chacun a, en soi, ses zones nouées, ses raideurs, ses excès et ses manques.

Le travail consiste à **dénouer les entités d'organes** — ces tensions logées dans le corps et la psyché qui bloquent la circulation vitale — et à « **angéliser** » ainsi ce qu'on appelle parfois nos « **daïmonies élémentales** ».

Comprenez par-là : ces forces brutes, instinctives, à peine dégrossies, qui nous habitent (colère, désir, peur, orgueil, dans leur forme la plus animale) ne sont pas à nier ni à réprimer. Elles sont à élever, à raffiner, jusqu'à ce qu'elles deviennent des forces claires, conscientes, mises au service du meilleur en nous.

- Un daïmon non travaillé reste un tyran caché.
- Le même daïmon, apprivoisé et élevé, devient un allié puissant, dont en fait, nul ne pouvait se passer sur le Sentier Adulte.

Pourquoi tout ce travail ? Parce qu'il forge, littéralement, une **colonne vertébrale psychique** solide. Et cette colonne-là n'est pas un luxe esthétique. Elle est structurellement nécessaire, car plus la pratique intérieure avance, plus deux mouvements puissants se font sentir : la **descente** des courants occultes sur soi, et la **montée** en soi des énergies de l'éveil spirituel.

Il faut devenir une **Force authentique** — enracinée, dense, cohérente — pour accueillir ce passage sans en être destabilisé, ni balayé, ni non plus gonflé d'orgueil.

Connais-toi toi-même - « Gnothi Seauton »

Tout ce chemin, en réalité, converge vers une seule et même destination : **devenir ce que nous sommes**. C'est-à-dire revenir à notre pureté originelle, trouver notre axe et notre centre, pour s'y déployer harmonieusement, dans le respect de notre vraie nature— celle qui relie au reste du vivant, sans forcer, sans se travestir.

"Connais-toi toi-même" n'est pas une jolie formule à broder sur un coussin, ni un principe abstrait réservé aux philosophes de l'Antiquité. C'est une **nécessité impérieuse et actuelle**. Aujourd'hui, maintenant, pour chacun de nous.

Ici, il s'agira notamment de reconnaître ses correspondances naturelles, pour être vraiment soi-même et répondre à l'appel de sa vocation. Oser s'assumer en tant qu'individualité singulière, quitte à se différencier intérieurement de certaines consommations de masse, en tâchant cependant de ne scandaliser personne à travers des prises de position ostentatoires et vaines.

Ce travail développe la sensibilité — dans l'équilibre, on l'a dit, jamais dans la fragilité complaisante. Mais cette sensibilité grandissante doit s'accompagner, comme son contrepoids naturel, d'un immense sens de la **conciliation**.

En effet, plus on devient sensible, plus on perçoit à quel point chaque être est différent, à l'infini — chacun étant une manifestation singulière et irremplaçable de la perfection divine. On ne peut donc guère se comparer aux autres, ni les juger à l'aune de son propre chemin.

Cette sensibilité fine servira plus tard, dans la pratique dite "opérative", à capter les dimensions plus subtiles, plus occultes du réel. Mais bien avant cela, elle sert à quelque chose de très concret et de très utile au quotidien : percevoir avec finesse ce qui, en soi (comme éventuellement chez l'autre), relève simplement de l'ego (du caractère, des habitudes, des réactions conditionnées) — et ce qui relève au contraire de la **vocation**, de l'expression de l'esprit pur cherchant à se manifester à travers cette personne-là.

Cette même finesse rend disponible pour apprendre, mais aussi pour partager ou pour transmettre — pour devenir, à son tour, un canal à travers lequel souffle l'inspiration, et à travers lequel se répandent naturellement l'amour et la paix autour de soi.

Cesser d'être les autres

Pour devenir soi-même, il faut d'abord cesser d'être les autres. Cesser de chercher à faire plaisir pour se faire admettre, se faire reconnaître, se faire aimer. Voilà le grand retournement : le but n'est absolument pas d'être aimé. Le but est d'aimer.

Regardez la différence, elle est nette :

- Si vous aimez sans être aimé en retour, c'est frustrant — mais vous restez heureux malgré tout, parce que votre cœur, lui, est ouvert, vibrant et connaît la joie de donner.
- À l'inverse, si vous n'aimez pas — même comblé d'affection, même entouré, même admiré — vous restez malheureux, parce que rien ne circule. Un cœur fermé reste froid, même sous le plus généreux des soleils.

Un individu épanoui n'est pas pour autant exempt de rencontrer les grandes épreuves de l'existence. Il y en a trois majeures.

Les trois grandes peurs à vaincre

La vie est une épreuve. Pas une punition — une épreuve, au sens où l'on éprouve un métal pour obtenir sa trempe. Et derrière presque toutes nos difficultés se cachent trois grandes peurs fondamentales, qu'il s'agit d'apprendre à traverser plutôt que de fuir :

- **La peur de l'absurde** — de l'injustice, de l'incohérence — qui, non regardée, se transforme en révolte et en colère.
- **La peur de l'isolement** — qui, non prise en compte, débouche sur la tristesse.
- **La peur de disparaître** — la plus fondamentale des trois, la racine de toutes les autres.

Le travail sur Soi, patiemment, permet de vérifier une chose essentielle : **tout a du sens**. Même ce qui, sur le moment, semble absurde, isolant ou anéantissant.

Le meilleur moment pour travailler sur Soi, c'est toujours : maintenant ! Sinon, il risquerait fort de ne pas y avoir d'après...

Cela étant dit, il y a plusieurs manières de perdre du temps dans la rencontre avec l'épreuve. Regardons-les ensemble un instant.

Les trois façons de "porter sa croix pour rien"

Voici le point le plus utile, et le plus concret, de ce chapitre. Une épreuve n'est jamais neutre : c'est un signal, et une occasion de transformation. Mais on peut très bien **subir** la difficulté sans jamais en extraire l'enseignement — payer tout le prix de la douleur, sans jamais récolter le fruit de la sagesse qu'elle contenait. C'est ce que l'on peut appeler « porter sa croix pour rien ». Il existe trois manières classiques de tomber dans ce piège.

Écueil n°1 — Le refus de l'obstacle

- Le piège : nier la réalité, fuir la difficulté, faire comme si le problème n'existait pas.
- Le mécanisme : vouloir contourner l'épreuve sans jamais y faire face.

- Le résultat : l'obstacle se réitère inexorablement, sous des formes différentes, jusqu'à ce qu'on n'en puisse plus. C'est ce qui provoque le phénomène bien connu de la répétition des erreurs et des échecs dans la vie.
- La conséquence : perte de temps et épuisement inutile — on refait sans cesse le même tour de piste.

Écueil n°2 — La révolte stérile

- Le piège : subir la situation dans la colère, la victimisation ou l'amertume.
- Le mécanisme : consommer toute son énergie à pester contre l'événement plutôt qu'à en chercher le sens.
- Le résultat : cela bloque la phase d'acceptation féconde, qui est pourtant la seule véritable porte d'entrée vers la transformation.
- La conséquence : une souffrance doublée, avec une prise de conscience amoindrie et retardée (dans le cas où elle finit tout de même par avoir lieu).

Écueil n°3 — L'amnésie après la tempête

- Le piège : relâcher toute vigilance dès que la pression retombe ou que la douleur s'efface.
- Le mécanisme : reprendre aussitôt ses anciennes habitudes, sans avoir intégré ce que l'épreuve était venue révéler, et était parvenue à nous enseigner.
- Le résultat : l'enseignement s'évapore, et le terreau intérieur reste inchangé.
- La conséquence : la condamnation, douce mais bien réelle, à revivre indéfiniment les mêmes schémas, dont on croyait être sorti — jusqu'à ce qu'un jour, enfin, on choisisse de faire autrement.

La bonne nouvelle, dans tout cela, c'est qu'il existe une quatrième voie, celle qui évite les trois écueils : faire face sans fuir, accueillir sans se révolter, et se souvenir sans se rendormir. C'est tout simplement le travail sur Soi, tel que décrit dans ce livret, appliqué à chaque épreuve, une à une, au fur et à mesure qu'elles se présentent.

Oser affronter la vie ordinaire

Il faut aussi oser affronter la vie ordinaire, courageusement — plutôt que de se réfugier dans une vie de marginal spiritualiste, sorte d'ascète coupé des réalités de ce monde. Ce n'est pas d'héroïsme dont il s'agit ici, simplement d'engagement. Assumer sa sexualité sans complexe, gagner sa vie honnêtement, en épousant un métier qui ait du sens et qui crée de la valeur réelle pour autrui, servir la communauté, nourrir sa famille. Voilà le vrai terrain d'exercice — bien plus exigeant, au fond, qu'une retraite héroïque, prudemment isolée du monde.

L'ermitage a son utilité, comme une respiration. Mais en faire un refuge permanent pour fuir la vie ordinaire, c'est possiblement encore une manière élégante d'éviter le travail. Le monde ordinaire, avec ses factures, ses collègues, ses enfants qui pleurent et ses embouteillages, est un excellent partenaire d'entraînement — sans doute le plus honnête de tous, car il ne vous offre aucun cadeau et ne vous laisse aucune échappatoire.

S'engager dans une réussite heureuse

Le travail sur Soi, ce n'est donc pas seulement se dépouiller. C'est aussi **découvrir et mettre en œuvre les clés de la réussite** pour une vie heureuse, et bien épanouie au sein d'une abondance

raisonnée — obtenue par la pratique d'une hygiène de pensée, d'émotions bien canalisées, et d'actes justes, qui attirent en retour ce que l'on pourrait appeler : le facteur chance.

Attention cependant : il ne s'agit pas de "pensée magique" ni de superstition à propos d'une quelconque « loi d'attraction » miraculeuse. Il s'agit, avec rigueur et objectivité, de comprendre un mécanisme bien réel : la positivité et l'optimisme attirent en écho des situations propices, et de belles rencontres fécondes. Ce n'est pas de la magie — c'est de la physique sociale et psychologique élémentaire. Une personne ouverte, claire, disponible, remarque plus d'opportunités, en crée davantage autour d'elle, et donne envie à d'autres de collaborer avec elle. Une personne fermée, méfiante ou aigrie, ferme ces mêmes portes sans même s'en rendre compte.

Il faut donc accompagner en soi les mouvements du vital :

- Les instincts, qui ne sont pas des ennemis à écraser mais une énergie à canaliser ;
- Et même dans une certaine mesure les ambitions de l'ego : vouloir « percer » dans sa vie, et disposer d'un confort suffisant. Après tout : quel mal à cela ?

Le travail sur Soi ne méprise pas ces élans-là. Il les épure, les aligne, et les met au service d'une vie pleinement vécue plutôt que subie. Une vie, qui dans ces conditions, rayonne telle un « soleil bénéfique » et profite à tous de façon naturelle et sans effort volontaire.

Le travail intérieur d'abord

Beaucoup préfèrent tenter de changer le monde extérieur, plutôt que d'effectuer ce travail intérieur, ingrat et courageux. Le résultat, hélas, est prévisible : **pas de réel progrès sur soi (évidemment), et pas non plus de véritable changement dans le monde** — puisqu'on finit sans s'en rendre compte par "faire plus de la même chose" qu'on prétendait vouloir corriger.

Derrière cette erreur de tactique se cache un ego qui s'ignore lui-même, qui se rassure, plutôt que de regarder les choses en face, en se jetant dans des combats du bras, gratifiants pour l'ego, mais souvent perdus d'avance. Ces engagements un peu naïfs n'entraînent que désillusions et amertume, tant la lutte du pot de terre contre le pot de fer manque de réalisme.

Il ne s'agit pas de baisser les bras face à l'injustice, mais de comprendre que tout se tient, dans l'ordre comme dans le désordre, et que d'un point de vue systémique il faut s'attaquer d'abord à la couche la plus subtile qui surdétermine les autres, en commençant par soi-même avant de prétendre "évangéliser" quiconque ou agir comme un aveugle, à l'analyse erronée et l'action confuse.

Le vrai levier, c'est l'inverse : un travail intérieur mené avec méthode, humilité et objectivité — dont les répercussions sur le monde extérieur viennent au fur et à mesure de soi-même, naturellement par capillarité, comme un fruit mûr tombe de l'arbre sans qu'on ait besoin de le forcer.

Précisons d'ailleurs, pour dissiper un malentendu fréquent : travailler sur soi n'est ni une fuite, ni un repli. C'est au contraire un **acte militant** — sans doute le plus radical de tous.

Ainsi, par exemple dans les *Yoga-sûtras* de Patañjali, les *yamas* et les *niyamas* (les disciplines éthiques et l'hygiène de vie) ne sont pas des options facultatives réservées aux débutants pressés d'en finir pour passer aux choses "sérieuses". Ce sont les fondations posées avant les postures (*āsanas*), le souffle (*prāṇāyāma*), et tout ce qui prépare à la contemplation la plus haute, le *raja-yoga*.

De la même façon, le travail sur Soi n'est pas une case à cocher qu'on laisserait derrière soi une fois "faite". On ne le termine jamais, pas plus qu'on ne cesse un jour de respirer. On s'affine toute sa vie. On aiguise le mental comme une lame qu'on n'arrête jamais de repasser. On s'ajuste, sans relâche, au miroir des circonstances — de mieux en mieux dirigées sur nous, à mesure qu'on progresse, par « les plans célestes » qui veillent, patiemment, à notre alchimie intérieure.

C'est en cela que le travail sur Soi est un acte militant plus radical que de s'agiter dans une association, pour ou contre telle ou telle cause. Non pas que l'engagement extérieur soit mauvais — il a toute sa place. Mais c'est la **révolution intérieure** qui doit présider à toute action extérieure, sous peine de reproduire, dans tout ce qu'on entreprend, le même "virus mental" — même armé des meilleures intentions du monde. On ne guérit pas une forêt avec des graines malades.

La première écologie, c'est d'abord l'écologie de son propre esprit — avant, bien sûr, l'un n'empêchant nullement l'autre, de se lancer dans un engagement social ou environnemental quelconque. On peut, on doit même souvent, faire les deux. Mais dans cet ordre.

Nota - Ne pas craindre de se soigner : Rien de tout cela, cependant, ne se fait par-dessus des fondations lézardées. Il faut donc s'appliquer à résoudre ses contradictions internes et ses incohérences avec honnêteté. Accueillir ses conflits non résolus, ses rancœurs tenaces. Se soigner, courageusement, sans fausse honte — par une psychothérapie si besoin, y compris avec des médicaments quand ils sont nécessaires : le corps et le psychisme ont leurs urgences, et vouloir "spirituellement" s'en passer relève souvent, là encore, d'un ego déguisé en héroïsme. Pardonner, à soi-même et aux autres, faire son deuil, réellement, pas seulement en surface. Sans ce nettoyage-là, l'avion a beau avoir de belles ailes : il ne décollera jamais, retenu au sol par le poids de ses propres fantômes non résolus.

Fidèle à l'esprit, pas prisonnier de la lettre

Comme déjà évoqué plus haut : honorer une tradition ne veut pas dire la momifier. On peut être fidèle à l'esprit d'un enseignement, tout en osant remettre en question sa lettre poussiéreuse — ce qui, en son temps, n'était qu'un habit adapté à une époque révolue. Ne pas s'enfermer dans un dogme. S'ouvrir à l'universel, à partir d'une base culturelle choisie en fonction de nos affinités, considérée comme un tremplin, au lieu d'y rester confiné d'une manière partisane et sans objet.

Le génie de chaque tradition, dans son jus

Il y a une manière paresseuse de faire de l'universalisme : tout mélanger jusqu'à obtenir une bouillie new-age indigeste, où plus rien n'a de goût. Et il y a la vraie manière : apprendre à goûter chaque tradition dans son jus propre, à en apprécier la singularité, le génie particulier — avant, éventuellement, d'en tirer une compréhension plus large qui les traverse toutes sans les niveler.

Revenir à la source

Méfions-nous de "l'homme qui a vu l'homme qui a vu l'ours". Trop de sagesse circule aujourd'hui de seconde, troisième, quatrième main, déformée à chaque relais comme dans un jeu de téléphone arabe. Privilégions l'expérience de première main. Vérifions par nous-même, au feu de notre propre pratique, plutôt que de nous endormir confortablement sur des croyances toutes prêtes, aussi séduisantes soient-elles.

Se rendre "creux"

Les chamanes parlent de "se rendre creux" pour devenir un canal disponible. Les Templiers disaient *Non Nobis* — « Rien pour nous Seigneur, mais tout pour ta Gloire ».

Deux traditions, une même vérité : il s'agit de s'effacer devant la quête elle-même, de laisser l'ego de côté pour laisser passer quelque chose de plus grand. Une flûte ne produit de musique que parce qu'elle est creuse à l'intérieur. Si elle était pleine, elle ne serait qu'un bout de bois muet.

Pour compléter cette liste de thèmes, sans rentrer ici dans plus de détails, certaines spécificités du Sentier viendront colorer d'une manière originale le travail sur Soi :

- S'enraciner pour cultiver avec justesse notre sensibilité, tout en restant objectif et pragmatique.
- Cultiver la qualité de présence à l'instant présent.
- Accueillir nos émotions d'une manière tactile, à l'exemple des enseignements du tantrisme du Cachemire.
- Distinguer douleur et souffrance, pour vivre la vie dans toute son amplitude, et éviter de s'enliser dans des marécages morbides.
- Identifier les faux problèmes qui nous retiennent en arrière, pour nous consacrer à ceux qui en valent la peine, en se concentrant sur l'Essentiel, au lieu de se faire des nœuds au cerveau pour rien, et de se laisser entraîner dans l'impuissance à travers des engagements obsolètes.
- Démasquer en soi et autour de soi les jeux psychologiques, pour se départir de tout vampirisme énergétique.
- Apprendre à distinguer en soi deux formes de pensées, mentale et causale, pour canaliser la première et privilégier la seconde.
- Utiliser des clés de lecture traditionnelles pour analyser les situations et trouver l'attitude juste dont procède l'action juste.
- Distinguer en soi ce qui relève du déterminisme et de la liberté, à assumer chacun d'une manière spécifique.
- Etc.

Chapitre 2 — La méthode de travail sur Soi

A. La Maïeutique

La vérité intérieure ne peut être que découverte de l'intérieur, parce qu'elle n'est pas une information, c'est une **reconnaissance**. On ne peut pas vous donner ce que vous êtes déjà — on ne peut que vous aider à cesser de le recouvrir. Une vérité imposée de l'extérieur reste toujours une croyance empruntée : elle loge dans le mental comme un vêtement qu'on porte, jamais comme une peau. Elle peut convaincre, elle ne peut pas transformer.

C'est pour cela que l'apport extérieur pur et simple — la réponse toute faite, le dogme, le "voici la vérité" — produit au mieux un disciple bien informé, jamais un être libre. Il installe une dépendance : on continue de chercher la vérité *chez quelqu'un d'autre*, ce qui est exactement le contraire du but.

Comment s'y prend-on pour se découvrir soi-même ?

La méthode-reine s'appelle la **maïeutique** — l'art d'accoucher les esprits, cher à Socrate. On ne verse pas un savoir tout fait dans la tête de quelqu'un. On pose des questions, justes et patientes, jusqu'à ce que la personne trouve **elle-même** sa réponse qui était déjà en elle, mais non conscientisée.

La maïeutique ne verse rien, elle **dégage**. La question juste agit comme une main bienveillante qui retire une pierre du chemin devant vous — et c'est vous, et vous seul, qui faites le pas suivant, parce que c'est vous qui avez vu. Une vérité vue par soi-même a une qualité qu'aucune vérité reçue n'aura jamais : elle **tient debout toute seule**, sans avoir besoin qu'on la croie sur parole — ni la vôtre, ni celle de personne d'autre.

C'est pour cela qu'un bon accompagnateur — coach, professeur, guide — ne dit presque jamais "voici la vérité". Il demande plutôt : "Et toi, qu'en penses-tu vraiment, une fois les habitudes de pensée mises de côté ?" C'est plus lent. C'est plus modeste, mais c'est aussi plus réel et durable : c'est en fait la seule méthode qui produise une compréhension qui tienne debout toute seule, sans béquille extérieure.

Mais la méthode ne suffit pas. Il faut aussi des **conditions intérieures**, sans lesquelles même la meilleure question tombe dans le vide.

1. **L'humilité.** Non pas se rabaisser (ça, c'est encore de l'ego), mais accepter que l'on ne sache pas tout, que l'on n'a jamais fini, que même le maître le plus avancé continue d'apprendre. L'humilité, c'est simplement la lucidité appliquée à soi-même. De plus, le mot humilité renvoie à sa racine étymologique : l'humus, ce qui rend fertile. Ainsi, être humble c'est **simplement être soi**, prendre appui sur ses propres racines, sans aucune prétention.
2. **La persévérance.** Le travail sur Soi n'est pas un week-end de stage suivi d'un certificat encadré au mur. C'est un chantier permanent, patient, souvent invisible de l'extérieur. Les fenêtres se salissent à nouveau, et on les renettoie. C'est normal. Ce n'est pas un échec, c'est le rythme même de la pratique. De plus — et ceci est fort ingrat — devenant de plus en plus sensible et vulnérable au fur et à mesure que croît notre force intérieure, nous permettons que des noirceurs remontent du fond de notre âme, afin de mieux les voir et de les dissoudre. Ce que d'autres, moins avancés, n'ont pas le courage de faire, et ne pourraient digérer si cela se produisait prématurément, à leur insu. Il est donc plus que téméraire de "juger" autrui (si tant est que cela ait le moindre sens) lorsque cet individu travaille vraiment sincèrement sur lui-même — parce qu'on ne sait jamais si ce défaut apparent n'est pas l'ombre d'une qualité sous-jacente en train d'émerger (« Honni soit qui mal y pense ! »).

3. **La sincérité.** Se mentir à soi-même est un travers assez commun chez nous tous. Le premier acte de courage du travail sur Soi, c'est d'accepter de voir ce qui est là, même quand ce n'est pas flatteur. Pas pour se juger — mais juste pour voir. Pour voir juste.
4. **Chercher en esprit plutôt qu'en rester à la lettre.** Nous y avons déjà fait allusion plus haut, dans le paragraphe sur les croyances limitantes. Une consigne, un texte, une tradition ont un esprit et une lettre. La lettre est le doigt qui pointe vers la lune, tandis que l'esprit est la lune. Le disciple qui reste englué dans la lettre contemple le doigt et rate la lune. Le travail sur Soi demande sans cesse de se poser la question : "Quelle est l'intention derrière cette règle, ce rite, cette phrase — au-delà de sa forme figée dans le temps ?" Finalement, partout reconnaître l'esprit sous la lettre, c'est aller d'abord à l'Essentiel, et s'y concentrer. C'est la base de toute efficacité.

Ces quatre conditions ne sont pas des vertus décoratives à afficher sur une carte de visite. Ce sont les **outils de travail** eux-mêmes. Sans elles, la meilleure méthode maïeutique ne fait qu'effleurer la surface.

B. Comment travailler sur Soi, concrètement

Tout ceci vous semble peut-être cohérent, tout ceci sonne juste à vos oreilles ? Tant mieux, mais une question demeure, et elle est légitime : comment va-t-on travailler tout cela, à quel rythme, avec quels résultats ? Par exemple, les polarités, comment les travailler ? Les peurs, concrètement, comment s'y attaque-t-on ? Il serait malhonnête de laisser ce livret dans le théorique et le général, alors que le travail, lui, se fait toujours dans le particulier et le vécu.

4 étapes assez logiques

Pour chaque chantier — les peurs, les polarités, les blessures, n'importe lequel — le mouvement est toujours le même, et il tient en quatre temps :

1. **Admettre un principe et en comprendre le mécanisme.** D'abord, connaître la mécanique générale : qu'est-ce qu'une peur, comment fonctionne-t-elle, pourquoi existe-t-elle. C'est le B.A.-BA, indispensable, mais encore théorique.
2. **Reconnaître sa forme singulière chez soi.** Ensuite — et c'est ici que tout commence vraiment — repérer comment cette peur générale prend, chez moi, une forme précise, avec son histoire, son visage, ses déclencheurs particuliers.
3. **Voir clairement comment elle me tient, et avec quelles conséquences.** Observer, sans complaisance ni auto-flagellation, ce que cette peur me fait faire ou ne pas faire, dans mes relations, mes choix, mon quotidien.
4. **Traiter.** Une fois la chose vue clairement, des exercices applicatifs et des pratiques spécifiques pourront enfin nous libérer de ces entraves.

Prenons l'exemple des peurs, évoquées au chapitre 4. On ne travaille pas "la peur" en général — c'est trop vaste, trop mou, cela ne prend jamais. On prend des **exemples personnels**, concrets, datés si possible. On en repère les **racines** : d'où vient-elle, quand est-elle apparue, à quoi ou à qui est-elle reliée. On observe ses **implications concrètes et personnelles** : ce qu'elle me coûte vraiment, aujourd'hui, dans ma vie réelle — plutôt que de rester dans le théorique et le général, confortable refuge où rien ne bouge jamais.

Et voici la bonne nouvelle, presque miraculeuse dans sa simplicité : **le simple fait de voir clairement commence déjà à exonérer de l'emprise.** Une peur — comme toute emprise inconsciente — se nourrit d'opacité et d'ignorance pour nous tenir sans qu'on le sache. Allumez la lumière dans la pièce, et le monstre sous le lit redevient ce qu'il a toujours été : un tas de vieux vêtements.



C. Les techniques spécifiques du Sentier

Voir clairement est nécessaire, mais parfois cela ne suffit pas à dénouer ce qui est ancré profondément. C'est pourquoi, en complément des clés de lecture et des prises de conscience, des **techniques plus « opératives »**, seront proposées en complément, pour aller plus loin : éliminer les "virus mentaux" qui tournent en boucle, évacuer les résistances qui bloquent le mouvement, traiter les mémoires logées dans le corps et la psyché, panser les blessures qui, tant qu'elles restent ouvertes, continuent de saigner en silence sous la surface.

Même si d'un certain point de vue, on n'en a jamais fini avec le travail sur Soi, il n'y a pas non plus besoin de passer des années sur un divan à dépenser des fortunes tout en ressassant des souffrances, cherchant à en « comprendre » toujours davantage.

A tout prendre n'est-il pas préférable de se libérer sans comprendre, plutôt que comprendre sans se libérer ? Bien entendu les deux ne sont pas incompatibles.

Mais comprendre n'est souvent qu'un moyen, et pas toujours le plus direct, notamment quand tout est trop bloqué et que comprendre ne peut être que l'effet d'une libération énergétique et émotionnelle préalable.

Pour autant, nous ne dénigrons pas ici la psychothérapie, y compris analytique, qui a toute sa place pour soigner sa souffrance quand cela s'avère nécessaire.

Mais dans le travail sur Soi que nous proposons, on se gardera bien de s'éterniser trop longtemps dans le passé et dans son analyse.

Nous éviterons également de donner de l'importance à ce qui relève souvent de ce que nous appellerons des « faux problèmes », qu'il convient de délaisser au profit des « vrais problèmes », qu'il faut en revanche impérativement traiter. Bien sûr, en atelier, nous ferons la différence entre les deux.

D. L'effet de synergie — et le rôle de la métaphysique

Encore un mot sur la façon dont tout ceci s'articule. Aucun de ces chantiers ne se travaille vraiment isolément. Chaque pièce du puzzle, une fois posée, entre en **synergie** avec les autres, et l'ensemble produit un effet salutaire bien supérieur à la somme des parties.

Et c'est là que la contemplation métaphysique, évoquée dès l'introduction, vient donner le « **coup de Grâce** » — au sens propre comme au sens figuré. Elle relativise l'importance même de tout ce travail (sans jamais le rendre inutile, bien au contraire — il est la préparation indispensable). Elle illumine la conscience au-delà même de la compréhension mentale — car il arrive un point où l'on cesse de comprendre pour simplement voir.

Et de cette vue-là naissent, naturellement, la paix, le réconfort, et l'émergence d'une véritable **sécurité ontologique** — le sentiment, enfin stable, de ne plus avoir à craindre pour son existence même.

De cette sécurité-là, l'état d'amour peut enfin commencer à rayonner. Dans le sens universel et inconditionnel du mot : l'amour pour la vie sous toutes ses formes donc l'amour de soi et l'amour des autres bien sûr.

Et non pas comme un effort de plus à fournir, mais comme le fruit naturel d'un cœur devenu ouvert, et d'une intelligence sublimée — c'est-à-dire une intelligence qui a cessé de se battre contre elle-même, et qui peut enfin se mettre, tout entière, au service de l'amour qu'elle a fini par reconnaître comme sa vraie nature.

E. Passion et régularité

Vous n'ignorez probablement pas que « le temps ne respecte pas ce que l'on fait sans lui » ... Cela est vrai partout, même en matière de spiritualité et donc de travail sur Soi. Nous évoquons tout-à-l'heure à ce propos la persévérance.

Complétons maintenant en parlant de régularité.

La passion ne devrait pas nous entraîner à travailler par à-coups, mais ayant suffisamment butiné et fait de grands cercles autour de notre proie comme les rapaces, il est temps un jour de s'adonner avec fidélité à une pratique choisie, maintenue dans la durée.

En effet, il ne suffit pas de mettre sa vie au carré, si je puis dire, dans les grandes lignes, c'est-à-dire les grands choix structurants d'une vie : le métier, la famille, l'amour, la sexualité, la maison, etc... Il faut aussi travailler sa qualité de présence de tous les instants, travailler à l'échelle de la journée :

- En s'adonnant au quotidien à des pratiques fondamentales comme la méditation, la prière, et la réflexion profonde. Ce sont ces pratiques régulières qui distillent en soi le silence intérieur, cette base qui finit sans doute par inonder toute notre vie, tout notre champ de conscience.
- En s'observant, finalement tout le temps, pour s'ajuster au mieux. Cela crée d'ailleurs une sorte de déformation réflexe, qui pourrait s'apparenter à une volonté de contrôle pour parer à une peur de lâcher. Cela doit donc faire l'objet d'un travail spécifique, afin d'éviter cet écueil, mais seulement après avoir mis en place la rigueur. Sinon qu'aurions-nous à lâcher, que nous ne détiendrions même pas ?

On ne devient pas violoniste en jouant une heure de temps en temps, mais en faisant des gammes chaque jour, et en jouant passionnément aussi souvent que possible. Mais, si c'est la passion qui soutient l'effort, celui-ci participe du plaisir de la chose.

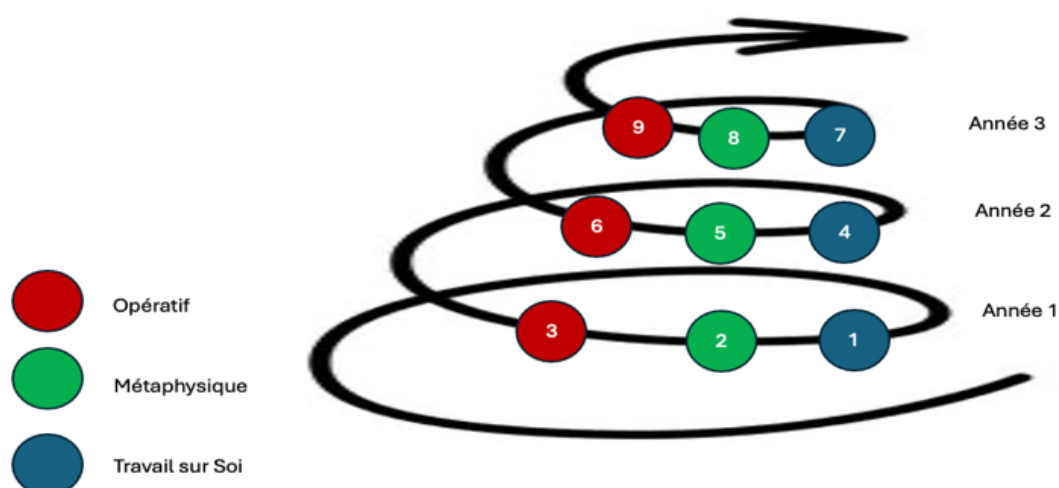
Chapitre 3 — Participer à nos ateliers

Reste une dernière question, la plus pratique de toutes : concrètement, comment ce travail sur Soi s'organise-t-il concrètement dans le cadre des ateliers de spiritualité pratique que nous proposons ?

A. Progression

Le programme se déploie sur **trois ans** et il est conçu comme une spirale évolutive, intégrant chaque année des séances de travail relevant de chacune des trois dimensions complémentaires suivantes :

1. **Le travail sur Soi** — objet de ce livret.
2. **La méditation métaphysique** — suprême façon de nous libérer de la tyrannie du binaire.
3. **L'action "opérative" de premier degré** — qui découle naturellement des deux marches précédentes.



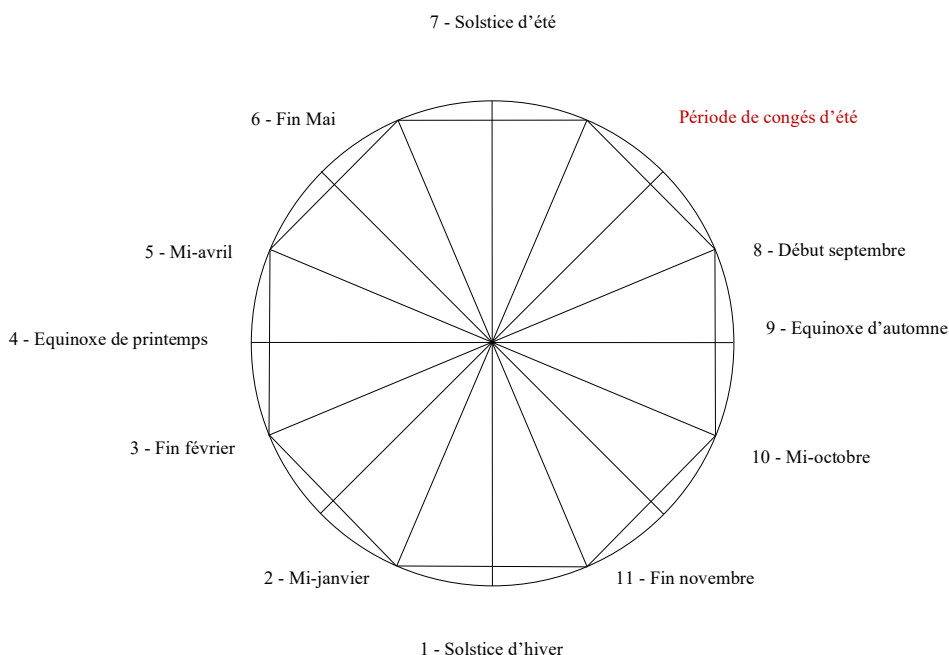
B. Rythme

Chaque année est construite sur la base de **onze séances de travail** (le chiffre de la carte de « La Force » dans le Tarot initiatique) :

- Quatre journées entières de séminaire présentiel — positionnées aux environs des solstices et des équinoxes, comme des points d'ancrage dans le cycle naturel de l'année —
- Les intervalles étant eux-mêmes rythmés par sept rencontres distancielles de trois heures chacune.

Pour chaque groupe, des dates précises seront planifiées, les dates ci-dessous n'étant qu'indicatives, pour montrer le principe de leur déploiement dans l'année autour des équinoxes et solstices

Positions indicatives des 11 rencontres dans une année solaire :



C. Conditions de participation

- La participation à nos ateliers est payante, mais ouverte à toute personne motivée, quelque soient ses origines, ses convictions religieuses, son milieu social, son genre, son âge (la majorité légale étant tout de même un prérequis).
- On est évidemment libre de quitter le travail à tout moment, mais on s'inscrit pour une année entière (avec des conditions de paiement étalées si nécessaire), gardant la liberté de s'engager dans le travail l'année suivante ou pas.
- Un individu animant un tel atelier doit bien entendu avoir plus qu'un échantillon sur lui de ce qu'il propose aux autres d'explorer. Cela dit, il n'a pas à être pris (et encore moins à se prendre lui-même) pour un parangon de vertu, ou se prévaloir d'une quelconque expertise, ou d'un quelconque niveau de « développement personnel ou spirituel ». Il ne tire sa légitimité pour assumer cette fonction, que par sa vocation et son parcours.

D. Supports de travail

- Des apports sont transmis en amont de chaque rencontre pour camper le sujet de l'atelier à venir
- Des questions sont proposées pour stimuler la réflexion des participants
- Les rencontres elles-mêmes sont animées par des pratiques et des exercices à vivre ensemble suivis d'échanges et de partages d'expérience.
- Ceux-ci peuvent — et devraient, autant que possible — se prolonger en une pratique individuelle, évidemment libre, mais de préférence régulière, entre les sessions.

Chapitre 4 — Programme des séances de travail sur Soi

Sachant que ce programme s'adapte à la dynamique du groupe, et aux aléas de la vie, un programme indicatif, avec les dates et la répartition des thèmes de travail entre travail sur Soi, métaphysique et opératif de 1er degré, est remis aux participants de chaque atelier en début d'année.

Voici une liste qui donne un aperçu des thèmes de travail sur Soi qui seront abordés au cours des trois années, en ayant pris soin de placer dès la première année des sujets à la fois impactants et relativement facile à intégrer. Les deux années suivantes proposent des sujets progressivement plus subtils. Les « spécialistes » pourront aussi voir une structure terre, eau, air, feu au sein de chacune des années.

Année 1

3. **Entretenir une relation respectueuse et même affectueuse avec notre corps :**
Comment en faire un allié dans le travail spirituel, plutôt qu'un simple instrument fonctionnel ? Comment parler avec notre propre corps, et tenir compte de ses messages ?
1. **Préserver notre vitalité et notre longévité :**
Notre vie est précieuse, une opportunité exceptionnelle. On a besoin de temps et de force pour réussir notre parcours de vie spirituelle : comment éviter les plus grosses déperditions d'énergie, préserver ainsi notre longévité et cultiver un haut niveau de vitalité ?
2. **Honorer le sens du Sacré au quotidien :**
Qu'est-ce que le sacré pour chacun de nous ? Quel bénéfice à s'en préoccuper ? Comment « enchanter » notre vie en cultivant notre sens du Sacré, au seuil de nos Travaux en spiritualité pratique ?
4. **Être heureux dès maintenant, pas demain :**
Comment nous enraciner dans l'instant présent et cultiver une joie de vivre profonde (rien à voir avec la gaieté de surface, qui n'est souvent qu'un habillage pour dissimuler notre vide et nos doutes, nous rendre aimables et finalement éviter d'être vraiment face à nous-même). Comment vivre « les 8 béatitudes » au quotidien ? Comment entrer de plain-pied dans notre « âge d'or » personnel ?
5. **Écarter les faux problèmes et se concentrer sur nos vraies priorités :**
Beaucoup d'énergie est dépensée en vain pour nous maintenir malgré nous dans des répétitions problématiques. Comment écarter de notre route des préoccupations vaines, et comment se concentrer sur ce qu'il nous appartient en propre de traiter de façon prioritaire ?
6. **Ajuster notre rythme de vie :**
Apprendre à ralentir, à faire une seule chose à la fois et à terminer nos gestes. Comment saturer d'énergie notre travail à chaque instant, tout en nous concentrant sur nos enjeux essentiels ?
7. **S'engager dans la régularité**
Comment mettre en place durablement des pratiques et routines quotidiennes, qui non seulement nous font gagner du temps, mais nous assurent de réussir notre journée quoi qu'il arrive ? Comment actualiser l'esprit des 3 Vœux traditionnels, pour les appliquer dans notre vie moderne et quotidienne ? S'inspirer aussi des Yamas et Niyamas de Patanjali et des 4 accords Toltèques.
8. **Cultiver le silence et le témoin intérieurs**

Comment y voir clair sur ce qu'est la méditation, ses formes, son véritable but et l'essence de sa pratique ? Vivre l'expérience du « je suis » dans la tranquillité de routines quotidiennes menant à l'éveil.

Année 2

- 1. Se réconcilier avec notre passé, intégrer notre histoire familiale, et assumer notre corps physique avec ses particularités :**
Nul ne peut ignorer, nier ou contrer ses racines. « Pour être soi, il faut cesser d'être les autres » (citation de Jacques Breyer) et pour cela : se libérer de l'emprise inconsciente de notre passé, en assumant délibérément son empreinte positive. Comment comprendre notre propre scénario de vie en synthèse de la trajectoire de vie de nos deux parents et en analysant les grandes lignes de notre passé ? Comment accepter la carte d'identité de notre corps (son nom, son lieu de naissance, sa généalogie, et les caractéristiques qui en découlent) ?
- 2. Se débarrasser de la culpabilité, de la honte et des complexes :**
Nul n'est exempt du poids du passé, qui nous a à la fois construit et diversement meurtri. Comment s'assumer, tout en se nettoyant de ce qui a fait son temps ?
- 3. Se libérer du besoin de reconnaissance, du doute de soi et de la peur du jugement :**
Ces trois maux sont très virulents et insidieux. Comment les repérer chez nous et nous en libérer ?
- 4. Établir des relations authentiques :**
Développer notre « qualité de présence » et « être nous-même », n'est pas une chose si facile, tant nous sommes pris malgré nous par divers stéréotypes comportementaux. Comment nous tenir éloigné des jeux psychologiques de manipulations, et comment nous en protéger énergétiquement ?
- 5. Ajuster notre équilibre de vie :**
Pour être vraiment nous-même, il faut établir un équilibre entre nos différentes polarités : perso/pro, corps/âme/esprit, féminin/masculin, Feu/Air/Eau/Terre. Comment dénouer et développer notre signature fondamentale et cultiver l'harmonie intérieure ?
- 6. Nous libérer des intentions parasites, des croyances et des dogmes inconscients :**
Nous sommes tous conditionnés de diverses manières. Bien voir cela et repérer quelques-unes de nos autolimitations nous ouvre à la possibilité de nous exonérer de leur emprise, libérant ainsi nos potentiels des entraves lourdes qui nous retiennent en arrière.
- 7. Gérer notre dynamique mentale :**
Comprendre les modalités « magnétiques » de la pensée : comment bien les utiliser pour réussir dans la conduite de nos projets et cesser d'attirer malgré nous ce que nous ne désirons pas ?
- 8. Développer la « conductivité extatique » :**
Utiliser la respiration spinale pour se connecter très concrètement au courant d'énergie vitale et développer ainsi l'unité en nous-même à travers notre expérience quotidienne ?
- 9. Assumer la dose de solitude et de calme nécessaire à chacun pour le travail intérieur :**
Démasquer la fausse croyance que nous serions vides, qui nous pousse sans cesse à « remplir » notre agenda (voir notre ventre). Comment prendre délibérément le contre-pied de ce piège ?

Année 3

- 1. S'enraciner dans l'instant présent :**
Que signifie l'ancrage dans le corps, et comment s'enraciner concrètement à chaque instant dans l'unique instant présent ? Comment à travers lui joindre « l'Instant perpétuel » ?
- 2. Pratiquer l'accueil et l'acceptation, comme préalable à l'action :**
Avant d'agir, il faut accueillir ce qui est, sans lutter contre. Comment dès lors, accepter l'inacceptable, sans compromission, et que veut dire concrètement pour chacun dans ce cas de figure : « accueillir » « lâcher prise sur les résultats » et se « concentrer sur l'action », sans pensées parasites ?
- 3. Gérer nos émotions de manière tactile :**

Que faire concrètement avec nos émotions ? Comment les digérer et écouter le message dont elles sont porteuses, de façon à être pleinement nous-même ? Comment faire face à nos peurs profondes et traverser nos épreuves personnelles ?

4. **Vivre pleinement l'amour et la sexualité en lien avec notre spiritualité**
Oser une sexualité épanouie et consciente, prolongement de l'amour, et non pas seulement instrument de plaisir ou moyen de séduction, d'emprise ou de marchandage.
5. **Repérer les blessures de l'âme et engager un travail de recouvrement de notre intégrité :**
Comprendre le mécanisme des 4 grandes épreuves initiales de toute incarnation, qui marquent le développement de notre cuirasse caractérielle. Comment « poignarder notre horoscope », à travers notre propre structure corporelle ?
6. **Décoder les situations à l'aide du symbole du Portique :**
Comment repérer lucidement en chaque situation les 4 cas de figure du « Beauçant » et remonter au Fronton de la question, pour y assumer une position-unité au-dessus des colonnes de la Dualité ?
7. **Écouter notre maître intérieur versus l'autorité extérieure, déjouer la contre initiation et ses pièges :**
Assumer sa propre autorité, tout en cultivant humilité et respect envers les Sages de notre espèce humaine. Comment repérer ce que n'est pas l'initiation véritable, s'abstenir de comportements sectaires et se tenir éloigné des tentatives d'emprise d'autrui sur nous ou notre entourage.
8. **Assumer notre part de responsabilité, au sein du déterminisme de notre vie :**
Quels sont les 3 niveaux de liberté de notre condition humaine, au sein de notre déterminisme ? Comment les investir pleinement, après avoir tout d'abord intégré ce sur quoi nous n'avons pas la main, ce sur quoi il n'y a pas de choix ?

Comme indiqué plus haut, il se peut que certains items requièrent plus d'une séance, tandis que d'autres seront éventuellement agrégés à plusieurs dans une seule. Par ailleurs, ces sujets se recoupent souvent entre eux. Ils seront donc l'occasion de reprendre sous un angle complémentaire certaines choses déjà évoquées précédemment, pour les pousser plus loin et ailleurs.

Se projeter dans trois ans

Imaginez-vous, dans trois ans, ayant traversé l'ensemble de ces séances. Ayant travaillé chacune de ces questions, non pas de manière théorique, mais incarnée, vécue, éprouvée. Ayant réalisé — ou accentué — des prises de conscience qui dès lors ne restent pas des idées, mais qui se sont inscrites dans votre corps, dans vos gestes, dans votre façon d'habiter chaque journée. Ayant mis en place, à l'issue de chaque séance, une ou plusieurs pratiques concrètes, un ou plusieurs ajustements réels de votre quotidien. C'est le début d'une Alchimie individuelle, d'autant plus effective, qu'elle sera complétée par les réflexions métaphysiques et les actes opératifs.

Voici, pour vous en donner une image plus précise, ce que chacune de ces séances pourrait concrètement transformer chez vous.

Année 1 — les fondations (Terre)

- **Une relation respectueuse et affectueuse avec votre corps :** vous cessez de le traiter comme un outil qu'on pousse ou qu'on ignore ; vous apprenez à l'écouter, et il devient un allié fiable plutôt qu'un obstacle. En dialoguant effectivement avec lui, vous l'appriivoisez !
- **Préserver votre vitalité et votre longévité :** vous repérez et vous colmatez vos principales fuites d'énergie ; Vous développez des pratiques puissantes pour capter plus de vitalité et la faire circuler en vous. Dès lors, vous disposez d'un capital de force et de temps plus stable pour tenir la distance de votre parcours.

- **Honorer le sens du Sacré au quotidien** : vos journées retrouvent une saveur, une densité ; l'ordinaire cesse d'être gris et banal. Tout concourt à votre éveil !
- **Être heureux dès maintenant** : vous n'attendez plus après un hypothétique "plus tard" pour vous sentir bien ; une joie plus stable, moins dépendante des circonstances, s'installe.
- **Écarter les faux problèmes** : vous libérez une quantité importante d'énergie mentale auparavant engloutie dans des ruminations stériles, pour la réinvestir dans ce qui compte vraiment pour vous.
- **Ajuster votre rythme de vie** : vous ralentissez tout en gagnant en efficacité ; vous terminez ce que vous commencez, et chaque geste retrouve de la consistance et de la présence.
- **S'engager dans la régularité** : des routines simples et tenables s'installent durablement, et sécurisent la réussite de votre journée, quoi qu'il s'y produise par ailleurs.
- **Cultiver le silence et le témoin intérieur** : une capacité d'observation tranquille de vous-même se déploie naturellement dans le champ de votre conscience ; vous vivez réellement les effets de la méditation.

Année 2 — l'approfondissement (Eau)

- **Se réconcilier avec son passé et sa famille, assumer son corps** : une part de votre histoire cesse de vous agir à votre insu ; vous commencez à porter votre nom, votre lignée, votre corps, comme des points d'appui plutôt que des poids.
- **Se débarrasser de la culpabilité, de la honte, des complexes** : votre propre regard sur vous-même s'adoucit ; une charge silencieuse, portée parfois depuis longtemps, s'allège réellement. Du même coup, cela change vos relations aux autres.
- **Se libérer du besoin de reconnaissance et de la peur du jugement** : vos décisions dépendent moins du regard des autres ; vous gagnez en liberté d'action et en sérénité.
- **Établir des relations authentiques** : vous entrez moins dans les jeux psychologiques et les manipulations, les vôtres comme celles des autres ; vos relations gagnent en clarté et en vérité. Vous devenez rayonnant et l'amour vrai circule dans votre entourage.
- **Ajuster votre équilibre de vie** : les tensions entre vos différentes polarités (pro/perso, corps/âme/esprit) s'apaisent ; une harmonie plus stable s'installe entre vos différentes vies. Vous vous unifiez, devenez plus cohérent, plus homogène, plus vivant.
- **Se libérer des croyances et dogmes inconscients** : certaines autolimitations qui vous freinaient sans que vous le sachiez tombent ; des potentiels jusque-là bridés se remettent à circuler, pour votre plus grand plaisir et votre réussite.
- **Gérer sa dynamique mentale** : vous cessez d'attirer malgré vous ce que vous ne désirez pas ; votre pensée devient un outil que vous dirigez, plutôt qu'un bruit de fond subi.
- **Développer la conductivité extatique (respiration spinale)** : vous disposez d'un accès concret, physique, à un sentiment d'unité intérieure — pas une idée, une expérience répétable.
- **Assumer sa part de solitude et de calme** : vous cessez de fuir le vide en remplissant compulsivement votre agenda ; la solitude choisie devient une ressource plutôt qu'une menace. Vous ne craignez ni l'ennui, ni l'abandon. Vous êtes prêt... à tout !

Année 3 — l'affinement (Air et Feu)

- **S'enraciner dans l'instant présent** : l'ancrage devient une expérience corporelle immédiate, disponible à volonté, et non plus un concept.
- **Pratiquer l'accueil et l'acceptation** : vous agissez avec moins de résistance intérieure ; vous savez lâcher prise sur les résultats sans pour autant relâcher votre engagement dans l'action. Vous gagnez ainsi puissamment en efficacité.

- **Gérer ses émotions de manière tactile** : vous savez digérer une émotion plutôt que la subir ou la refouler ; vos peurs profondes s'estompent au profit d'une paix intérieure, de plus en plus évidente.
- **Vivre pleinement l'amour et la sexualité en lien avec sa spiritualité** : cette dimension de votre vie s'unifie avec le reste de votre chemin intérieur, au lieu d'en être coupée ou instrumentalisée. C'est là une nouvelle source d'énergie, de bonheur et d'émerveillement, toujours renouvelée.
- **Repérer les blessures de l'âme et recouvrer son intégrité** : vous comprenez les mécanismes de votre cuirasse caractérielle, et vous commencez à vous en désolidariser, pour retrouver liberté et fluidité.
- **Décoder les situations avec le symbole du Portique** : face à toute situation, même complexe, vous savez prendre de la hauteur, sortir de la dualité, plutôt que de vous y enliser. Et par le Fronton, vous voyez clairement la position juste.
- **Écouter son maître intérieur** : votre autorité personnelle se stabilise, avec humilité, sans dépendre d'une autorité extérieure ni tomber dans ses pièges.
- **Assumer sa part de responsabilité dans le déterminisme de sa vie** : vous distinguez enfin ce qui relève de votre liberté et ce qui n'en relève pas, et vous investissez pleinement la première sans vous épuiser sur la seconde.

Une pompe qu'on amorce, pas un problème qu'on règle en une fois

Il va de soi qu'une seule séance sur le passé, ou sur la famille, ne suffira pas à résoudre à elle seule tout ce que chacun porte de son histoire. Ce n'est pas son rôle. Son rôle est d'amorcer quelque chose. Il en va de même avec chaque séance. De même, votre niveau de vitalité ne va pas exploser en une seule séance, mais plutôt s'infléchir par le haut, avec la constance de vos pratiques.

Un mouvement se met en place, qu'il conviendra ensuite de poursuivre — mais ce mouvement, une fois amorcé, se poursuit de lui-même, sans effort, une fois que la pompe a été mise en marche. C'est là toute la logique du programme : chaque séance suivante vient en synergie renforcer les premiers effets de celles qui l'ont précédée, tandis que celles-ci, à leur tour, préparent silencieusement le terrain des suivantes. Rien n'est isolé. Rien n'agit seul. Au bout des trois ans, c'est comme une symphonie où tous les instruments finissent par jouer de concert — chacun ayant trouvé sa juste place, sa juste résonance avec les autres.

Vous trouverez l'équivalent de cette liste de sujets de travail sur Soi, pour la métaphysique et l'Opératif dans les deux livrets suivants. Merci de vous y reporter pour vous faire une idée plus précise du contenu de chacune des trois années, puisque comme vous l'avez bien compris, chacune d'entre elles sera composée d'un mixte entre les 3 champs de spiritualité : travail sur Soi, métaphysique et opératif.

Chapitre 5 — Quels « résultats » peut-on espérer obtenir avec ce travail ?

Je précise ici deux choses :

- L'état dont je parle ici ne se limite pas au seul effet du Travail sur Soi, mais résulte de l'ensemble des 3 leviers (objets de ces livrets) Travail sur Soi, Métaphysique, et Opératif.
- Ces résultats ne s'obtiennent pas non plus forcément en 3 ans. Personnellement il m'a fallu beaucoup plus de temps que cela. Cependant, d'autres plus doués et motivés, iront beaucoup plus vite vers des effets encore plus significatifs, et d'autres encore, peut-être moins engagés mettront plus de temps que je n'en ai mis. Je crois qu'il en va à la fois du bon usage de son temps disponible...et d'une part de déterminisme (spirituel surtout). Ceci milite pour qu'on se détende sur le sujet...

Quels progrès peut-on « espérer » ?

C'est une question parfaitement naturelle et relativement légitime.

- On aspire fondamentalement à se sortir du cycle de la souffrance. Même si l'on croit ne pas souffrir beaucoup, on aimerait être plus libre, plus lucide, plus aimant, plus en paix.
- On voudrait comprendre ce qui nous arrive, et le sens de tout ce qui se présente.
- On voudrait également « servir » — contribuer, être utile.
- Et l'on voudrait aussi se rassurer sur le bien-fondé de nos efforts, guetter ces petits signes qui diraient qu'on est sur la bonne voie.

Comment apprécier objectivement ?

- Les progrès de la conscience sont de nature très subtile, et par définition subjective, si bien qu'il est difficile de s'évaluer soi-même. Il est donc presque impossible de les « mesurer » comme on le ferait avec une métrique et des indicateurs objectifs.
- Et puis une progression initiatique n'est pas linéaire : elle procède par une succession de marches longues horizontales (qui servent à la fois à intégrer la marche précédente et à préparer la suivante) et de marches brèves et verticales (qui représentent une sorte de saut quantique, lorsque l'on change d'état et de niveau de conscience). Sur une marche longue, on a parfois l'impression de stagner (alors que ce n'est pas le cas) et les marches brèves sont parfois si rudes qu'on a peine à savoir s'il s'agit bien d'un progrès ou bien d'une crise.
- En outre, il arrive parfois que l'on fasse des pauses, des pas de côté, voire que l'on vive des périodes un peu régressives, qui peuvent masquer une réelle progression, mise pourtant un peu de côté provisoirement...

L'entreprise visant à s'évaluer sur une échelle quelconque (qui d'ailleurs n'existe pas vraiment) est donc périlleuse, d'autant plus qu'elle ouvrirait le flanc à tous les jugements, en l'occurrence plus inappropriés que jamais.

Mais surtout : c'est presque un faux problème.

Les progrès et les résultats sont à peine dans nos mains. C'est la pure conscience originelle qui réalise l'éveil, lorsqu'on se met en disposition de le laisser émerger. (« Aide-toi, le Ciel t'aidera ! »)

Le piège de l'espoir et du but

Dès lors que l'on agit « dans l'espoir de », « dans le but de », on instrumentalise sa vie. On entre dans une logique linéaire, où le but se recule à mesure qu'on croit s'en approcher. On quitte la simple gratuité du présent. On refuse ce qui est, pour se projeter dans un après « meilleur » — qui n'existe pas. Malheureusement, sans s'en rendre compte, on fait ainsi obstacle à la Grâce, par manque de foi, en quelque sorte...

S'aligner sur les Lois du Vivant

En fait, on ne peut que vivre en alignement avec l'Univers — par amour du Soi, parce qu'il n'y a rien d'autre à faire. Après avoir tenté vainement de se trouver à travers diverses agitations qui sont autant d'impasses, on finit par se centrer et reconnaître qu'il n'y a pas tant de choix qu'on le croyait. Alors, on reste tranquille et on se concentre sur l'action immédiate, pour qu'elle soit juste, pour honorer notre vocation et nos convictions. Mais sans « placements bourgeois » : pas de calcul, pas d'investissement en vue d'un rendement futur. On vit dans la gratuité, pour la beauté de l'art de vivre.

Se distiller soi-même

On ne deviendra jamais « quelqu'un » de meilleur. En fait, nous ne sommes personne. Alors « Qu'est-ce que j'y gagne ? » n'a ici aucune place.

D'où la nécessité de filtrer, progressivement, nos motivations de départ. Elles se distillent naturellement. Nous donnerons à ce propos dans le chapitre suivant quelques indications, pour vous aider à partir du bon pied.

« Non Nobis »

Renoncer à toute ambition, même spirituelle. Non par souci de morale — mais parce que l'ambition, le projet, le désir, participent de l'ego. Cette illusion que le Sentier, précisément, dissipe.

L'ego n'est pas un ennemi à abattre

L'arrière-plan ne lutte pas « contre » l'avant-plan de soi-même. Lutter contre l'illusion lui donnerait de l'importance, la renforcerait — car « qui », sournement, nourrirait alors cette ambition de se déprendre de la fascination du mental et des illusions de l'ego ? Si ce n'est l'ego lui-même !

Le Témoin, en arrière-plan, accueille les agitations de l'avant-plan, sans jugement, favorisant ainsi le fait qu'elles s'estompent d'elles-mêmes : l'ego étant « vu » en tant qu'illusion, on cesse naturellement d'y croire. C'est tout.

C'est peut-être cela l'ultime libre arbitre en soi-même.

Alors, pourquoi évoquer cette question tout de même ?

Parce que j'imagine que cela peut contribuer à rendre plus concret le travail proposé, en donnant une idée, même approximative, de la direction.

Certes, on fait ce travail sans se soucier des résultats pendant qu'on chemine (au risque sinon de cesser d'avancer pendant ce temps-là), et on évite ainsi de laisser l'égo récupérer le sujet pour l'instrumentaliser à son profit et au détriment de l'avancée visée.

Mais, soyons simples, si on fait quelque chose, ce n'est pas « juste comme ça », pour rien. Sans aller jusqu'à se fixer un but, des objectifs, une stratégie (comme dans un business plan), on le fait tout de même parce qu'on sent que c'est juste, sinon à quoi bon ?

Donc si la direction proposée ne vous semble pas un minimum en résonance avec votre idéal, vous en choisirez une autre, et vous aurez raison.

Comment décrire la direction ?

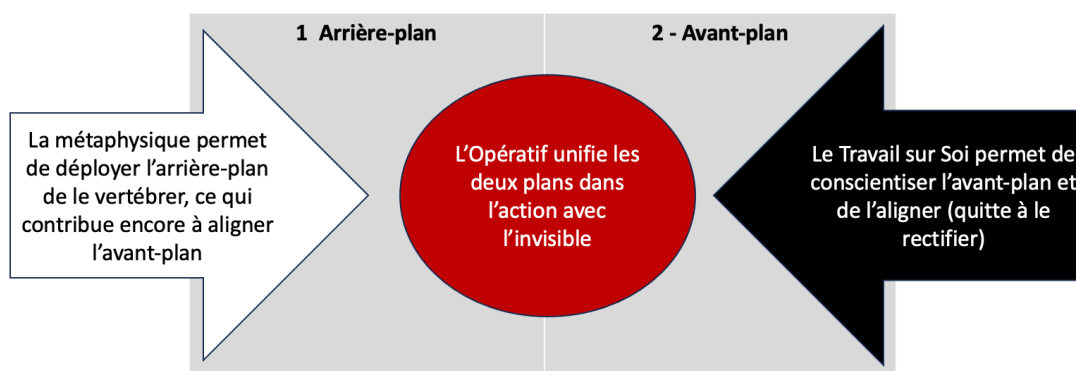
Les progrès dépendent de tellement de paramètres, qu'on ne peut rien modéliser, et encore moins promettre, si ce n'est que des actes justes, engagés avec une motivation juste, engendrent forcément des effets de même nature. Bon, mais avec ça, on n'est guère plus avancé...

Aussi, peut-être par déformation de ma vie d'avant, il m'a tout de même semblé normal de partager quelques points de repère. Ne serait-ce que pour satisfaire le mental du lecteur que cela rassure de se représenter un peu, où pourrait l'emmenner ce Travail.

Je me suis donc résolu pour vous renseigner un peu sur la direction que visent les ateliers, à vous parler de mon propre cas, non pas comme modèle, mais comme simple exemple.

En effet, même si celui-ci n'est pas extraordinaire (comme vous allez pouvoir en juger dans un instant), il illustre ce que quelqu'un d'ordinaire peut vivre en parcourant ce chemin. Et, évidemment comme évoqué plus haut, un autre individu vivra certainement les choses différemment. Toutefois la direction générale restera identique je crois. Voici donc le partage de mon vécu. Je vais le présenter en distinguant les 3 plans corps-âme-esprit et en les segmentant eux-mêmes en deux entre l'avant-plan et l'arrière-plan de la conscience.

Deux Colonnes et un Fronton...



À l'avant-plan

Esprit :

- Pour ma part, je ne vous dirai pas que mon mental est sans pensée, ni que l'ego est complètement dissout. Je ne sais pas d'ailleurs si ce ne sera jamais le cas. Mais, à travers diverses agitations du mental (tout de même vraiment plus calme), qui sont accueillies sans jugement et sans honte, l'ego est simplement vu (perdant alors de sa « consistance »). Des émotions surviennent également : largement déployées, elles sont vues également, sans chercher à les contrôler.
- Respect du libre arbitre des autres : aucune recherche de changer les autres. Autant pour avoir la paix que pour laisser chacun faire sa propre expérience, je ne me mêle pas de la vie des autres, tout en étant attentif à ne choquer personne avec la mienne (que je vis exactement comme je veux, mais avec discrétion : il y a plein de choses que les gens ne comprendraient pas, parce qu'ils ne le veulent pas). Toutefois je ne refuse pas un échange quand je le sens sincère. La preuve : ces ateliers, ces livrets et particulièrement ce dernier témoignage à caractère personnel.
- Lecture directe du sens de ce que je vis comme autant d'« épreuves » dans mon cheminement. Utilisation naturelle des outils du Sentier pour décoder les situations. Une agilité mentale améliorée, voire « augmentée », grâce à ces derniers.
- Une sensation de clarté intérieure grandissante
- Et un sentiment de co-responsabilité par rapport au destin alchimique de l'humanité.

Âme :

- Un désintéret complet pour ce qui anime les passions de beaucoup d'autres — les infos de l'actu, les débats d'idées, les angoisses politiques ou sociétales. Je comprends bien que des gens qui cherchent des réponses aiment réfléchir, mais trop souvent les échanges ne sont que des parades mentales mettant en avant des egos, cherchant juste à se conforter, tournant en rond avec des idées toutes faites, même quand elle se croient bien documentées.

- Affirmation de ma signature et de mes correspondances, sans compromissions — mais avec des concessions (et de la discrétion, comme je l'ai déjà indiqué).
- Aucune malveillance, aucun ressentiment.
- Pas de regret, ni de culpabilité, ni de honte. Mais la reconnaissance objective de mes erreurs.
- Un besoin grandissant de solitude, pour pouvoir m'adonner à loisir à ce qui me paraît essentiel (et aussi, je le reconnais, pour ne pas être importuné... Pour autant, des échanges qualitatifs et bien centrés, comme ceux que l'on a lors d'ateliers fraternels, sont vraiment enrichissants pour moi. J'y prends plaisir et intérêt, y compris depuis la posture d'animateur. De plus, c'est par vocation que je propose volontiers ce travail aux personnes désireuses de travailler sérieusement sur elles-mêmes.

Corps :

- Le corps vieillit. C'est évident et en aucun cas un problème, puisqu'il progresse doucement vers plus d'harmonie et de sensibilité.
- Un engagement dans le corps et dans l'instant, de plus en plus intense, et de ce fait : un plaisir de vivre décuplé.
- Pas de tabous ni de complexes.
- Je m'accorde la fantaisie de désirer toutes sortes de choses, mais je lâche prise et j'accueille ce que mon destin me réserve. En fait, je consacre surtout mon énergie à ma modeste pratique, à laquelle je me tiens « fidèle », autant que je le peux.
- J'évite de trop me disperser : ne courant pas après de « faux devoirs », et laissant de côté les « faux problèmes » (les ateliers préciseront le sens de ces termes).
- Une convergence de plus en plus marquée entre mes activités extérieures et ma quête intérieure.

À l'arrière-plan

Esprit :

- Compréhension en bouquet et en profondeur de la cohérence du Jeu de la Vie La perception que tout est lié s'approfondit et s'affine sans cesse. Tout me paraît de plus en plus cohérent et je cesse de vouloir lutter contre diverses « imperfections », dans la mesure où elles me semblent finalement faire partie de la perfection d'ensemble.
- Une inspiration permanente : des liens qui se révèlent, du sens qui se déploie — rien n'apparaît plus injuste ni absurde.

Âme :

- L'état d'Amour se déploie : Sentiment d'unité avec Dieu, de lien avec l'Égrégore — « une solitude ensemencée d'étoiles ».
- Une empathie largement développée envers autrui, dont je perçois avec indulgence les histoires qu'il se raconte (qui ne sont que les mêmes que les miennes, finalement). Du coup : un sentiment fraternel et aucun jugement envers quiconque.
- Un sentiment de gratitude croissant envers la vie, que je vis en amoureux (comme le disait si justement Luis Ansa)
- J'entends certains parler de « silence » pour décrire leur état d'éveil. Sans complètement m'y reconnaître, je crois saisir ce vers quoi pointe cette expression : la sensation d'une présence en Soi, toujours présente, le « je suis » qui est conscient, lequel est immobile et silencieux, sans forme et sans intention, juste la présence rayonnante. OK appelons cela le silence. Mais pour l'entendre, il faut que je me donne la peine (si j'ose dire) de l'écouter. Alors, en effet, j'entends le silence. Tout comme vous sans doute, d'ailleurs. C'est très simple, tellement simple, qu'on n'y prête pas toujours attention...

Corps :

- Joie d'être et tranquillité. Une paix fondamentale. Confiance en une évolution inexorable en Soi, sans qu'il y ait besoin de s'en occuper.
- Conscience de la mort, et de la valeur du temps qui m'est accordé.
- Une relation affectueuse au corps.

J'espère que ceci permettra à certains lecteurs de mesurer s'ils sont au bon endroit (ou pas), grâce à ces indications complémentaires. Peut-être que les quelques repères partagés ici, vous permettront une sorte d'auto-scoring, vous croyant à juste titre plus avancé que moi sur certains

points, et peut-être moins sur d'autres ? L'objectif n'est toutefois évidemment pas de se comparer, mais de vous « rassurer » s'il en était besoin, sur le caractère ordinaire et simplement humain du Travail proposé ici, ainsi que sur son côté efficient, étant donnés les effets que je constate sur moi-même et que je vous partage très simplement.

Cette liste pourrait aussi attirer votre attention sur des points aveugles ou des angles morts (chacun en a). J'ai trop rencontré de amis sincères, épris d'idéal, mais qui refusent de se poser des questions de fond, ou des gens intelligents et pointus en métaphysique, qui ne se donnent pas la peine de se remettre en question, ou de militants engagés qui ne travaillent pas sur eux-mêmes.

Ce tableau Corps-âme-esprit a l'avantage de montrer qu'on travaille tous les plans. Et la distinction (arbitraire et pédagogique mais sans réelle frontière) entre avant et arrière-plan, montre que les deux doivent progressivement s'aligner, tout en étant de nature différente. A l'arrière le témoin et le vécu intérieur profond, à l'avant le personnage et les comportements.

Ici, on ne cherche pas les manifestations énergétiques spectaculaires, ni les expériences mystiques impressionnantes. Ce travail ne brille pas, il est mat comme l'or véritable. On préfère le travail de fond aux excitations de surface, qui ne font pas avancer.

A mon avis, le bon critère pour juger de la qualité d'une voie n'est pas de ressentir des fourmillements au bout des doigts ou d'avoir des visions, mais plutôt d'être heureux, équilibré, et concentré sur l'Essentiel.

Pour finir, si vous faites consciencieusement le travail proposé, la participation active aux 69 séquences de travail ciblées sur 3 ans, vous amènera obligatoirement à des prises de conscience et des réajustements. D'autant que les exercices proposés vous donneront envie d'appliquer des changements concrets dans votre vie quotidienne, qui sera donc de mieux en mieux alignée avec votre idéal. Rien que cela, cela a déjà beaucoup de valeur : vous allez réfléchir et voir, ressentir et aimer, expérimenter et mettre en œuvre.

Cela dit, si ces perspectives vous intéressent, vous avez un choix à faire, des disponibilités à dégager, et donc des priorités que personne ne peut gérer à votre place. Mais, même si c'est à chacun selon son destin et ses mérites, il faut compter aussi sur la dynamique de groupe et sur le rythme qui sont entraînants et vous faciliteront forcément les choses, vous permettant de voyager agréablement et en bonne compagnie ☺.

Chapitre 6 — La juste motivation pour s'inscrire à ces ateliers

On peut imaginer que plusieurs éléments peuvent entrer en ligne de compte, qui pour autant ne participent pas tous de la motivation juste et centrale pour participer à nos ateliers :

- La personne qui vous y invite peut avoir bonne réputation, ou du moins une bonne image à vos yeux, si bien que vous lui faites confiance a priori, pour vous proposer quelque chose d'intéressant et de sain. Ce critère, pourtant pertinent, ne constitue cependant pas un élément suffisant de motivation. Il en va de même si des personnes que vous connaissez y participent déjà et s'en disent satisfaites. En fait, la constitution d'un groupe n'est pas la bonne question à se poser. On peut se retrouver avec toutes sortes de gens dont on n'a pas à juger a priori des affinités qu'on aura avec elles, pas plus que de leur « niveau » spirituel supposé (cf. point précédent sur la difficulté d'évaluer les progrès sur le Sentier). Il se pourrait que ces individus, qui a priori ne vous attirent pas (ou tout au contraire vous attirent) soient justement les compagnons qu'il vous faut pour progresser vraiment (ou l'inverse). Cet arbitrage n'est en fait pas dans vos mains, et c'est donc la vie qui s'en charge pour vous.
- Vous êtes intrigué par les contenus présentés dans nos livrets, curieux d'en savoir plus... Ce n'est pas que « la curiosité soit un vilain défaut » (comme dit l'adage populaire, car tout dépend en fait de ce qu'on veut dire par ce mot), mais l'exploration de la conscience ne relève pas d'informations ou de renseignements que l'on pourrait ainsi recueillir, et qui viendraient nous « intéresser » intellectuellement.
- Vous espérez devenir une meilleure version de vous-même, devenir une « meilleure personne », vous développer... Le Sentier véritable est en fait un laminoir qui va surtout vous désillusionner et démasquer votre ego. Ce n'est pas que gratifiant et amusant. « Éprouvant », serait sans doute un mot plus juste 😊.

En fait, en progressant sur le Sentier, n'espérez pas disposer d'un rayonnement attractif, qui vous donnerait du pouvoir ou de l'influence sur autrui. Vous ne serez probablement admiré par personne (ou pour de mauvaises raisons), vous n'amasserez certainement pas de fortune si vous êtes juste, et tout cela vous paraîtra d'ailleurs dénué d'intérêt...

La seule motivation valable c'est de vouloir se libérer de l'emprise des conditionnements et des fausses croyances, qui nous retiennent dans l'ignorance et la souffrance, de désirer voir la Vérité en face, quel qu'en soit le prix et les conséquences, et de vous aligner totalement sur la Loi « Divine » (dans les ateliers de métaphysique, vous aurez l'occasion de réfléchir par vous-même à ce que peut signifier une telle expression). Il s'agit-là d'un Combat à outrance de la Lumière avec elle-même, à l'intérieur de votre propre conscience, qui doit se départir de ses « Ténèbres » (intérieures et extérieures, comme vous aurez l'occasion de l'étudier). C'est votre Alchimie individuelle dont il s'agit !

Cessons-là si vous le permettez ces considérations sur la motivation juste, dont personne d'autre que vous n'êtes juge, mais sachez bien deux choses :

- Si vous êtes dans cet axe de motivation, vous êtes au bon endroit. Prenez votre temps. Soyez enfin sûr de vous, et quand vous demanderez l'entrée, ici ou ailleurs, maintenant ou plus tard, vous serez « Reçu » ... chez vous !
- Si, en revanche, vous venez en impuissant, en aigri ou en curieux, vous serez forcément « Déçu ».

Pour conclure simplement

Le travail sur Soi ne doit pas être une recherche de performance supplémentaire, venant renforcer l'ego et rajouter du stress. C'est plutôt un « dégagement » : il ne s'agit pas tant de devenir une meilleure version de son ego, que de retirer ce qui empêche la libre expression du Soi, qui était déjà là, entier, depuis le début.

Une fenêtre à la fois. Sans se presser. Sans se juger. Avec bonne humeur.

La lumière, elle, n'a jamais bougé.

Si vous êtes de ceux qui trouvent que ce texte, malgré sa relative densité, vous laisse un peu sur votre faim, et que vous aimeriez bien qu'il aille un peu plus loin sur certains points qui ont particulièrement attiré votre attention, sachez que c'est justement l'objet des ateliers de développer toutes ces notions de façon plus complète et pratique.