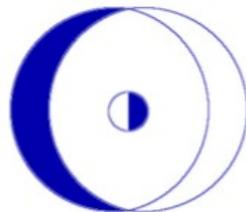




Gopal Norbert Klein

La guérison des relations I

Thérapie des traumatismes et spiritualité



Copyright © 2018 Gopal Norbert Klein

Traduction: Catherine A. Marsac, 2020

www.traumaheilung.net

Ce livre entier peut volontiers être reproduit ou copié dans sa version en ligne et sa version imprimée. Il peut être utilisé et distribué lors de séminaires et d'évènements publics ou téléchargé en ligne. Toute reproduction, mise à disposition ou téléchargement *en parties* ou *sous forme d'extraits* est interdite. Le livre ne doit pas être utilisé commercialement. Tous droits réservés à Gopal Norbert Klein.

eBook version **1.03** – eBook en langue française version **1.01**

La version **1.0** de ce livre a été publiée le 14. November 2018

La version **1.0** de cette traduction en langue française a été publiée le 28. avril 2020



Sommaire

1. Se sentir désespéré et perdu...
2. La biologie des interactions
3. Quatre options d'entrer en relation
 - 3.1. Réprimer ses émotions
 - 3.2. Extérioriser ses émotions
 - 3.3. Fuir dans la méditation
 - 3.4. Se communiquer
4. Travailler sans partenaire
5. La clé: se communiquer!
 - 5.1. Niveau émotionnel ou niveau objectif?
 - 5.2. Autonomie ou symbiose?
 - 5.3. Le continuum de la régulation
 - 5.4. La vigilance relationnelle
 - 5.5. La réalisation pratique
 - 5.6. Ecouter attentivement: un acte sacré!
 - 5.7. Surmonter des obstacles
 - 5.8. Communiquer ses pensées
 - 5.9. Le courant énergétique
 - 5.10. Se livrer une bataille énergétique ou communiquer?
 - 5.11. Partager l'amour: parents & enfants
 - 5.12. Une terre nouvelle
 - 5.13. Au sujet des intermédiaires
6. Gérer la colère et la haine
7. Le traumatisme relationnel dans le contexte de la spiritualité
 - 7.1. Les effets d'un trauma sur la vie personnelle
 - 7.2. Le patient traumatisé face au satsang
 - 7.3. Le satsang vu de la Traumathérapie
 - 7.4. Le fait de penser trop et sans cesse.....
 - 7.5. Trouver un thérapeute compétent
 - 7.6. Reconnaître ses prestations personnelles
 - 7.7. Le «FLOATING»
8. Un mystère oublié
9. La transformation à travers la lecture
 - 9.1. L'esprit: un miroir
 - 9.2. Au-delà de l'éveil
 - 9.3. La passerelle
 - 9.4. Où es-tu?

- 9.5. Apprendre à méditer - devenir plus présent
- 9.6. S'ouvrir à l'amour
- 9.7. Vivre sa sexualité ou devenir plus conscient?

10. Le projet «Groupes Locaux»

- 10.1. FAQ Groupes Locaux
- 10.2. Le «Symbole G»

11. Merci

12. Annexe

- 12.1. Lecture recommandée
- 12.2. Contact / Internet

Préface

Bienvenu! Ce livre se réjouit d'être avec toi. Il aimerait avant tout te transmettre le principe clé des relations heureuses qui est d'ailleurs également le principe clé pour la transformation de ce monde au meilleur. Ce livre est complet en soi. Il vous propose de nombreux exercices pour activer votre énergie à tous les niveaux, du niveau individuel au niveau planétaire. La première partie vous procurera des informations utiles et crée un contexte, tandis que la deuxième partie se consacre plutôt à la pratique: *sa lecture même* te servira de portail à la conscience qui se révélera alors petit à petit à toi.

Si tu vis dans une relation amoureuse, j'aimerais vous proposer de lire ensemble ce livre que j'ai écrit selon mes propres expériences. Son contenu va non seulement transformer votre relation amoureuse en un véritable royaume des cieux, il est également en mesure d'évoquer une transformation profonde personnelle en toi au-delà de tout sujet relationnel. Si tu vis actuellement seul ou que tu n'as jamais vécu en couple de ta vie, la lecture de ce livre évoquera peut-être une nouvelle conscience en toi pour « manifester » la personne qui te convient.

La relation tue l'égo, c'est un fait. Le seul moyen d'entrer en relation est donc de le laisser de côté. Dès que nous nous connectons avec quelqu'un, que nous entâmons donc un « voyage » relationnel, l'individu séparé est forcément relégué au second plan. Mais attention, il ne s'agit pas de s'abandonner soi-même, mais de donner priorité à cette connexion et au lien qui veut s'établir entre nous: le « moi » et le « toi » se rendent à l'arrière-plan pour faire place à un échange à tous les niveaux: au niveau de la langue, du corps, de l'esprit et de notre flux énergétique.

Le principe clé est simple: *communiquons sincèrement et authentiquement* nos besoins et nos souhaits et parlons de nos aversions et de ce qu'on n'aimerait pas vivre! Voilà de quoi il s'agit, ni plus, ni moins. Dû à des contextes relationnels difficiles durant notre petite enfance, la mise en application de la communication authentique est pourtant souvent difficile. Voilà la raison pour laquelle j'ai décidé de consacrer un livre entier à ce sujet. Il s'agit pourtant d'une voie droite qui est facilement réalisable à tout temps par chacun d'entre nous. Il ne faut aucune qualification particulière pour le mettre en pratique. Voici le flux naturel même de la vie, un flux que nous avons quitté à un certain moment dû au conditionnement qui nous a été imposé par notre société. Autrement, nous le poursuivions tout naturellement. Ce livre aimerait te reconduire sur la bonne voie. Comme le traumatisme du développement et le traumatisme relationnel sont responsables pour littéralement tous les obstacles dans les relations, je reviendrais également à ces sujets au courant de ce livre de temps à autre.

Outre je voudrais vous donner un aperçu sur quelques aspects spirituels, des aspects que j'ai moi-même explorés, qui m'ont été transmis par mes mentors spirituels et dont j'ai donc les connaissances pratiques profondes. Ces sujets dépassent de loin les concepts de notre société actuelle, cette société qui manque absolument de compréhension et de savoir pour la loi profonde de la vie et pour la conception d'un nouveau monde heureux et une vie en communauté.

Tant que nous évitons à nous dédier à de longues et heureuses relations humaines et la vie en communauté, la spiritualité et la méditation risquent de devenir un moyen de fuir les émotions douloureuses de notre enfance. Faute de *connexions satisfaisantes*, elles seront alors réactivées sans cesse. Sur la base de relations authentiques, la spiritualité et la méditation pourraient enfin remplir leur réelle fonction.



1. Se sentir désespéré et perdu...

Voilà un sentiment que nous partageons actuellement tous d'une façon ou d'une autre. Notre société et la culture dans laquelle nous vivons est arrivée au bout de son chemin – plus de croissance économique ne sera pas réalisable. Nous ne pouvons travailler et consommer plus ou nous battre d'avantage que nous le faisons actuellement. Impossible d'accumuler plus d'affaires ou d'assister à plus d'évènements...Tu n'es donc pas seul avec ce que tu ressens. C'est ce que je ressens moi également. Tout le monde le vit à sa façon, mais nous le vivons tous. Certaines personnes semblent réussir à maintenir une vie stable, mais attention – les apparences sont trompeuses. Ce ne sera que pour le moment. Tu te demandes comment j'arrive à une telle conviction? C'est un phénomène collectif. Nous avons oublié ou désappris comment nous relier l'un à l'autre. Tout le monde en souffre – même les personnes les plus performantes sont atteintes. Personne n'arrivera d'ailleurs à s'en sortir tout seul, il faudra trouver des solutions communes.

La solution résiderait dans un échange sincère et authentique. Nous devrions nous communiquer nos émotions et nos sensations les plus profondes. C'est ce que nous recherchons tous. Mais au lieu de le réaliser, nous continuons à vivre plutôt machinalement dans un monde imaginaire sans pitié dans lequel ne règnent que la réussite de soi-même, la lutte et la concurrence. Ce qui nous rendrait heureux et vivant par contre, les relations familiales et amicales, la paix, la détente, le contact, la nature, la communication etc., tout cela n'est pas encouragé. De ce point de vue, nous sommes littéralement tous «assis dans le même bateau». Pourtant, chacun d'entre nous a la possibilité de quitter ces chantiers battus individuellement, de poursuivre de nouvelles voies et de supporter d'autres personnes à en faire autant! Dans ce contexte, ce livre peut servir de guide à la transformation personnelle, mais également à la transformation planétaire. Le principe est simple, mais pour le réaliser, nous devons faire face au plus grand tabou du monde. Dû à notre biologie, nous recherchons tous la même chose, mais franchement – qui oserait avouer dire: «J'ai envie de me sentir connecté», «je souhaiterais qu'on m'accepte», «j'ai hâte de vivre en paix, de vivre une vie pleine d'amour, de me sentir vivant etc.» ou «je souhaiterais m'échanger avec vous»?

Un genre de «programmation collective» semble vouloir nous ordonner que nous devons nous sentir petits, faibles et impuissants. Ce programme essaye de nous suggérer que nous n'avons aucune puissance de changer quoi que ce soit ni en nous ni dans le monde. C'est avec ce programme que nous allons rompre en première place ici! Nous allons simplement le jeter par dessus bord. Ce programme nous a été transmis. Voici la leçon principale de ce livre: tu es toi-même en mesure d'agir, d'être créateur et de changer le monde. Peut-être le ressens-tu différemment pour le moment, mais je te signale que tout *sentiment* d'être petit, faible etc. fait justement partie de cette matrice que nous sommes en voie de quitter ensemble à l'aide de ce livre. C'est tout le contraire! Nous disposons d'une palette de possibilités créatives infinie. En fait, nous avons réellement un pouvoir qui dépasse de loin ce que nous pouvons imaginer.

2. La biologie des interactions

L'être humain fait partie de l'espèce des mammifères. Du point de vue évolutionnaire, cette espèce a réussi à surpasser les reptiles en ajoutant un aspect important à l'existence: la collaboration!

Les reptiles ne connaissent qu'une vie individuelle et plus ou moins isolée. En travaillant ensemble et grâce à une collaboration coordonnée, les mammifères ont réussi à ajouter tout un large éventail de possibilités supplémentaires à celui des reptiles. La communication sur une haute fréquence et donc hors du domaine perceptuel des reptiles leur permet outre de s'approcher inaperçus l'un de l'autre. Dû à ces différentes innovations, les mammifères ont fini par surpasser les reptiles de loin.

Cette nouvelle étape de développement exigeait d'ailleurs de nouvelles capacités de notre système nerveux: les membres d'un groupe de mammifères doivent pouvoir s'approcher sans danger les uns des autres et évidemment pouvoir se le signaler. *Notre système nerveux et notre cerveau ont donc évolué pour une vie en groupe et pour l'interaction sociale.* Nous dépendons d'appartenir à une herde qui nous garantie notre sécurité et la possibilité de nous reproduire. Du point de vue évolutionnaire, l'exclusion de cette herde ou de notre groupe est équivalente à la souffrance et à la mort.

Du point de vue biologique aussi bien que sur le plan physique, nos systèmes nerveux sont fondamentalement conçus pour l'interaction sociale, pour une vie en groupe et pour des relations à long terme. Nous faisons partie du monde des mammifères. Une vie isolée et en séparation qui manque d'interaction sociale ne nous convient pas et représente un stress énorme pour notre corps. En aucun cas pouvons nous donc résoudre nos problèmes ou guérir individuellement, bien au contraire: notre système nerveux n'est accessible qu'à travers le contact. La guérison est synonyme à la connexion qui est également responsable pour notre bonheur.

Un sentiment de bien-être et de contentement dans la vie se dérive directement de l'état de notre corps et des couches profondes de notre système nerveux. Le bonheur ne peut donc guère être influencé ou réglé par «en haut», voir, nos pensées!

Dès que nous arrivons à »garantir« à notre système nerveux ses besoins fondamentaux, c'est à dire, une sécurité intérieure à travers les contacts sociaux nécessaires et la possibilité de se reproduire, on va automatiquement se sentir heureux, paisible et satisfait. Cette satisfaction ou ce bonheur ne va guère se laisser influencer par nos pensées: On aura beau vouloir planifier quelque chose ou essayer de résoudre des problèmes - comme ces sentiments se nourrissent de processus corporels très profonds, cela ne servira à rien.

Stephen Porges, professeur en psychiatrie, est le premier à avoir décrit ces rapports de façon aussi nette, profonde et précise dans sa «Théorie Polyvagale"! Sa théorie transmet une compréhension fondamentale des interactions humaines sur la base de processus biologiques.¹

1 comparez Porges, S. (2017) «The pocket guide to the polyvagal theory» WW. Norton & Co

3. Quatre options d'entrer en relation

Certaines relations amoureuses réussissent et continuent à s'épanouir et à s'approfondir tandis que d'autres mènent à la frustration, la résignation et peut-être même à une rupture. Pourquoi? L'élément central pour la réussite d'une relation, selon mon expérience, est la communication sincère et authentique.

Une relation amoureuse peut être définie comme «proximité physique à long terme entre deux personnes». C'est de cette proximité et des interactions corrélatives suivantes que la relation naît. Un échange honnête et ouvert entre ces deux personnes déploiera immédiatement et à un niveau très profond ses effets salutaires aussi bien sur leur système nerveux que sur leur psyché. Ils reconnaîtront désormais un sens dans leur vie et seront en mesure de vivre de plus en plus de moments heureux et accomplis ensemble, ce qui, par conséquent, favorise d'ailleurs également les expériences transpersonnelles et extatiques!

Notre bonheur dépend donc de notre capacité de nous connecter. Mais comment développer cette capacité? Plus profondément nous arriverons à nous échanger sur les différents niveaux, plus nous allons être en mesure de nous connecter, plus nous allons être heureux. Il s'agit de rapports proportionnels! La connexion est équivalente au bonheur que nous recherchons tous. Un critère important pour la formation de couples est d'ailleurs la mesure dans laquelle nous sommes capables de nous connecter. La proximité de corps physiques seule ne nous fera pas vivre cette intimité «nourrissante» et la proximité que nous désirons si ardemment. Mais c'est à partir du moment où nous commençons à nous communiquer honnêtement nos états intérieurs et nos émotions qu'émergera une véritable «relation sublime». Quelqu'un qui est parvenu à réaliser une telle intimité est d'ailleurs arrivé au bout du chemin de sa vie sur terre. Il a vécu ce que c'est d'aimer et de se laisser aimer en abandonnant toutes sortes de barrières entre lui, son partenaire et la vie. Il a vécu la mort de son égo et vit ce qu'on pourrait appeler «le paradis sur terre».

Chaque couple a un point commun central qui le caractérise et l'unifie – c'est une certaine «dose» de distance sur laquelle on se met d'accord inconsciemment. Voilà une mesure que nous avons assumée de l'environnement dans lequel nous avons grandi et qui continue à avoir son effet dans notre vie quotidienne aujourd'hui. Le partenaire que nous choisissons correspond à cette mesure. La déformation de son système nerveux ressemble à la notre, veut dire que les deux partenaires ont donc besoin de la même «dose» de distance. Cette véritable base d'une relation reste d'ailleurs presque toujours inconsciente et ne sera sans doute pas visible de l'extérieur. A la périphérie, on verra peut-être le couple jouer de différents rôles: l'un des deux essaiera toujours d'établir plus de proximité tandis que l'autre voudra toujours prendre ses distances. Mais bien que leurs approches soient différents, leur situation leur permettra de vivre cette même «dose» de distance ou de proximité dont ils ont besoin au quotidien. Peu importe qui des deux adapte quel rôle à la périphérie! Pour réaliser une relation accomplie, il n'y a qu'une seule chose qui compte, c'est à quelle mesure on réussisse à se rencontrer sincèrement. Voilà le point de convergence et le point clé auquel nous devons nous consacrer!

Ce n'est pas vraiment difficile d'établir une relation heureuse – en voilà une bonne nouvelle! La plupart d'entre nous a pourtant dû subir des expériences négatives en présence de nos personnes de confiance pendant notre première enfance. Dû à ces expériences que nous n'avons pas encore sû assumer, la réalisation d'une relation heureuse ne se présente pourtant pas aussi facile que ça. Ce livre veut t'apprendre à guérir ton enfance avec un partenaire et à trouver une vie heureuse. Nous vivons selon des modèles de relation dépassés. Pour guérir, nous devons les mettre à jour et faire

l'expérience qu'une vie connectée est possible, sans risque, et peut même être agréable. A la périphérie surgissent souvent des maladies et d'autres «symptômes» dont il ne s'agit pas vraiment. Ce ne sont en fait que les effets secondaires d'un manque de connexion.

Pour trouver notre bonheur, nous devons établir de nouvelles formes de contact entre nous et notre partenaire respective d'autres personnes. En général, la prise de contact avec une autre personne déclenche en nous certains mouvements intérieurs que nous essayerons de gérer à l'aide de quatre options différentes: en supprimant ce que nous éprouvons, en l'extériorisant, en méditant dessus ou - le chemin d'or - en le communiquant. La communication nous permettra d'atteindre le plus aisément notre objectif. Voici le chemin et le fil rouge de ce livre entier, qui tourne autour de la communication authentique. Passons d'abord en revue les quatre options:

3.1. Réprimer ses émotions

Le refoulement d'émotions est la façon de gérer son affectivité la plus destructive pour notre corps. En réprimant les sentiments qui nous préoccupent dans un contexte relationnel, nous cessons de nous sentir nous-même. C'est un moyen de faire sécession avec ce que nous vivons. Un début de sentiment de colère p.ex., est continuellement ignoré jusqu'à ce qu'on ne s'en rende plus compte. Nous avons peut-être tellement pris l'habitude de réagir de cette façon depuis notre enfance, que désormais, nous réagissons automatiquement. Dans la plupart des cas, les sentiments singuliers de ce processus ne nous sont sans doute plus présents. Pourtant, nous continuons à refouler des sentiments ou des états aussi bien contre lesquels nous ressentons une aversion que ceux que nous souhaiterions vivre. Nous nierons donc p.ex. un besoin de nous démarquer de quelqu'un ou le souhait de nous approcher d'un partenaire. Ces émotions sont supprimées et on cessera d'y réagir.

Une personne sensible percevra de manière angoissante ce conflit à l'intérieur du système nerveux de son partenaire. A travers une tension diffuse et des états de souffrance subtils guère tangibles, elle le vivra peut-être même de façon plus désagréable que la personne même. Les émotions inacceptables que le partenaire a donc réussi à bannir avec succès apparaîtront à ses proches de façon déformée. Que faire? Ce n'est pas en prenant la souffrance des autres sur ses propres épaules qu'on les aidera ni réussira-t-on ainsi à les sauver de leur propres abysses. Voici donc une situation qui doit inévitablement mener à un conflit que seul un professionnel est en mesure de gérer de manière compétente!

Voici un exemple typique: une femme pense qu'elle ne reçoit pas assez d'affection de la part de son partenaire et se met alors à refouler sa colère envers lui. Cette colère se manifeste comme un genre de stress diffus dans le corps de son mari qu'il commence désormais à projeter sur sa femme. Le tout se termine par une dispute sans fin sur des sujets extérieurs qui n'ont absolument rien avoir avec la cause.

Un deuxième exemple: un homme a tendance à refouler ses besoins d'autonomie et de cultiver une vie personnelle. La colère refoulée corrélative résonne avec le système nerveux de sa femme qu'elle interprète, à son tour, comme une distanciation imminente. Pour «contrebraquer», elle essaye d'autant plus à rejoindre son mari, une réaction, qui déclenche une spirale de conflits sans fin. Les points décifs ne sont ni perçus consciemment ni communiqués.

3.2. Extérioriser ses émotions

L'extériorisation d'émotions est un moyen de canaliser ce qui nous préoccupe intérieurement en l'exprimant de façon «non-filtrée». Voilà un moyen qui nuira définitivement moins à notre corps que la répression de sentiments. Notre partenaire par contre, en souffrira probablement d'autant plus. Voici une action qui peut accomplir, voir même détruire une relation. En extériorisant ce que nous ressentons, nous le transformons plus ou moins «en direct» en une action envers notre partenaire, que ce soit en hurlant de rage ou en détruisant un meuble etc. Il y a bien sûr également ces façons plus subtiles d'extérioriser les émotions: tout le monde connaît ces personnes «râleuses» ou celles qui ont l'habitude de parler excessivement sans vraiment transmettre un contenu! Une extériorisation d'émotions peut d'ailleurs même se «déguiser» en rupture amoureuse quand il s'agit d'une action spontanée qui remplace la communication sans qu'on trouve une solution. Généralement parlé, il serait donc déconseillé de choisir ce moyen et pourtant, il y a quelques exceptions à la règle: certaines situations exigent que l'on s'extériorise avant de se communiquer. Quand nous avons continuellement accumulé de la rage depuis notre enfance, nous nous retrouvons éventuellement face à des mouvements intérieurs si forts et si présents voir même bloqués à certain moments de notre vie qu'on n'arrivera pas à les communiquer. Avant de pouvoir en parler, il s'agira donc de trouver une expression adéquate pour canaliser les émotions «coincées» de façon non-destructive. Quelques exemples: écrire des lettres qu'on brûlera ensuite, battre des coussins, un canapé, ou encore décharger sa colère en hurlant dans un environnement sûr et sécurisé etc.

3.3. Fuir dans la méditation

Cette troisième option est un moyen que beaucoup de personnes «spirituelles» essayent de poursuivre. Au lieu de supprimer un sentiment ou d'y réagir, on essaye de se retirer en «s'investissant totalement» dans l'émotion pour s'en débarrasser. On «fuit» soi-disant dans la méditation en espérant d'y résoudre son problème. Voilà une méthode qui, contrairement aux options précédentes, pourrait d'ailleurs être mise en pratique avec succès. Comme nous dépendons des autres pour définitivement mettre fin à notre cercle vicieux, c'est pourtant une option dont très peu d'entre nous sont capables. Les émotions douloureuses que nous avons vécu pendant notre petite enfance et que nous n'avons pas encore su intégrer, causent une souffrance permanente dans nos relations. Comme nous nous retrouvons seuls face à ces émotions vilaines jadis, nous continuons à nous retirer aujourd'hui et répétons ainsi le vécu d'autrefois. Cependant, il nous faut en général la présence de quelqu'un pour guérir des douleurs que nous avons souffert en solitude. Il faut dire aussi, que pour certaines personnes traumatisées souffrant d'un traumatisme de la petite enfance p.ex., cette méthode peut représenter un danger potentiel. Le conseil d'un grand nombre de guides spirituels de rester passif face à une émotion, de ne rien faire, de «s'y investir», est une instruction qui, à mon avis, peut énormément nuire à certaines personnes traumatisées et certains enseignants ne sont apparemment pas conscients de ce fait. Dans mon travail, j'ai régulièrement à faire à des personnes qui se trouvent face à de graves difficultés dans leur vie quotidienne après avoir suivi ce genre de conseils pendant des années. Ils ont souvent pris tellement l'habitude de se retirer que leur «retour au monde humain» est parfois une tâche ardue à accomplir. Mais supposons que quelqu'un dispose en effet de la capacité de «travailler» ses problèmes en méditant et de les résoudre à l'intérieur de lui-même: comme un travail en direct avec nos états intérieurs exige une énorme stabilité de notre système nerveux, il aura dans tous les cas un processus long et ardu à poursuivre, d'autant plus d'ailleurs, car cette stabilité se constitue à travers les liens profonds que nous entretenons avec nos proches.

3.4. Se communiquer

La façon la plus naturelle d'entrer en contact, celle donc, qui correspond le plus à notre biologie humaine, est de nous communiquer sincèrement et authentiquement à l'autre en parlant des sentiments qui nous préoccupent au courant de la relation. Cette façon d'entrer en relation est définitivement un moyen de créer du bien-être. Nos relations gagneront en profondeur et d'éventuels problèmes seront résolus quasi immédiatement sans «perdre de temps». Rien que le fait de pouvoir se communiquer et d'être écouté est un moyen puissant de transformation. Comme l'est déjà constaté dans la bible: «peine partagée diminue de moitié». J'oserais même encore aller plus loin en disant: «La souffrance partagée mène au bonheur». J'avoue que c'est une façon assez radicale de voir les choses, mais ce que je dis est basé sur mon expérience personnelle et mon expérience en tant que conseiller conjugal. La communication sincère établit un courant d'énergie qui nous rend heureux. Voici la clé pour une relation heureuse et une vie accomplie et satisfaisante. Je parle de mon expérience quotidienne.

Qu'est-ce qui nous empêche alors de vivre une réalité aussi «simple»? Dû à certains tabous qui nous ont été mis sur le dos et que nous portons avec nous depuis notre enfance, un flux d'imaginations encombrantes ne cesse de nous passer par la tête. «En disant ceci, mon amoureux me quittera sans doute», «en disant cela, il va me haïr», «s'il était au courant du fait xy, notre couple sera fini» etc.- voici des hypothèses implicites qui ont été créées dans notre enfance. Franchement: tout, mais absolument tout peut être partagé! Il est tout à fait légitime de faire des remarques telles que «tu m'es indifférent», «je ne t'aime pas vraiment», «je t'avoue que j'aimerais faire l'amour à quelqu'un d'autre que toi de temps en temps» ou «je te déteste»etc. Ne vous limitez pas. Plus vous irez en profondeur, plus profondément vous allez pouvoir transformer votre souffrance. Notre réalité va d'ailleurs toujours être présente énergétiquement - qu'on en parle ou que l'on se taise!

Le prononcement de vérités profondes peut déclencher de grandes perturbations qu'il s'agit de vivre ensemble sans se séparer. Ce n'est en fait qu'en les partageant qu'une réelle liaison commencera à s'établir. Voici le véritable point de départ de votre relation. J'affirme que toute relation doit «faire faillite» afin de pouvoir réellement naître, une faillite qui peut d'ailleurs être vécue ensemble en toute douceur et plein d'égard! Cette expérience nous permet enfin de faire face à la réalité et de commencer à dissoudre notre égo. Au lieu de continuer à vivre dans nos pensées et dans notre imagination, nous aurons enfin l'occasion de profondément faire connaissance d'une autre personne.

Les sujets que j'aborde ici touchent les couches de notre système nerveux les plus profondes. Essayes néanmoins de t'y prendre avec un peu de légèreté si possible. Tu n'es pas seul, nous devons tous passer par là! Je dois moi-même réapprendre et exercer cette forme de communication de jour en jour, comme tout le monde. Si tu te n'étais jamais consacré à cette matière auparavant, ces nouvelles te paraîtront peut-être choquantes ou bouleversantes. Voici soi-disant un «choc salutaire» pour t'aider à quitter la prison de ton enfance et te guider vers une vie adulte consciente et lumineuse :-)

4. Travailler sans partenaire

Personne n'est jamais solitaire. Il se peut que ton partenaire soit invisible pour le moment, mais en réalité, il y a toujours quelqu'un, tu es toujours en compagnie et le sentiment de te retrouver seul n'est rien d'autre qu'une projection. Jadis, nous manquions de liens nécessaires et par conséquent, nous nous sentions abandonnés. Ce sont des *expériences*, qui se sont accumulées dans les couches les plus profondes de notre système nerveux qui, en conséquence, ne cesse d'en recréer des «mirages». Notre système nerveux est donc responsable pour la reproduction de ces situations aujourd'hui et l'impression de se retrouver seul. Tu n'a jamais été *véritablement* seul ou séparé, tu ne l'es pas et tu ne le seras jamais. Nous voilà face à un dilemme et le seul moyen de s'en sortir est de nous reconfier à quelqu'un. Voici un acte qui peut évidemment nous paraître énormément risqué, mais c'est justement en surmontant cet obstacle répétitivement qu'une nouvelle réalité viendra s'installer pour remplacer l'ancienne. Vous allez enfin pouvoir «retourner chez vous»! Peut-être que la prière suivante vous sera utile dans ce genre de situation: «Oh dieu, je te prie de me guider sur le chemin de l'amour».

Outre quelques suggestions concrètes: essaye de remplir ton esprit de pensées positives en imaginant ce dont tu rêves. Regarde ou lis des histoires d'amour qui se terminent sur un happy end. Contemple tes thèmes, essaye mentalement de «mettre en scène» les futurs scénarios dont tu rêves: ton partenaire, ce que vous allez faire ensemble, l'environnement dans lequel tu aimerais te retrouver avec lui etc. Continue à investir le plus d'énergie possible dans cette imagination et sois absolument convaincu que tout se réalisera tôt ou tard. Que ce soit en *rappelant* une conversation agréable avec une personne sympathique ou en l'*imaginant*: voici un moyen d'évoquer une réciprocité dans ton esprit! A part ce travail mental, commence définitivement à devenir *actif* dans ta vie quotidienne. Mets-toi à fréquenter des endroits ou des événements que jusqu'ici tu ne fréquentais pas, recherche le contact et l'échange avec le plus de monde possible, engage-toi dans un club ou dans une société. N'hésite pas à faire des choses qui te paraissent cinglés. Commence à offrir tes produits ou ton service gratuitement. Bref, je te propose d'établir un nouveau courant d'énergie en plongeant peu à peu dans l'*activité* sans demander un échange. Crée des conditions auxquelles la vie aimera répondre.

Et rappelle-toi: l'univers ne te privera jamais de rien! Ces nouvelles expériences transformeront tes pensées obsolètes personnelles (!) et permettront à ton corps de faire de nouvelles expériences.

5. La clé: se communiquer

Toute relation implique primordialement que les partenaires se prononcent consciemment sur la mesure de proximité ou de distance qu'ils leur faut, deux besoins absolument légitimes et normaux! Leur communication authentique doit d'ailleurs être basée sur une décision d'agir tranquillement, de ne donc pas se livrer de guerre ou de rompre, mais de donner assez de temps et d'espace aux sujets qui surgissent. Indépendamment d'évènements extérieurs, les partenaires doivent s'être mis d'accord sur la façon de gérer d'éventuels problèmes et surtout d'en parler.

5.1. Emotion ou argumentation?

Nous avons généralement tendance à confondre l'expression d'une émotion avec une argumentation. Pourtant, la capacité de pouvoir distinguer les deux façons de dire les choses est cruciale pour notre compréhension mutuelle! Au lieu de parler de nos émotions, nous avons pris l'habitude de nous exprimer rationnellement. En les réprimant, elles réapparaissent d'ailleurs de manière distordue en forme de disputes banales, ou l'on finira peut-être à ne plus savoir quoi se dire. L'échange sur les émotions qui nous préoccupent est donc un aspect central de tout travail relationnel. Particulièrement les sujets qui nous semblent problématiques ou même dangereux à partager, ce qui nous fait peur, dont nous avons honte etc., doivent définitivement être abordés! Les obstacles qui ont tendance à nous prévenir de nous communiquer ne sont pas réels, essayons donc plutôt de rester dans un échange continu. D'accord, un manque d'échange ou un échange incomplet pourraient éventuellement causer quelques problèmes, mais en effet, ce sont à leur tour des sujets qui peuvent être abordés! ;-)

Le genre d'échange dont je parle doit, du moins initialement, être réalisé dans un cadre sécurisé et protégé. Fixez p.ex. des rendez-vous hebdomadaires à une heure précise, disons, tous les vendredis soirs à la même heure. Faites-en un rituel. La colonne vertébrale doit être tenue droite, restez donc assis pendant le temps de votre session, ne vous allongez pas. Créez une ambiance agréable, allumez des bougies et des bâtonnets d'encense (évitons par contre de jouer de la musique!). Puis commencez à vous communiquer doucement et approfondissez la communication petit à petit. Choisissez un endroit calme et protégé de préférence, avec une énergie agréable, peut-être entouré d'eau ou de verdure et qui n'est pas accessible à d'autres personnes ou à des animaux. Un endroit public comme un café p.ex. serait absolument inconvenant.

Concentrez-vous sur votre Être intérieur quand vous parlez. Pour ne pas déranger le processus, évitez d'aborder des sujets extérieurs, de parler du passé ou du futur, de vouloir résoudre des problèmes ou d'expliquer quelque chose, de parler des circonstances ou de discuter. Il s'agit de communiquer le moment présent. Commencez vos phrases p.ex. par «pour l'instant, je ressens un vide, je suis triste, gaie, excité, content, heureux, désespéré» etc., et vous serez du bon côté. Vous allez peut-être entendre des choses dont vous ne vous n'attendiez pas et qui vous «choqueront» sans doute un peu au début. Mais votre partenaire va également vous confier des choses merveilleuses, je vous le promets! *N'oubliez pas qu'il s'agit en première ligne du processus même de se communiquer. Le contenu est plutôt «accessoire». L'échange même est la solution et il n'y a aucun problème à résoudre. Peu importe d'ailleurs qu'on vous dise «je t'aime» ou «je te haie», l'aveu même va définitivement établir plus de proximité et plus d'intimité entre vous.*

Tant que vous n'êtes pas heureux avec votre partenaire et tant que vous ne vous sentiez pas à 100% à l'aise et en sécurité dans sa présence, certaines choses importantes n'ont pas encore été

communiquées. Pourquoi? Dû à des blessures ou dû à la négligence que nous avons subi en tant qu'enfants, nous avons «perdu» certains aspects enfantins. Ceux-ci ont été transformés en tabous personnels qui nous apparaissent aujourd'hui en forme de sujets que nous voulons en aucun cas communiquer ou partager, mais qui font obstacle à la communication actuelle. Peu importe sur quel niveau - un sujet réprimé évoquera toujours un stress dans ton corps. Ce sont donc justement ces tabous dont il s'agit de parler. Le stress n'est pas une émotion, c'est une réaction du corps au danger quand il n'a pas la possibilité d'agir avec le même temps. Nous avons dû laisser derrière certains aspects sans qu'ils aient pu suivre notre développement. Aujourd'hui, ils attendent dans notre «cave» pour qu'on en devienne conscient et qu'on les écoute enfin (intégration). Vous verrez qu'un guide ou un psychothérapeute deviendront inutiles quand tous les aspects sont entièrement communiqués. A ce moment là, une atmosphère paisible et une décontraction profonde se répandront. Ce processus permet de se libérer de toute sorte de souffrance et de la transformer.

Les mouvements de va-et-vient sont les deux mouvements principaux et les mouvements de base qui, sans aucune exception, caractérisent les êtres et tous les organismes, donc également nous en tant qu'humains. Soit on se dirige donc vers quelque chose dont on a besoin ou que l'on recherche, soit on choisit de s'éloigner d'une chose ou de quelqu'un qui représente un danger ou qui pourrait nous nuire. En d'autres mots: nous envisageons établir plus de proximité avec quelqu'un ou plus de distance. Voilà un processus fluctueux qui, même en relation avec toujours la même personne, peut alterner en permanence.

5.2. Autonomie ou symbiose

Autonomie ou symbiose? – telle est la question... :-). Savez-vous de quelle de ces deux stratégies de survie vous vous servez? C'est une décision que vous n'avez pas prise consciemment, mais que votre système nerveux a prise pour vous durant les premières années de votre vie et qui représente la meilleure des deux «solutions». Tu dois probablement souffrir aujourd'hui d'un comportement qui t'avait servi de moyen de survie jadis. Le fait que nous n'ayons que deux options à notre disposition est d'ailleurs très intéressant. Quand la liaison avec les parents a pu être sauvée, il y a généralement une forte tendance à abandonner ses propres besoins et à s'abandonner soi-même; en sauvegardant son identité personnelle, on abandonne la liaison avec ses personnes de confiance. Tu ne devras sans doute pas réfléchir longtemps pour reconnaître ta stratégie de survie personnelle, celle qui domine ta vie. Il se pourrait que tu vives les deux ou que tu les appliques en alternance dans tes relations, mais en somme, l'une des deux options dominera tes relations.

Ces deux stratégies peuvent varier en soi bien sûr. La gamme entière de ces variations a été décrite en détail à l'aide de systèmes simples ou même complexes tels que l'énéagramme ou le Tibetan Pulsing. Pour l'instant et afin de la résoudre, il suffit de nous concentrer sur l'une de ces deux options principales. La solution est simple: agissez contrairement à votre habitude! Si tu as donc l'habitude de t'éloigner, commence à te conduire plus fréquemment vers l'autre. En cas où ta stratégie serait de courir après quelqu'un, prends l'habitude de de retenir consciemment.

Le choix pour l'une des deux stratégies a été fait pendant les trois premières années de notre vie quand nos parents n'ont pas été en mesure de réagir de façon adéquate à nos besoins. Nous avons soit la possibilité de fuir dans la séparation, donc, de nous séparer intérieurement d'eux et du monde et de fuir dans nos pensées ou nos sensations corporelles. En choisissant la stratégie no. 2, la symbiose avec les parents, nous nous sommes éloignés de nous-même et de nos besoins, ce qui nous a permis de sauver la liaison parentale. En résumé: nous avons soit sauvé notre indépendance ou la liaison avec nos parents. Peu importe la décision que nous avons prise - nous l'avons en tout cas, payée cher. Cette façon d'agir nous a pourtant sauvé la vie tout en garantissant à notre système nerveux de maintenir sa stabilité. Ces deux aspects ont d'ailleurs une influence considérable sur

notre vie adulte aujourd'hui. Ils décident à quelle mesure nous vivons la proximité et la connexion et à quelle mesure nous sommes capables de vivre le bonheur. Hors ces deux stratégies forment un aspect central dans le domaine du traumatisme du développement et du traumatisme relationnel et doivent donc être examinées de plus près.

L'autonomie comme moyen de stabilisation rend les connections difficile. Quand la symbiose prédomine nos actions, ce sera difficile de rester fidèle à nous-mêmes en contact. Quoi qu'il en soit-il «manquera» toujours quelqu'un – que ce soit toi ou l'autre. Les deux options peuvent alterner, mais une chose est certaine: tant que l'un des partenaires reste absent, une véritable relation entre deux personnes ne pourra pas s'établir. On essayera d'entrer en contact en portant des masques et en appliquant les mécanismes de protection comme on nous l'a appris, mais tout cela sans jamais se rencontrer véritablement. Rappelons nous que notre vie adulte ne dépend plus d'autres personnes! Qu'il s'agisse d'un besoin de rapprochement ou d'un besoin d'autonomie - nous sommes aujourd'hui capables de les communiquer et c'est à partir de ce moment là qu'on commencera à vraiment se rencontrer. Quelques exemples: «j'ai besoin de calins», «j'aimerais qu'on passe du temps ensemble», «je n'aime pas faire xy», «j'ai besoin de me retirer», «j'aimerais qu'on fasse quelque chose ensemble» etc.

La voie de l'autonomie et son processus de guérison:

Tes pensées ou la perception de tes symptômes corporels t'ont servi comme «refuge». Tu t'identifies avec au point où ils «remplacent» un partenaire. Essaie avant tout de concentrer ton attention à nouveau en dehors de toi, recommence donc à t'occuper «vraiment» des autres. Force toi à t'y intéresser! Un jour, tu vas te rendre compte d'une estimation nouvelle envers d'autres personnes. Quand tu commenceras à t'identifier avec eux et à les considérer comme quelque chose de réel et de précieux, tu auras atteint une étape importante! Au bout d'un certain temps, tu arriveras à admettre que tu as besoin des autres et tu ressentiras l'effet extrêmement bienfaisant sans te sentir menacé.

La voie de la symbiose et son processus de guérison:

Ce qui te caractérise est que tu te sois abandonné toi-même et que tu aies perdu ton intégrité. Tu ne te ressens plus vraiment et tu te soucies trop des autres. Essaie donc de faire l'inverse: cesse de t'occuper des autres mentalement. Au lieu de cela, retourne-toi vers toi-même, tes émotions, tes pensées et tes sensations corporelles puis – communique-les! La réflexion mentale sur des personnes ne remplacera jamais la relation même – voilà une chose importante à rappeler! Ce n'est qu'au moment où tu recommenceras à participer que tu progresseras!

Voici un autre aspect important: un enfant qui ne reçoit pas l'affection adéquate dont il aurait besoin en forme de liberté et de sécurité, se séparera sans exception non seulement de ses propres besoins, *mais également* du rapport parental. En d'autres mots: quand nous n'avons pas pu établir un rapport sécurisé avec nos parents, ces deux aspects s'interviendront pour maintenir le système nerveux stable dans un tel environnement. C'est un moyen de survie.

Plus on s'adapte, plus notre désir (refoulé) de vivre notre autonomie augmente! Plus on se retire en vivant son autonomie, plus notre désir (refoulé) de vivre en rapport se manifesterá. Tout en vivant primordialement le pôle qui nous a du moins garanti un rapport partiel avec nos parents, nous allons donc toujours souffrir des deux aspects.

Il y a des personnes qui ont grandi dans des circonstances si chaotiques et destructives que ni une soumission symbiotique ni un cloisonnement à l'intérieur d'eux-mêmes ont mené à une solution. Malgré tous leurs essais, il ne réussiront sans doute pas à maintenir leur stabilité. Leur réaction dépassera ce qu'on appelle un «simple» traumatisme relationnel et ils développeront un tableau

clinique. Voici un domaine que je mentionne ici pour compléter ce chapitre, mais que je ne traiterais pas en détail dans ce livre.

5.3. Le continuum de la régulation

Les textes précédents étaient dédiés à la partie de la régulation psychique qui concerne les rapports humains et la proximité ou la distance qu'on y établit. C'est le niveau plus élevé des deux niveaux principaux, soi-disant le niveau «horizontal». Dans ce chapitre, nous allons nous consacrer au deuxième de ces deux niveaux, au niveau vertical. Il concerne notre perception individuelle corporelle et n'est pas touché par des événements extérieurs.

Le trauma et le processus de sa guérison se caractérisent par cinq états corporels primordiaux que notre système nerveux autonome (ANS) induit involontairement selon la situation extérieure. Le premier, dans le meilleur des cas notre état „naturel“, est un état «sain et heureux», un état de bien-être. Il ne se produit que lorsque notre corps considère son environnement comme tout à fait sûr. C'est une décision que notre système nerveux prend indépendamment de notre volonté. Le corps répartit son environnement en alentours rassurants, potentiellement dangereux ou même très dangereux. Imaginez p.ex. que vous teniez une conférence devant un grand public. Mentalement, vous sentez que la situation n'est pas dangereuse et qu'on ne vous menacera pas. Votre corps par contre y percevra peut-être un danger de mort, ce qui, en vous, déclenchera une crise d'angoisse.

Face à une situation dangereuse, notre corps se préparera désormais pour un combat mortel ou une fuite en mettant à disposition le maximum d'énergie possible pour un effort physique extrême. Du moment où le corps manque de moyen pour effectuer cette énergie physiquement (!), nous la verrons se transformer dans notre perception subjective en colère et en haine, puis en peur et en panique. Ce genre de réaction corporelle peut être déclenchée quand on se voit confronté à un adversaire trop puissant p.ex., ou quand on ne trouve pas l'issue de secours dans un endroit (disons lors d'un insevelissement ou à force d'être coincé dans une voiture).

Quand une telle situation persiste durant un certain temps sans qu'aucune perspective de pouvoir redevenir actif et d'évoquer un changement ne soit en vue, le corps se déconnectera. Voilà ce qu'on appelle un «shutdown», une réaction d'immobilisation. Outre cette excitation intense, le corps s'«amnestésiera» en se conduisant de plus en plus vers une dissociation.

Dans une phase suivante, l'organisme tend à s'effondrer et à se relâcher complètement avec le résultat qu'on fera une dépression, qu'on se sente apathique ou que toute envie de prendre part à la vie s'éteigne.

La détente, l'activation, la rage/la haine respectivement la peur/la panique et l'engourdissement: voilà quatre états qui alternent en permanence et autour desquels notre vie se déroule. Pour enfin permettre au corps de se décontracter, le premier, la détente et la sécurité, est d'ailleurs visé sans cesse inconsciemment.

Ces états représentent les différents niveaux de défense de notre corps. Ils alternent tout naturellement en s'adaptant à l'environnement du moment. C'est un processus qui a tendance à devenir problématique quand une situation dangereuse (comme à la suite d'un événement choquant) a passé depuis longtemps sans que le corps réussisse à sortir du «shutdown» (choc psychologique) ou quand certaines circonstances intolérables ou menaçantes dans notre enfance ont persisté et formé le système nerveux pendant sa période de croissance (traumatisme du développement).

Le retour au bien-être est un chemin linéaire. Impossible de sauter ou d'ignorer des aspects singuliers! Une personne qui a vécu un «shutdown» devra repasser à travers sa peur/sa panique

d'abord, intégrer sa colère/sa haine ensuite, puis réactiver son corps pour finalement retrouver accès à la détente et donc, retrouver la sécurité. Ce chemin de retour ne se fait ni mentalement ni délibérément, mais à l'indirect et à travers d'impressions corporelles liées à des mouvements ou un contact approfondi avec d'autres personnes.

Un processus de guérison et de régulation exige l'intégration de notre colère et de notre haine, ce qui va sans doute également nous confronter à des sentiments de honte et de pudeur. Dans un contexte thérapeutique, il se pourrait donc p.ex. qu'une personne qui souffre d'une dépression se retrouve face à sa peur ou sa panique, ressente une honte et une pudeur profonde ensuite avant de regagner accès à sa colère et sa haine pour finalement retrouver un besoin intensif de vouloir agir physiquement. Cette énergie peut être exprimée et donc complétée avant qu'on se mette éventuellement à pleurer ou à trembler afin de se détendre et de se recréer profondément. La durée de ce genre de processus peut varier considérablement d'un laps de temps de plusieurs mois à une seule session. Voilà d'ailleurs un travail essentiellement corporel avec le but de sécuriser le système nerveux autonome, qui n'a rien en commun avec la psychothérapie classique.

5.4. La vigilance relationnelle

Nos relations de tous les jours sont généralement marquées d'une certaine inconscience. Comme la communication authentique exige une certaine vigilance, il s'agit d'apprendre à «glisser» la méditation dans nos connexions quotidiennes. En essayant de rester le plus calme et le plus décontracté possible face à quelqu'un, on prendra déjà beaucoup plus conscience des processus intérieurs, ce qui, en revanche, rendra la communication plus sincère et plus profonde. Nous voilà donc de plus en plus à l'aise en présence d'une autre personne et cette sécurité à son tour est en mesure de déclencher les changements neurophysiologiques nécessaires pour mieux pouvoir communiquer. Continuons donc à nous percevoir nous-même tout en restant en contact avec notre partenaire! Communiquons ce que nous ressentons et ce que nous vivons au lieu de déplacer notre énergie et notre attention en «plongeant dans» une autre personne!

La société dans laquelle nous vivons et dans laquelle nous avons grandi nous a avant tout appris de nous échanger sur le plan mental. Au lieu de parler de nos émotions, nous avons donc tendance à nous «raconter des histoires». Cela complique bien les choses. Dans beaucoup de relations, on s'induit mutuellement en erreur en parlant avant tout d'idées, de concepts et d'imaginations. On risque de se perdre dans un système coordonnant du temps et de l'espace, un système qui se dissout d'ailleurs immédiatement quand on parvient à se communiquer directement et à rester conscient de ses émotions. L'essentiel a lieu ici et maintenant! Le corps et les émotions ne connaissent ni un passé ni un futur, mais se manifestent toujours au moment présent. En poursuivant continuellement cette voie, il nous arrivera de nous approcher tout naturellement d'états méditatifs et de transcender notre égo. Voilà un processus magnifique, magique et profondément mystérieux.

Que ce soit le régime, la matrice, notre société, l'état, notre économie: un grand nombre d'institutions profitent de nos habitudes de nous distraire de nous-même et aimeraient nous empêcher d'y changer quelque chose! A nous d'y résister, de retourner à ce qui nous rend profondément heureux au lieu de trop consommer et de lutter les uns contre les autres.

5.5. La réalisation pratique

Comment pouvons nous donc concrètement mettre en pratique cette résilience au quotidien? C'est en communiquant notre moment présent à l'autre! Le mental aura tendance à intervenir avec des remarques telles que

- «Je devrais savoir d'avance de quoi je vais parler»
- «Je dois avoir compris le sujet avant de pouvoir en parler»
- »Je ne peux quand même pas aborder ce sujet, voyons!»
- «Je n'ai rien à dire»

...

Notre intellect essayera d'intervenir et de nous empêcher de communiquer notre état actuel et nos émotions. J'aimerais donc me répéter: tout, mais absolument tous les sujets peuvent être abordés! Voici quelques phrases exemplaires suivant les exemples ci-dessus, pour concrétiser:

- «Pour l'instant, je ne sais pas quoi dire»
- «Je me sens perturbé par les évènements»
- «J'ai peur de partager ce qui me préoccupe»
- «Je ressens un vide à l'intérieur de moi, un peu comme si je n'existais pas. Ça me donne l'impression que je n'ai rien à partager.»

La communication authentique ne demande pas forcément qu'on franchisse des limites personnelles. Bien au contraire, au lieu de les dépasser, il s'agit plutôt d'en parler. Ces limites ne dérangeront pas le processus et leur communication peut d'ailleurs nous rapprocher les uns des autres. Aucun contenu ne peut déranger ou éviter une connexion.

La communication authentique crée une certaine distance entre nous et nos expériences. Le fait de se communiquer d'une part et d'être écouté de l'autre peut nous soulager instantanément à condition qu'on soit absolument honnête:

- «Je me sens triste»
- «Je me réjouie»
- «Je suis désolé»
- «Je me sens désorienté»
- «Je suis très heureux»
- «Je suis très en colère et je ressens une haine profonde»
- «J'aimerais me sentir plus proche de toi et entrer plus en contact»
- «Je suis dépassé par les évènements et je pense que j'aimerais me retirer»

...

Une règle importante est de parler de soi-même, donc, de commencer les phrases par un «je me sens» au lieu d'un «tu». Le «tu» nous entraîne à vouloir expliquer, comprendre, manipuler les choses ou à «attaquer» la personne vis-à-vis de nous et donc, de nous éloigner de l'autre et de la communication sincère.

Il y a des personnes qui, dû à des traumatismes enfantins, se sentent tellement stressés par la présence de quelqu'un d'autre qu'ils «perdent vue» et ne perçoivent plus clairement. Ces personnes doivent avant tout créer une distance entre eux et leurs vis-à-vis. Pour permettre à l'organisme de se calmer et pour rendre possible la communication dans un second temps, on peut initialement se parler au téléphone, s'éloigner physiquement en se parlant, ou éviter un contact visuel entre soi et son partenaire.

La communication authentique se réfère uniquement au moment présent, à ce que tu vis, toi, personnellement ici et là. Il ne s'agit donc pas d'agir, de devenir actif, de vouloir faire quelque chose, de raconter des histoires ou de vouloir comprendre, ni s'agit-il de parler du passé, de l'avenir ou de certains endroits, ni même d'ailleurs de vouloir résoudre des problèmes relationnels ;-) !

C'est d'ailleurs la communication authentique qui nous permettra d'entrer en contact avec cette «troisième puissance» qu'auparavant, on nommait «dieu» ou «l'amour». Cette dimension inexprimable nous dépasse en tant que partenaires. Dès que cette puissance se manifeste et que nous nous connectons à elle, nous nous retrouverons littéralement «au ciel». Voici une aventure intérieure si puissante qu'elle est en mesure de transpercer notre perception sensorielle quotidienne pour nous donner l'impression d'avoir quitté la terre!

Un épanouissement commun si vaste, même infinie je dirais nous attend, qui englobe tout ce que nous avons jamais osé désirer. Dans ce contexte, la souffrance n'est soi-disant qu'un état intermédiaire qui est là pour enfin nous faire comprendre que la liaison entre nous, les humains est la solution même que nous désirons si ardemment. Rien de plus simple: du moment où l'on aura compris et intégré cette réalité, toute souffrance cessera.

Voici deux notes finales pour terminer ce chapitre:

De temps en temps, il nous arrive d'oublier de communiquer des aspects importants. Pas de problème. Tout ce qui n'a pas été communiqué est «enregistré» dans notre organisme en attendant de «voir le jour» à un moment donné. A cet égard, le temps est insignifiant. Peu importe donc, qu'on le communique demain ou même des années plus tard.

Si tu n'avais apparemment rien à communiquer, essaye d'imaginer la situation suivante: il ne te reste qu'une dernière minute à vivre. Qu'aimerais-tu dire à la personne en face de toi? Ne serait-ce un message à tous, à l'univers, à Dieu que tu lui laisserais?

5.6. Ecouter attentivement - une acte sacré!

Notre capacité d'écouter consciemment quelqu'un est un pouvoir mystérieux qui a pratiquement disparu de notre vie quotidienne. C'est un art que notre société semble avoir complètement oublié. En écoutant quelqu'un, on se met à l'écoute pour l'unique raison que ce dont une personne parle nous intéresse. Nous avons tellement pris l'habitude de parler de quoi que ce soit sans ne jamais rien dire que ce n'est donc pas surprenant qu'on ait perdu l'envie d'écouter quelqu'un parler! Quand, cependant, vous vous mettez à vous communiquer du fond de votre cœur, on ne va sans doute guère pouvoir résister à vous écouter. Ou vice versa: mettez-vous totalement à l'écoute de quelqu'un et vous allez voir que cette personne sera profondément touchée et commencera à son tour à se communiquer honnêtement à vous.

Ecouter quelqu'un, c'est un acte sacré, une arme magique contre tout ce qui nous sépare en tant qu'humains. Voilà un outil très puissant pour dissoudre son égo. S'écouter à 100%, c'est un moyen de laisser tomber nos armes et de permettre à notre égo de capituler. Le résultat: une rencontre réelle qui représente la base de toute relation. Ecouter quelqu'un totalement, c'est le pendant de la communication authentique. Ensemble, ils mèneront à la „fusion du cœur“ de toute souffrance.

5.7. Surmonter des obstacles

Il est assez probable qu'on rencontre un ou plusieurs obstacles au cours de son processus personnel. Voici une situation qui peut facilement évoquer un certain désespoir ou même une tendance à vouloir abandonner ou interrompre le processus. Ci-joints quelques exemples pratiques et les solutions correspondantes pour vous aider à mieux gérer ce genre de situations si nécessaire.

1. Je me suis communiqué honnêtement à mon partenaire, mais sa réaction m'a irrité. Je m'étais attendu à une réaction positive de sa part, un intérêt à vouloir se communiquer à son tour etc., donc, une réaction tout à fait différente. Que faire?

Continue – ne cesses pas de te communiquer. Voilà un piège! Essaie d'observer tes émotions face à cette réaction inattendue, puis, dis lui ce que tu ressens. Tu verras bien ce qui se passe. Evite de quitter votre échange ou de t'attendre à une réaction précise. Si tu te rendais d'ailleurs compte que ton partenaire se montrait perpétuellement désintéressé au processus sans qu'il change d'attitude, tu devrais vérifier si tu remettais peut-être en scène ton enfance au lieu de vivre une relation.

2. Quand je commence à me communiquer, mon partenaire veut discuter de xyz...

N'y réponds pas! Quitte ce niveau mental en revenant instantanément à toi-même ou à ton partenaire en lui posant des questions telles que «comment vas-tu, qu'est-ce que tu ressens?» ou en répondant p.ex. «je me sens...». Une discussion mentale est une forme de guerre énergétique vide, froide et sans but. Elle ne mènera ni à la communication ni à un véritable échange. Insiste donc jusqu'à ce que ton partenaire revienne à lui-même!

3. Je ne sais absolument pas quoi dire – je me sens vide.

Comme je l'avais déjà mentionné auparavant, il ne s'agit ni d'avoir, ni d'être ou de ressentir quelque chose en particulier pour pouvoir en parler. Sois tout simplement présent, ici, là et maintenant. Notre raison a tendance à produire des idées mentales. Elle essaye de nous suggérer qu'on doit changer afin de pouvoir dire quelque chose. On a d'ailleurs toujours le choix de dire «pour l'instant, je ne sais pas quoi dire», «je me sens dissocié de moi-même» ou bien «j'ai l'impression de ne pas vraiment exister».

4. Nous en arrivons toujours aux disputes et à la séparation

Voilà un point délicat. Une relation intime touche les couches les plus fondamentales et les plus profondes de notre système nerveux. Toutes les expériences négatives que nous avons fait lors d'une relation ou lors de contacts en tant qu'enfants referont surface et le matériel traumatique se manifestera sous différentes formes: une dispute grave, un partenaire qui s'engourdit ou qui a tendance à se retirer etc. Très important à savoir: ce sont en principe, des signes positifs. Voilà des réactions qui prouvent que votre relation dispose déjà d'une certaine stabilité. En cas ou vous auriez des difficultés à communiquer ce qui vous préoccupe, établissez plus de distance entre vous quand vous communiquez authentiquement. Asseyez vous plus éloigné l'un de l'autre, par exemple. Communiquez au téléphone ou par mail ou – un peu plus original – enroulez-vous dans une couverture en vous adressant la parole. Ces mesures vous aideront à créer plus de distance entre vous et à établir la sécurité dont votre système nerveux a besoin. Une seconde alternative serait de ralentir votre interaction. Faites une pause obligatoire de quelques secondes avant de répondre à une question p.ex. En cas ou aucune de ces mesures ne portait remède, vous avez toujours la possibilité de crier fort dans la même direction, de battre des coussins ou le canapé ensemble etc. Essayez donc

d'extérioriser cette énergie de manière non-destructive! Il s'agit de créer plus de distance entre vous et ces énergies pour pouvoir passer plus aisément à la communication ensuite.

5.8. Communiquer ses pensées

Pour réaliser un courant d'énergie libre, il est nécessaire qu'on se communique sur les trois niveaux principaux suivants: les sensations corporelles, les émotions et les pensées. Comme nous vivons d'ailleurs dans une société qui s'identifie énormément à l'intellect et que nous avons automatiquement tendance à nous perdre dans nos pensées dès que nous commençons à en parler, il va falloir apprendre à parler de nos émotions et de nos sensations corporelles d'abord. La communication de pensées sera réservée à plus tard, quand nous aurons pris l'habitude de communiquer les premiers. Comment donc communiquer ses pensées de façon adéquate? Voici quelques exemples concrets:

Remarque défavorable: «C'est de ta faute».
Le dire de façon positive: «Pour l'instant, je pense que ça pourrait être de ta faute» ou bien «J'ai tendance à penser que ça pourrait être de ta faute»

Remarque défavorable: «Tu ferais mieux de le faire comme ça...!»,
«Il faut le faire comme ça...»
Le dire de façon positive: «J'ai tendance à penser qu'on devrait le faire de cette façon-là»

Ecoutez bien et remarquez la différence entre ces deux options. La version no. 1 est une tentative de transmettre un certain contenu comme une vérité absolue. La version no. 2 par contre est une proposition de considérer ensemble un certain contenu externe. La différence est fondamentale! En appliquant la méthode no. 2, nous allons pouvoir nous désidentifier peu à peu de nos pensées et finir par transcender les trois niveaux de la manifestation: le corps, l'âme et l'esprit. Nous ne sommes ni corps, ni émotion, ni pensée, mais cet observateur qui perçoit et qui vit la matière: notre présence consiste de pure conscience.

5.9. Le courant énergétique

On pourrait dire que nous nous étions dédiés jusqu'ici à la «matière grosse»: l'échange de pensées, d'émotions et de sensations corporelles, bref, l'échange à un niveau «tangible». Il s'agissait donc tout d'abord de comprendre le principe de se communiquer sur ce niveau sans ne rien retenir. Une fois que vous aurez compris ce principe, il sera temps de faire un pas en avant. Quand tout est dit, qu'il n'y a plus de tabous ou de secrets, quand vous aurez en grandes parties guéri et surmonté vos traumatismes enfantins, vous allez ressentir une certaine paix, une joie, un contentement et un amour.

Mais on peut passer au-delà – loin au-delà! L'échange dont il s'agissait jusqu'ici, est un échange à travers le son et donc à travers les mots, qui ne sont d'ailleurs qu'un «moyen de transport» pour cette énergie éthérée dont il s'agit plus profondément. La vie est un courant d'énergie.

Ce travail de base est après tout un processus assez lent, indirecte et en quelque sorte, compliqué. A partir d'ici, vous pouvez soi-disant mettre le turbo et foncer – vous allez voir que votre croissance spirituelle s'accélérera dramatiquement!

Au suivant, j'aimerais donc vous décrire en détail comment vous pouvez passer ensemble du niveau substantiel à un flux énergétique. Pour commencer, rapprochez vos corps et essayez – du moins au

début – de ne pas bouger. Concentrez-vous chacun sur votre ventre, votre région pectorale et votre front et mettez-vous à parler de vos sentiments. Est-ce qu'il y a des parties corporelles qui vous semblent lourdes, étroites, fermées ou resserrées, est-ce qu'il y en a d'autres qui vous semblent plutôt joyeuses, ouvertes, vastes ou fluctueuses? :-) Exprimez-le et essayez de rester dans un échange verbal continu. Même si vos sentiments changeaient rapidement, n'interrompez pas le flux de mots, si possible. Si vous ressentiez éventuellement une stagnation dans certaines parties de vos corps, vous allez vous rendre compte que rien qu'en l'exprimant, le circuit d'énergie se remettra en route. L'expression verbale dans cet exercice sert à éclairer certains endroits ensemble pour en devenir plus conscient. Le reste se fera tout seul.

Dans un troisième temps, cessez de parler si vous voulez. Mettez-vous à communiquer en silence – des mots ne seront en fait, plus nécessaires! Essayez de trouver un éventuel blocage ensemble, d'y attirer l'attention jusqu'à ce qu'il se dissipe. Passez au prochain jusqu'à ce que vous ressentiez un courant d'énergie libre passer votre corps horizontalement. Voici la forme la plus intime de s'échanger et de communiquer qui est en mesure de dissoudre toute expérience d'isolation. Quand les obstacles qui vous séparaient seront franchis, une énergie illimitée est déclenchée. Elle montera la colonne vertébrale ou elle ressortira par la tête et vous allez alors vous immerger dans une immensité ou la séparation est inexistante.

Voici la voie du retour à soi la plus simple et la plus naturelle.

5.10. Se livrer une guerre énergétique ou communiquer?

Quelle est donc la différence entre le vampirisme ou une guerre énergétique et la communication authentique? Voilà une question qui émergera sans doute face à nos sujets. Pour en savoir plus, il suffit d'observer les réactions des interlocuteurs. Une guerre énergétique va toujours produire un perdant et un gagnant. Le premier en sortira vide et abattu tandis que le gagnant se sentira gonflé et énergétisé. Mais attention, l'apparence est trompeuse. Dans ce cas, l'énergie se concentre sur une «présentation». Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce genre de conversation ne nourrit donc aucun de deux partenaires. Le vampirisme énergétique ne produit que des perdants et tous les deux auront, en effet, manqué l'occasion précieuse d'une véritable rencontre. Dans une communication authentique, il n'y aura que des gagnants! Les interlocuteurs se sentiront nourris par leur conversation et en sortiront plus énergétique.

Le vampirisme est une lutte pour l'attention. Au lieu de parler de soi-même, on essaye d'attirer l'attention de l'autre sur soi. Notez la différence fondamentale: au lieu de se connecter honnêtement, l'énergie est dirigée vers un sujet extérieur. On raconte des «histoires» sans rien dire, on se vante ou se plaint de quelque chose. Au lieu de communiquer un sentiment actuel, on l'extériorise en le présentant de façon dramatique à l'autre tout en exigeant qu'il y réagisse. Dû à un manque de distance envers cet état et en s'y identifiant, *on lance un programme de secours*. Ce programme de secours est une tentative désespérée de résoudre une certaine configuration relative de la petite enfance, comme un manque d'affection considérable durant les premières années de notre vie peut-être, des parents qui n'ont peut-être pas vraiment su répondre aux besoins et aux aversions de leur enfant parce que l'extérieur les préoccupait trop (une «pseudo-affection») ou autres. Bien qu'aujourd'hui, les circonstances et la situation soient différents, on continue à lutter. Cette réalité a d'ailleurs un côté invisible. Malgré que tout le monde le perçoive, il n'est malheureusement visible que pour les personnes clairvoyantes.

En résumé on peut dire qu'un dialogue honnête va toujours énergétiser, calmer et stimuler simultanément les interlocuteurs.

Comment pouvons-nous donc finalement différencier personnellement le vampirisme énergétique de la communication authentique? C'est assez simple. Un vampir énergétique vous demandera votre attention en jouant un rôle, en vous présentant un «drame». Une personne qui se communique authentiquement à vous parlera d'elle-même puis l'attention se posera sur vous deux simultanément, bref: as-tu l'impression d'assister à un «show» ou entends-tu quelqu'un qui parle de ce qui le préoccupe?

5.11. Partager l'amour: Parents & enfants

Toute personne ayant affaire à des enfants au quotidien et donc, bien sûr, chaque parent, profite d'un grand avantage: elle reçoit une «formation» spirituelle gratuite. Un enfant n'est pas encore perdu dans le monde extérieur. Il a une connexion très naturelle et très profonde avec la vie sans s'en rendre compte. Disons que les enfants sont nos «petits guides spirituels», capables de détruire nos identifications, nos modèles mentaux et nos mécanismes de protection, bref: de détruire notre égo. Voilà un processus auquel on peut tout à fait se livrer, si l'on veut. Il ne s'agit surtout pas de traiter les enfants comme des guides spirituels, mais nous pouvons leur permettre de «nous» dissoudre dans ce cadre sûr et sécurisé que nous mettons à leur disposition. Voici d'ailleurs le «traitement» le plus radical que je connaisse, mais à la fois la façon la plus tendre et la plus aimable de dissoudre son égo. Le contact avec un enfant nous donne l'occasion de déclencher à la fois tous nos thèmes non résolus. Ce matériel «dormant» en nous se manifeste afin de pouvoir guérir et afin que notre notre entourage puisse enfin retrouver son calme. Tout ce qui n'a pas été résolu en toi va d'ailleurs automatiquement se transmettre sur le champ énergétique familial et les enfants s'en rendront compte sans pouvoir le gérer. A ce moment là, ils essayeront automatiquement de régler les problèmes de leurs parents à leur place, tout en niant leurs propres besoins ou en se déformant complètement pour y «réussir». Voici un dilemme que seul un échange sur un niveau émotionnel profond et authentique peut résoudre. Un enfant ne se contentera d'ailleurs pas de moins!

Si tu as des enfants, essaye de ne pas voir ta famille comme une chose extérieure dont tu es séparé, mais d'y reconnaître de différentes parties de toi-même qui te deviennent visible à l'extérieur. Ta famille, ton partenaire, c'est toi! Voilà un mystère et une vérité très profonde qui t'apparaîtront clairement et nettement quand la communication et l'échange te seront devenus naturels.

5.12. Une terre nouvelle

On pourrait croire que notre humanité actuelle soit hautement développée et très avancée. Ce n'est pas le cas. En fait, nous nous sommes écartés du chemin plus que toujours et nous avons complètement perdu notre orientation. Nous essayons de résoudre nos problèmes à travers l'intellect, la technique, la guerre et le pouvoir. On pourrait penser que les politiciens du monde entier qui souffrent d'ailleurs de graves désordres psychiques, en soient la cause principale. Mais en réalité, la masse en est coupable et donc ces milliers de personnes qui restent passifs. Ce livre veut vous guider à travers la transformation en tant qu'individus, en tant que couples et communautés, mais il vous supportera surtout à regagner conscience de la puissance, du pouvoir et de toute la puissance créatrice qui résident en nous.

Une personne qui a aussi bien réussi à intégrer ses besoins infantiles que ses mouvements de délimitation réprimés est une personne libre, totalement consciente de sa puissance et de sa responsabilité qui ne se laissera plus manipuler ni égarer. Elle est éveillée. Ce travail d'intégration émotionnelle peut donc être considéré comme une révolution silencieuse sans guerre ni combat. Comme ces personnes réussiront à se régler en groupe sans un besoin de s'orienter à des structures

de pouvoir, l'intervention d'un chef ou d'un guide n'y sera plus nécessaire. Leur rôle dans la communauté leur sera attribué naturellement selon leur capacités individuelles. Une personne libre ne va plus jamais se laisser influencer par les médias grand public.

A part la conscience naturelle qu'ils ont pour eux individuellement, tous les membres d'un groupe devraient outre disposer d'une conscience commune. Ce serait un moyen de créer une conscience collective qui nourrit chaque individu et d'établir un environnement dans lequel le déclenchement d'une guerre deviendra impossible. Actuellement, nous nous battons en désespérance pour un peu d'attention et pour un peu d'énergie tout en pensant qu'il n'y en aura jamais assez pour tout le monde. Notre tâche primordiale à l'heure actuelle est donc de réduire individuellement notre détresse: c'est en nous percevons nous-même et tous les autres autour de nous simultanément que nous allons guérir et que l'énergie commune augmentera. Un combat a la propriété d'abaisser l'énergie. Plus de souffrance et plus de luttes encore en seront la conséquence, ce qui évoquera en revanche, une impression de devoir se battre encore plus pour l'affection et l'attention. Voilà un cercle vicieux qui peut d'ailleurs être transformé en cercle vertueux une fois qu'on arrive à interrompre le combat et d'entrer en communication. Le résultat: une augmentation immédiate du niveau d'énergie qui crée un espace pour la paix et met fin à la souffrance!

Une fois que ce courant d'énergie est déclenché, un bonheur inconcevable commence à envahir même les unités sociales les plus petites telles qu'un couple. Voilà d'ailleurs un fait dont la plupart d'entre nous n'est malheureusement pas conscient! Quand il n'y a plus aucun tabou et qu'on puisse tout se dire, quand le courant d'énergie passe donc librement, on est littéralement élevé au ciel! On a effectivement l'impression d'avoir surmonté la terre. Tout sentiment de division semble avoir disparu. *Cette expérience n'a d'ailleurs rien en commun avec l'expérience de tomber amoureux*, un sentiment plutôt «explosif» qui est accompagné d'excitation ou d'agitation. Là, il s'agit d'une expérience vaste, silencieuse et éternelle.

Dans un nouveau modèle communautaire, chaque personne éprouvant un besoin de se battre et de «jouer à la guerre» devrait être identifiée puis isolée temporairement. Elle devrait être privée de toute énergie et de toute activité. La réalité actuelle est inversée: ceux qui veulent «jouer à la guerre» ont la puissance. Ils reçoivent n'importe quelle somme d'argent ainsi que l'énergie et l'attention de tout le monde, les medias grand public inclus, qu'ils contrôlent d'ailleurs eux-mêmes. Quels sont donc les moyens pour identifier une personne qui favorise la guerre à la paix?

1. On ne peut guère la joindre. Elle est inaccessible et incapable de s'échanger sur un niveau émotionnel.
2. Elle est incapable d'exprimer ses désirs et ses besoins en tant qu'être humain.
3. Elle refuse d'aller dans les détails et au fond des sujets.
4. Elle médite des autres tout en détournent l'attention d'elle-même.
5. Elle est incapable de donner volontairement et ne crée aucune chose positive ou utile.

Pour identifier ce genre de personne et pour empêcher leur accès à des positions de pouvoir, on devrait avant tout trouver un moyen de dénoncer leur vie intérieure. Comment faire? Une personne honnête sera toujours en mesure de reconnaître ses besoins et d'en parler. Voilà une chose dont une personne avec une attitude destructive générale n'est pas capable. Je proposerais donc ci-joints trois mesures pour éviter que ces personnes trompent le public. On pourrait

1. les instruire à peindre un tableau. Un tableau fait preuve de l'inconscient d'une personne. On saura donc immédiatement ce que quelqu'un voudrait dissimuler.
2. demander à deux personnes de se tenir la main lors d'un dialogue public en se regardant dans les yeux. Ce contact physique les empêchera de mentir ou de continuer à porter un masque – garanti!
3. déterminer que tout dialogue objectif doit être précédé d'un échange verbal authentique. Les sujets pratiques pourront être discutés quand les partenaires auront communiqué leurs émotions et leurs pensées actuelles.

Il est temps que notre société s'adapte à une toute nouvelle culture de dialogue. Voilà le seul moyen valable pour établir à la longue une coexistence sociale paisible. Nous en sommes capables! La communication authentique doit pénétrer la vie publique. L'échange honnête doit s'établir dans la société majoritaire!

5.13. Au sujet des intermédiaires

Tout être humain qui s'est écarté de l'hypnose de masse actuelle et qui est donc parvenu un peu à la réflexion fait fonction de «canal». Il agira désormais en tant que «médium». Dans cette fonction, tu auras automatiquement accès aux niveaux d'être plus profonds, plus hauts et plus vastes. Rien ne t'empêchera plus de manifester quelque chose d'innovant ou de nouveau sur terre. Comme le mot «médium» est d'ailleurs plus associé à une personne qui transmet des messages du monde invisible, je préférerais qu'on parle d'«intermédiaire». Un intermédiaire, pour moi, est quelqu'un qui envisage d'établir quelque chose sur terre dont il est profondément atteint.

Notre monde se trouve dans un état malade et déraillé. Il faut beaucoup de courage pour y vivre son authenticité et d'autant plus de courage pour «ancrer» cette vérité ici sur terre. En faisant partie de ces gens-là, tu seras sans doute confronté à des attaques massives. D'un autre côté, on va te supporter et te reconnaître. Ci-joints quelques conseils de ma part pour mieux gérer ce genre de situations, si tu te sentais adressé:

1. Essaie de lâcher prise de certaines idées fixes que tu as sur toi-même. Cesse de penser à l'argent, à la reconnaissance ou à devenir célèbre.
2. Essaie de détacher ton travail de structures centrales! Dû à une concentration du pouvoir, ces structures pourraient courir le risque d'échec («single-point-of-failure»). Détache-toi donc de lieux précis, de personnes ou de circonstances singulières pour rendre ton travail indestructible.
3. Certaines structures et certains modèles sont en mesure de se répliquer en soi. Essaie de baser ton travail sur ce genre de structures pour le répandre sans qu'une intervention personnelle de ta part soit nécessaire.
4. Evite de gaspiller ton énergie en réagissant aux égos des autres. Essaie simplement de les passer pour éviter des discussions inutiles!

Pour exercer la pratique de la communication authentique au quotidien, il nous faudrait de petits «champs de conscience» un peu partout. Disons des «terrains d'entraînement» qui serviraient à réapprendre à se connecter avec amour et à le vivre de façon créative. Ces «îles de conscience» nous aideraient à surmonter la peur et la séparation et feraient également fonction de «stations de base» pour une nouvelle humanité, la création de personnes non-manipulables et une transition planétaire vers l'amour et la liberté. Des champs de conscience devraient être créés délibérément

avec le but que l'être pur redevienne une normalité. Comparons donc ce processus à un groupe de danse qui s'est mis à accepter de nouveaux membres. Pour pouvoir se joindre au groupe, il doivent apprendre la danse et s'y joindre au fur et à mesure. La danse dont il s'agit ici et d'ailleurs une danse au-delà de l'espace et du temps, au-delà de formes et d'apparences, de mouvements et même du silence! Nous entrons en flottant un espace qui a toujours été là et qui sera toujours. C'est familier, rien de nouveau. Il s'agit simplement de se laisser porter par ce bonheur immense...

6. Gérer la colère et la haine

Une personne qui souffre d'un trouble réactionnel de l'attachement ou d'un traumatisme du développement a généralement accumulé une colère et une haine immense dans son corps. Les personnes concernées réaliseront peut-être au bout d'un certain temps qu'ils n'arriveront guère à exprimer toute cette «gamme d'émotions» à travers un échange verbal. Une fois qu'un rapport conjugal ou une relation deviennent plus intimes, qu'on se rapproche plus l'un de l'autre, ces émotions commenceront dans tous les cas à faire surface et seront probablement projetées sur l'autre. Voilà en principe un processus positif, comme je l'avais déjà mentionné auparavant. Ce sont pourtant des émotions qu'on doit absolument canaliser et gérer de façon non-destructive! Si tu te rendais compte que tu manquais de distance pour pouvoir les communiquer, va te défouler seul dans une pièce ou la salle de séminaire ou personne ne risque de t'entendre ou te déranger. Vas-y – donne tout, bats des coussins ou le canapé en hurlant le plus fort possible. Exprime-toi en utilisant ta voix et ton corps. Voilà une énergie que tu as retenue depuis ton enfance. Continue jusqu'à ce que tu ressente un soulagement. Mais attention! - Agis consciemment en te rappelant à chaque instant de ce que tu fais. Voici ta force vitale! Il ne s'agit pas de se débarrasser ni de la colère ni de la haine, mais simplement de leur permettre de se manifester!

Il y a des circonstances extérieures, comme ce serait p.ex. le cas durant un voyage qui ne nous permettent pas d'exprimer ces émotions librement. Dans une telle situation, je te conseillerais d'utiliser une serviette de bain. Enroule-là, puis fais semblant de «l'étrangler». Tords-là aussi violemment que possible, sors tes griffes, montres tes dents etc. jusqu'à ce que tout sentiment de pudeur ou de culpabilité aient disparus. Continue à répéter ce processus durant plusieurs semaines si nécessaire jusqu'à ce qu'il te paraisse naturel.

C'est avec l'habitude d'exprimer ses émotions «à fond la caisse» et sans ne plus rien retenir, que tout sentiment de pudeur ou de culpabilité disparaîtra. Ton comportement et ton aura feront alors preuve d'une nouvelle capacité de te défendre et il se peut même très bien que tu sois moins «attaqué» au quotidien. L'extériorisation d'émotions peut donc devenir absolument nécessaire quand la colère et la haine ont été entièrement bloqués pendant un certain temps. Au suivant et petit à petit, on pourra également passer à communiquer sa colère. Suite à l'expérience répétée d'être enfin écouté et aperçu par quelqu'un (p.ex. ton partenaire), tu réaliseras qu'il suffit de parler de ses émotions. Une extériorisation deviendra donc superflue! A l'origine de tout sentiment de rage réside un besoin enfantin profond qui n'a pas été accompli. En le communiquant, il peut enfin surgir à la surface.

Pour certaines personnes, l'extériorisation d'émotions est d'ailleurs devenue «normale», disons un réflexe ou une habitude standardisée. Te sens-tu concerné? Dans ce cas, je te conseille de vérifier si ce comportement serait un moyen d'éviter de faire face à une tristesse profonde ou une détresse en toi ...

Un grand nombre de chercheurs spirituels, notamment dans le milieu bouddhiste ou l'Advaita-Vedanta, accordent une attention particulière à l'amour et au pardon sans se rendre compte que c'est un moyen de remettre en scène son enfance d'une façon destructive. Les mouvements intérieurs actuels sont niés, puis «scotchés». La «voie sainte» authentique par contre, nous fait traverser la colère, la haine et nos besoins les plus profonds, le besoin de nous connecter et le besoin d'entretenir des rapports sexuels. L'amour réapparaîtra tout naturellement quand on aura accepté notre colère et notre haine. Mais qu'il s'agisse de la haine, de la dépression ou de l'amour: ils ont tous la même source - notre énergie vitale. L'amour et le pardon ne sont donc que des effets secondaires d'un système nerveux autonome régulé (corps!). Un concept mental de l'amour et du pardon comme il existe dans le bouddhisme est donc insensé.

La haine que tu éprouves envers ton partenaire est ce qui te guérira et ce qui te permettra d'accomplir tes besoins les plus profonds que tu avais toujours refoulés.

7. Le traumatisme relationnel dans le contexte de la spiritualité

Ce chapitre veut créer un lien entre le développement spirituel de l'Est et les résultats actuels de recherches neuroscientifiques de l'Ouest. Bien que notre système nerveux autonome, sa fonction et son interaction avec notre psyché aient été profondément explorés en occident récemment, les résultats de ces recherches n'ont toujours pas réussi à mettre fin à notre souffrance. Ils manquent le côté mystérieux de l'existence, le mystique et la transcendance, donc, ce qui dépasse tous ces résultats, notre intellect et nos incarnations. Les enseignements du TAO, du ZEN, de l'Advaita, du Tantra, Dzogen etc., qui nous conseillent de tout simplement devenir conscients du moment présent, n'en sont pas capables non plus d'ailleurs. Ils ignorent le fait que notre corps et une région cervicale spécifique doivent se retrouver dans un état tout à fait décontracté pour pouvoir exercer la vigilance. Comme la plupart d'entre nous a subi des blessures précoces (traumatismes), nous ne pouvons en général pas créer cet état délibérément. Un piège dans lequel un grand nombre de chercheurs spirituels risquent de tomber et d'ailleurs de poursuivre la voie de la vigilance et de la spiritualité sans se rendre compte qu'ils sont avant tout à la recherche de connexion humaine!

Il s'agit donc de joindre l'Ouest à l'Est et de poursuivre les deux voies parallèlement afin de créer un champ extrêmement vivant et capable de transformer la souffrance en peu de temps.

7.1. Les effets d'un trauma sur la vie personnelle

Plus nous avons dû subir durant notre enfance, plus nous allons aujourd'hui nous sentir comme un «cas à part», nous retrouver seuls face à notre situation et avoir l'impression que personne n'est là pour nous aider à nous en sortir. On se sentira séparé et différent des autres. Un manque inexplicable continuera à persister. Comme cette situation nous paraît incompréhensible, on n'arrivera pas non plus à la résoudre, puis s'établiront une détresse et une solitude profonde. Quelques soulagements à court terme ne dissimuleront pas qu'un changement fondamental important se fait trop attendre. Nous faisons peut-être des expériences spirituelles très impressionnantes sans qu'une guérison à un certain niveau se fasse. Il se peut même qu'on se retrouve dans une misère épouvantable dont on recherche inlassablement la résolution sans comprendre où on en est.

Que faire pour nous en sortir? Comme je l'avais déjà mentionné auparavant, il y a essentiellement deux états physiologiques traumatiques différents: le stress permanent et l'abandon. L'abandon est caractérisé par une vie sans impulsions, une impression de ne plus vraiment être présent, mais de s'être abandonné intérieurement. Voilà les réactions et les mesures de protection naturelles *du corps et de notre système nerveux* face à un trauma! Nous ne sommes donc pas seuls, un grand nombre de personnes le vit ainsi et c'est la compréhension de cette cohérence qui peut évoquer un soulagement et donc un changement immédiat et nous ouvrir la voie à un nouveau départ!

Jusque là, on s'était cru cinglé et à part des autres. Désormais, nous comprenons que notre corps ne fait qu'appliquer ses mécanismes de défense naturels que nous et notre partenaire pouvons démonter ensemble. Face à ce discernement, l'énergie retenue et bloquée se remettra en route pour refaire place à la créativité!

A ce moment là, une paix intérieure profonde te saisira et tu retrouveras la vie et tes prochains. Tu te sentiras proche et connecté, comme tu l'avais peut-être toujours espéré vivre.

A partir de là, il s'agira continuellement d'apprendre à raffiner et perfectionner la perception intérieure de ton corps, de trouver de nouveaux moyens positifs de communiquer et de te connecter de plus en plus aux autres.

7.2. Le patient traumatisé face au satsang

Pendant une période d'environ dix ans, j'ai recherché en vain la guérison de ma souffrance émotionnelle au satsang. Bien que je doive au satsang des moments de transcendance et d'extase profonde pour lesquelles je suis très reconnaissant, je n'y avais jamais trouvé de résolution pour ma souffrance ni l'apaisement que je recherchais. A cette époque, je menais en grandes parties, une vie misérable sur laquelle je ne semblais avoir aucun contrôle. Suite à chaque retraite spirituelle, j'allais mieux pour me retrouver en enfer quelques jours plus tard.

Un jour, je suis tombé sur une naturopathe, une Gestalt thérapeute exécutant également la traumathérapie. D'ici un an seulement, j'ai réussi à comprendre le problème de base de ma vie et la souffrance qui l'accompagnait et à le résoudre en grandes parties. Elle m'a expliqué qu'il s'agissait d'un *traumatisme du développement/un traumatisme relationnel*. Comme ma souffrance avait désormais un nom et un contexte, j'ai enfin pu revenir à moi-même et à me réintégrer.

J'ai donc réussi à résoudre ma problématique dans un cadre absolument non-spirituel. Le sujet même de la spiritualité n'était d'ailleurs explicitement abordé dans aucune des séances. Sans exception, il s'agissait toujours de conséquences physiques de mes traumatismes et avant tout de relations, donc, du contraire de ce qu'on avait entendu parler au satsang. Au satsang, on apprend généralement qu'il «n'y a personne», qu'il suffit tout simplement de «ressentir» les choses, ou que les relations humaines soient illusionnaires.

Qu'était donc mon problème? Dû à des expériences traumatiques bouleversantes que j'avais vécu durant mon enfance, mon système nerveux et par la suite ma vie extérieure, manquaient de base. L'intégration de certaines émotions exige une «île de conscience» stable extérieure à laquelle nous pouvons avoir recours et depuis laquelle celle-ci peut se faire. Impossible de réaliser ce processus quand *on est tellement habitué à se sentir isolé, et incapable de liaisons humaines, voir n'a pas encore connu autre chose depuis sa petite enfance!!!* D'où et comment pourraient se réaliser l'intégration et la guérison de certains modèles traumatiques quand on est quasiment prisonnier de son propre isolement? Le conseil de «clarifier ses ressentis et de les vivre» afin de gagner plus de conscience ne fonctionnera du moins pas dans ce cas là. On ne verra d'ailleurs pas non plus une personne en train de se noyer regarder la mer.

Dans un premier temps, il s'agit donc de calmer le système nerveux autonome en lui proposant un cadre relationnel rassurant pour lui permettre de faire de nouvelles expériences. Le système nerveux signalera au système entier dans un second temps, qu'il est temps de se détendre. Voilà une nouvelle base sur laquelle nous allons pouvoir affronter et intégrer les expériences bouleversantes de notre enfance. Dépendant de leur ampleur, il s'agit de consulter un thérapeute ou un guérisseur qui connaisse et comprenne le domaine. Mais attention! Prenez garde de choisir quelqu'un de compétent. Quand vous vous confiez, en tant que personne concernée, à un guide spirituel qui n'a jamais entendu parler du trouble de l'attachement, de la théorie polyvagale ou la base physiologique du traumatisme, méfiez vous et préparez-vous – en mettant les choses au pire - à un désastre!

C'est ce qui m'est arrivé et j'en ai fait personnellement l'expérience douloureuse en vivant dans un état continu de dissociation et de dépression pendant des années, un état d'engourdissement intérieur, un genre de «surdité émotionnelle». On se sent égaré, assourdi et à la fois narcotisé et «electrifié».

A l'aide de ma thérapeute, j'ai donc réussi à comprendre que mon corps s'était servi d'un mécanisme spécifique qui lui a permis de gérer mes expériences bouleversantes et que je me retrouvais dans un état «normal». Une expérience traumatique est toujours liée au *corps* et au système nerveux. Il se sert de parties cervicales très anciennes du point de vue évolutionnaire et s'engourdit pour survivre («freeze»). Un premier pas très important a donc été pour moi de comprendre ma situation et l'état dans lequel je m'étais retrouvé. Cette nouvelle perspective m'a permis de me stabiliser et je suis enfin parvenu à comprendre pourquoi j'avais des difficultés à me rappeler de certaines choses, qu'il m'arrivait souvent d'être lent à suivre ou que je manquais de motivation. Jusque là, je m'étais vu à part tout en croyant être un cas exceptionnel. Petit à petit, j'ai pris conscience que mon système nerveux était bloqué. La thérapie n'a pas été particulièrement difficile, pénible ou cathartique! Le processus thérapeutique m'a considérablement stabilisé d'ici un an et m'a reconduit au moment présent de ma vie actuelle. Sur cette nouvelle base, j'ai réussi à réintégrer petit à petit mes expériences enfantines. J'ai pu leur attribuer un ordre chronologique au lieu de continuellement les revivre au présent comme s'ils étaient toujours réels.

On me demande souvent comment ma thérapeute a fait. Je dirais en bref qu'elle m'a aidé à reconnaître que mes contacts (d'aujourd'hui) et mes relations actuelles ne représentaient plus un danger mortel pour moi. C'est quand j'ai connu les termes techniques («traumatismes du développement» et «traumatisme relationnel») que j'ai désormais compris que cette souffrance, jusqu'ici insaisissable, pouvait un nom. Voilà donc une problématique connue et en grandes parties explorée! Devant moi se dessinait la voie au retour à la vie – c'était ça! Ma thérapeute m'a également appris à gérer puis transformer la peur infernale et l'engourdissement dont je souffrais (autorégulation!). Pour plus de détails sur le procédé thérapeutique, je vous prie de consulter les références bibliographiques à la fin de ce livre! C'est un domaine trop vaste pour pouvoir le décrire en quelques phrases. Merci.

Suite à ce développement et à ma guérison, mon intellect s'est calmé. Il ne doit donc plus «accélérer à fond» pour m'aider à me séparer de mes émotions, ce qui facilite également la méditation.

Généralement parlant, les techniques spirituelles visent à transformer notre personnalité et notre vie en mettant en évidence ce qui se trouve au-delà de nous – au-delà de nos pensées, de nos émotions et de notre corps. Je ne m'oppose pas au milieu spirituel. Pourtant, je dis qu'une personne qui, suite à des expériences traumatiques, continue à mener une bataille de survie permanente et en souffre énormément, n'aura pas la capacité de se consacrer à ces techniques quelles qu'elles soient. D'après mon observation, je suppose qu'un grand nombre de personnes participant au satsang ou aux méditations en groupe, souffrent de traumatismes relationnels qu'elles essayent de résoudre et de guérir dans ce cadre sans y arriver.

J'ai remarqué qu'au début du chemin, on tend à renforcer son mode de comportement au lieu de le résoudre.

J'aimerais vivement recommander avant tout aux personnes avec un problème relationnel de vous consacrer à la Traumathérapie quand vous avez l'impression de ne plus avancer ou quand vous vous sentez bloqué. Vous risquez de vous perdre dans une impasse en essayant de méditer, en allant au satsang ou en cherchant à résoudre vos problèmes dans la spiritualité.

Voici un exemple: Une personne qui craint la proximité affective ou la dépendance relationnelle aura tendance à vouloir se protéger et à se retirer de contacts. Il se peut très bien que ce mécanisme de défense soit encouragé dans un cours de méditation ou dans le milieu spirituel. Au lieu de vaincre ce comportement en entrant plus en contact, elle se retirera d'autant plus. Cette personne aurait

absolument besoin d'un cadre thérapeutique adéquat pour résoudre son problème. J'affirme que seul et unique notre aptitude à établir de bonnes relations terminera notre souffrance.

Oui, l'éveil spirituel pourrait exceptionnellement avoir lieu suite à un effondrement. Dans ce cas, l'organisme se détendrait peut-être de façon si profonde que la personne s'éveille spontanément. Mais c'est une chose qui arrive très rarement. On y parviendra beaucoup plus facilement et naturellement en procurant à l'organisme un cadre de plus en plus rassurant, donc, des relations profondes. Plutôt qu'à travers un effondrement, l'ouverture spirituelle se fera suite et grâce à une paix, une décontraction et une sécurité intérieure. L'illumination est d'ailleurs tout simplement la suite d'une détente totale de notre organisme. Soit dit en passant qu'un collapse vous mènera probablement plutôt à une hospitalisation en psychiatrie qu'à l'éveil.

Pourquoi donc courir après l'illumination quand on n'a plus besoin de fuir cette souffrance? Je ne suis peut-être pas illuminé, mais j'ai définitivement regagné ma vie et je me sens beaucoup moins persécuté par les ombres de mon enfance. Comme je n'ai plus besoin de fuir la souffrance, j'ai une base qui me permet d'intégrer de plus en plus mes émotions et de m'embarquer plus aisément dans la méditation. La spiritualité semble être intégrée dans ma vie quotidienne et la souffrance a pratiquement disparue de ma vie de tous les jours.

Mais attention! - il ne faut pas croire que l'empreinte d'un trauma disparaisse avec notre réalisation profonde, l'illumination ou même l'éveil total – aussi peu qu'une fracture de la jambe d'ailleurs! Je connais *personnellement* des personnes illuminées, enseignants spirituels au satsang, qui ont eux-mêmes recours à la Traumathérapie dans une large mesure.

J'ai moi-même assisté régulièrement au satsang. La spiritualité veut bien sûr nous réunir à la sagesse, à la vérité absolue et je n'y ai rien contre, mais il est bien possible qu'on doive travailler parallèlement ailleurs. Le problème devrait être résolu à son niveau pour mettre fin à la souffrance. On appellera pas non plus un ramoneur quand il y a une rupture de tuyeau dans la cave! Pourtant, j'ai rarement entendu parler d'un instructeur spirituel conseiller à une personne d'aller consulter un Traumathérapeute. Voilà une chose que je regrette d'ailleurs beaucoup, car cela éviterait beaucoup de souffrance.

Finalement, j'aimerais faire remarquer que les approches conventionnelles en psychothérapie telles que la psychoanalyse, la thérapie comportementale ou la thérapie par l'entretien n'atteignent pas vraiment le cœur de la problématique non-plus. Pour un grand nombre de personnes concernées, ces approches ne sont donc pas valables. J'ai d'ailleurs personnellement suivi une thérapie comportementale qui, en camouflant et en reportant des symptômes, m'a même été nuisible.

Des symptômes en conséquence de troubles post traumatiques et l'ouverture à la dimension spirituelle peuvent d'ailleurs apparaître simultanément. Faute de ne pas pouvoir distinguer les différents niveaux, cette situation exigeante peut facilement mener à une confusion totale. Dans ce cas-là, il s'agit de différencier soigneusement les niveaux et de les séparer. L'«Hypersensibilité» par exemple, est un phénomène qui est alimentée par les deux niveaux!

Tout cela n'arriverait pas, si....

1. nos guides spirituels prêtaient attention au sujet du trauma et de ses effets neurophysiologiques. En conséquence, ils devraient suivre des formations afin de pouvoir reconnaître des personnes concernées. Les livres sur la Théorie Polyvagale par Stephen W. Porges (comme p.ex. «The pocket guide to Polyvagal theory») devraient faire partie de la lecture obligatoire pour les personnes de cette catégorie.

2. médecins et psychologues s'ouvraient à la dimension spirituelle. Le livre «Collision avec l'Infini» par Suzanne Ségol («Collision with the Infinite») devrait faire partie de la lecture obligatoire pour ce groupe professionnel.

3. au lieu de confier aveuglément du pouvoir à un guide spirituel ou une institution psychiatrique, chercheurs spirituels et personnes concernées pareillement se mettaient à assumer leur propre responsabilité en commençant à faire des recherches eux-même pour analyser leur situation. Le livre «Guérir les traumatismes du développement» par Laurence Heller et Aline LaPierre devrait faire partie de la lecture obligatoire pour les personnes de cette catégorie.

Néanmoins, on essaye souvent d'inverser le procédé et d'ouvrir de force les portes à la dimension spirituelle pour mettre fin à sa souffrance. C'est la façon qu'entre autres beaucoup d'instructeurs spirituels semblent transmettre. Je dis que la dimension spirituelle s'ouvre automatiquement dès que notre système nerveux se calme et que nous nous embarquons dans nos relations.

Mon premier objectif est de supporter les personnes traumatisées à trouver la meilleure aide possible. Je le répète: je n'ai rien contre la spiritualité, contre la psychothérapie ou la psychiatrie!

Je souhaiterais que tous – thérapeutes, guérisseurs, médecins et guides spirituels se mettaient à collaborer un jour!

7.3. Le satsang vu de la Traumathérapie

Un traumatisme relationnel ne se résout pas en le revivant encore et toujours. Dans le présent chapitre, j'aimerais évoquer un problème spécifique qui concerne le milieu spirituel de l'Advaita moderne et du satsang en espérant que les personnes touchées se reconnaîtront et se rendront compte de ce qui leur arrive. Je parle de la «régulation émotionnelle», un sujet central de la Traumathérapie.

La voie spirituelle de l'Advaita moderne tend, je l'avais déjà mentionné, à être spécialement attractive pour des personnes atteintes de graves traumatismes relationnels ou de traumatismes du développement. C'est à dire qu'on trouvera dans ce milieu un grand nombre de personnes qui mènent un combat de survie. Ils ont un besoin pressant de trouver un cadre relationnel rassurant pour guérir leurs parties enfantines perdues. Comme des bébés et des petits enfants, ces personnes dépendent d'influences extérieures pour se régler et pour activer leur ressources.

La réalité qu'on trouve dans le milieu spirituel est souvent contradictoire à ces besoins. Sans pitié, l'enseignant spirituel rejette ses étudiants sur eux-mêmes en les laissant tomber et en se référant au niveau absolu. Comme on ne peut pas s'y attendre autrement, la situation est insupportable pour les personnes concernées qui, titubants de détresse, revivent une inondation émotionnelle totale, bref, une rétraumatisation absolument contre-productive. Désespérées et sans savoir ce qu'elles recherchent vraiment ou ce qui leur faudrait, elles continuent à consulter les enseignants en les suppliant d'entrer en relation avec eux mais sans succès – elles seront évidemment à nouveau rejetées. Voici un cercle vicieux qui peut même se terminer en effondrement.

Un tel enseignant vous conseillera en effet de vous régler vous-même. Il vous expliquera qu'une relation personnelle entre lui et vous n'est pas possible: comme «vous faites tous les deux partie de l'absolu», une relation personnelle entre vous n'est pas nécessaire, voir impossible. Ce sont des mots qui, pour les parties enfantines *inconscientes*, égalent une catastrophe qui peut même mener à l'addiction. La réaction de l'enseignant est donc contraire à ce qui serait approprié à la situation donnée. Imaginez quelqu'un conseiller à un petit enfant perdu et entrain de hurler d'oublier ses

parents, en lui disant qu'ils ne sont qu'une «idée» et qu'il ferait mieux de se plonger dans ses émotions?

Le système nerveux physique (!) d'une personne traumatisée se distingue tout à fait de celui d'une personne non-traumatisée. Certaines zones cérébrales sont nouées différemment, différent en grandeur ou par leur degré d'activation etc. Le système nerveux d'une personne qui a développé un traumatisme du développement a dû évoluer face à un danger de mort permanent!

Au satsang, vous allez souvent entendre dire: «Ne me raconte pas d'histoires!».

Pour certaines personnes, cette remarque peut entraîner de graves conséquences. La guérison d'un traumatisme exige des réactions tout à fait contraires. Pour initier la guérison d'un traumatisme, il est même absolument *nécessaire* de classer le vécu en forme d'une histoire. On doit donc permettre aux fragments qui jusque là ne faisaient que errer dans notre mémoire implicite, de trouver leur place dans le temps et dans l'espace, donc, dans cette histoire cohérente et complète.

En d'autres termes: afin de pouvoir terminer la souffrance, le neocortex doit classer les événements fragmentés dans le temps et dans l'espace en forme d'une histoire cohérente. Il s'agit là d'un changement physiologique cérébral et d'un changement neurophysiologique, donc, de changements physiques (!). Ce n'est qu'à partir de ce moment là que le système nerveux autonome sera en mesure de réaliser qu'il n'y a plus de danger et qu'il pourra de nouveau se rendre au moment présent. Le mental a beau avoir reconnu que la situation n'est plus actuelle – tant que la partie la plus importante du système nerveux n'a pas saisi ce fait, cette conclusion ne servira à rien!

Pour le guérir et afin qu'il épanouisse, on devrait traiter ce fragment perdu de façon adéquate, adaptée à son âge et à sa situation au lieu de le confronter avec une déclaration absolue.

Un grand nombre d'enseignants spirituels insistent sur le fait que tout le monde poursuive une voie directe à l'absolu. Voilà une fausse conclusion. Ils ne se rendent pas compte qu'un certain groupe de personnes a définitivement besoin d'autre chose. Cette voie demande de notre système nerveux une certaine stabilité, une certaine cohérence et une organisation. Beaucoup de chercheurs spirituels qui assistent régulièrement au satsang espèrent pouvoir se lier profondément à leur enseignant. Ce n'est parfois qu'après des années qu'ils se rendent compte que c'est une chose qu'ils espèrent en vain vis à vis à un enseignant qui n'est jamais vraiment accessible et toujours en voyage. Arrivés à cette conclusion, il feront souvent face à des effondrements, une hospitalisation en psychiatrie ou même des tendances suicidales. Voici une réaction qui, selon moi, n'est absolument pas étonnante et tout à fait compréhensible. Même à ce point-là d'ailleurs, un grand nombre de personnes ne comprend pas qu'ils se trouvent sur la mauvaise voie et qu'il leur faudrait autre chose. Un enseignant devrait définitivement reconnaître ces personnes et leur conseiller de poursuivre une Traumathérapie avant de se rendre au satsang.

7.4. Le fait que nous pensons trop et sans cesse...

...est-ce vraiment le seul problème?

«*Reste présent, sois vigilant, vis le moment actuel, arrête de suivre tes pensées, reste calme!*» - voilà ce que nous conseillent un grand nombre d'éveillés, parfois même connus dans le monde entier. Selon eux, notre mental et son activité frénétique représentent le problème central. Nous n'avons donc qu'à laisser nos pensées de côté!

Mais pourquoi est-ce une chose aussi difficile à réaliser, pourquoi est-ce qu'il y en a si peu qui y réussissent? Pourquoi est-ce que notre mental a autant de difficultés à se calmer, comment se fait-il que nous continuons à nous identifier avec le contenu de nos pensées et de nos émotions au lieu de vivre le moment présent et de nous éveiller? Ne s'agit-t-il pas simplement de calmer l'esprit pour que l'énergie entre le canal central?

Personnellement, je dirais qu'un grand nombre d'enseignants spirituels ne semblent pas encore avoir compris la situation sociale actuelle et l'état d'esprit contemporain «normal».

Tout dans ce monde a une cause. Il doit donc également y avoir une raison pour un esprit nerveux et notre tendance à nous identifier avec.

Nous voilà donc face au seul véritable problème: un système nerveux dérégulé! L'esprit impatient, l'énergie qui nous monte à la tête et ces innombrables pensées n'en sont que les *conséquences*. La cause pour cet esprit impatient est l'excitation permanente du système nerveux autonome ou même du système nerveux central. C'est à dire que cette impatience mentale a une origine corporelle. Dû à des expériences traumatisantes, nous sommes entrés dans une boucle infinie d'excitation, un état dont notre corps ne se sortira pas tout seul. Cet état exige au contraire une compréhension profonde pour les processus neurophysiologiques ainsi que des mesures spéciales.

Disons que le mental n'a pas d'autre choix que de capoter et de tourner en rond pour empêcher les impressions traumatiques non digérées à refaire surface. Voici l'essai du neocortex de calmer les couches profondes du système nerveux profondément excitées.

Quelle est donc la cause pour ce dérèglement? Le traumatisme. Notre société entière souffre de traumatismes, c'est un fait. Un traumatisme n'est pas forcément causé par des circonstances vilaines ou un choc exceptionnel. Dans la plupart des cas, une négligence parentale «suffit largement» pour causer un traumatisme du développement! Admettons-le: notre société souffre d'un traumatisme relationnel collectif et n'arrive à se tenir «debout» qu'à l'aide d'une automédication excessive (alcool, cacao, tabac, caféine, théine, viande, sucre) et d'une hyperactivité permanente aussi bien mentale que physique. Pour enfin trouver le bonheur et afin de pouvoir se détendre profondément, nous essayons sans cesse, mais en vain, de régler nos systèmes nerveux. Voilà ce que j'observe: notre vie actuelle est une course extérieure et intérieure, une tentative permanente de nous décharger de ce qui pèse sur nous. Notre monde en est le miroir. Notre monde serait un monde paisible, si nous l'étions.

Revenons aux instructions que nous donnent les guides spirituels ou les enseignants du satsang!...

...cet approche qui se dit «top-down». Voilà un essai d'influencer le système nerveux autonome et le système nerveux central de l'extérieur. On nous conseille de ne pas nous identifier avec notre mental, de le «calmer» ou de méditer. Pour le moment, le temps de la méditation ou de l'exercice, on va peut-être y arriver, mais comme le traumatisme persiste, on obtiendra, à la longue, aucun changement. Une fois que la séance se termine, l'excitation à haut niveau se reconstituera, tout comme l'activité mentale hyperactive.

Pour «attaquer le mal à sa racine», nous devons travailler *directement* sur le système nerveux en le déchargeant et en le réglant. Seul cet approche «bottom-up», «de bas en haut», peut nous calmer fondamentalement. Des mesures extérieures comme p.ex. un massage ou une méditation, ne vont jamais avoir un effet semblable!

Je dirais qu'à l'heure actuelle, la guérison de nos traumatismes devrait être considérée comme un sujet absolument prioritaire pour la plupart d'entre nous, mais notez bien que la méditation n'est pas

équivalente à cette guérison! On peut méditer pendant des dizaines d'années sans que le mental se calme le moins du monde. Un système nerveux réglé par contre, va automatiquement entraîner des expériences spirituelles profondes. Avec un système nerveux équilibré et profondément détendu, notre vie nous semblera tout à fait positive, parfois même exstatique. Il n'y a rien de plus naturel qu'un esprit calme. C'est notre vraie nature et c'est à ce point que se termine notre enquête!

Mais hélas – sans penser aux conséquences peut-être même catastrophiques pour certains de leurs élèves, un grand nombre d'enseignants du satsang insiste qu'on «reste tout simplement présent avec ce que l'on ressent». Ce sont d'ailleurs en partie des personnes très connues et renommées avec beaucoup d'expérience dans le domaine de l'introspection et de la désidentification.

Comme j'ai souvent avoir à ce genre de situations dans le cadre de mon travail, je peux témoigner qu'il ne s'agit pas de quelques cas singuliers. Beaucoup de clients viennent me consulter à la suite d'années de psychothérapie conventionnelle ou de méditation sans avoir obtenu un résultat ou sans que ceci leur ait apporté le moindre soulagement. Quand un nouveau client vient me voir, je le mets d'abord au courant du contexte que je viens de décrire ci-dessus.

Un système nerveux autonome calmé est la base physique pour remettre en route notre système d'engagement social, le «SES» («social engagement system»). Voilà ce qui, en revanche, rend possible la méditation ou un travail thérapeutique sur un niveau plus élevé. Ce n'est qu'à partir de ce moment là que certaines émotions, certains dogmes ou schémas relationnels deviendront accessibles. Le travail à ce niveau demande un mental équilibré! Je le répète: le mental se calme quand le corps se détend. Pour que cette détente se fasse, le système nerveux doit reconnaître qu'il se trouve dans un environnement sûr et qu'il n'est donc plus en danger, comme c'est p.ex. le cas au sein d'une communauté ou en vivant dans des relations authentiques et profondes à long terme.

On pourrait penser que la conscience en soi (la pleine conscience, la méditation) puisse exister indépendamment du corps et de l'esprit. On pourrait argumenter qu'on peut très bien exercer la méditation sans inclure certaines régions cérébrales dont je viens de parler. Selon moi, il n'y a pas de raccourci. Je pense que c'est impossible de surmonter notre identification avec des objets ou des contenus extérieurs en sautant directement d'un état traumatisé à une vie tout à fait consciente et éveillée. Même si quelqu'un y réussissait - à mon avis, la souffrance corporelle persisterait quand-même. Il n'y a pas de moyen d'y fuir en changeant de niveau. Pour savoir ou vous en êtes personnellement, vérifiez à quel point vous souffrez dans votre vie. Si vous ne souffrez pas, vous n'allez sans doute pas rencontrer de difficultés. Si la souffrance est présente dans votre vie, commencez à résoudre le problème au niveau où il se trouve: le trauma paraît être un problème psychique, mais en vérité, il se trouve au niveau du corps! Pour comparer: personne n'oserait conseiller à un blessé de «s'insérer dans les circonstances» ou de simplement «rester présent avec sa blessure»!

Il est temps que la spiritualité et la Traumathérapie se rejoignent: nos enseignants spirituels devraient accomplir certaines formations traumathérapeutiques obligatoirement tandis que le personnel médical devrait suivre des cours de méditation. Je pense qu'à la longue, notre façon de plus en plus globale de communiquer ne laissera passer que ce qui fonctionne vraiment et je suis donc convaincu que ce développement ne va pas tarder à se réaliser.

7.5. Trouver un thérapeute compétent

C'est un fait qu'il n'est pas toujours évident de trouver un thérapeute compétent qui nous convienne et qui puisse vraiment nous aider. Les situations délicates d'ailleurs, exigent une prudence particulière quand s'agit de trouver un professionnel. Quand nous nous retrouvons dans une situation vulnérable, il est conseillé de ne pas choisir n'importe quelle personne, mais d'examiner ses compétences de manière particulièrement consciencieuse. Les critères ci-joints suivis de quelques simples questions devraient t'aider à mieux estimer et juger un psychothérapeute ou un guide spirituel en peu de temps, si nécessaire.

Les critères:

- tu te sens assez à l'aise dans la présence de la personne, rassuré et vu
- votre rencontre est avant tout une rencontre entre deux «humains». La personne n'a donc pas l'air de jouer un rôle prédominant, mais te donne l'impression de te retrouver face à «quelqu'un».
- la personne vit ce qu'elle enseigne dans sa vie quotidienne. Elle a donc elle-même de l'expérience en ce qui concerne les processus intérieurs
- le thérapeute est ouvert à tous les sujets que tu abordes sans la moindre tendance de vouloir se défendre (p.ex. en t'agressant, en prenant de la distance ou en «spiritualisant» la situation)
- il ou elle pratique la méditation régulièrement depuis plusieurs années
- le thérapeute dispose de formations et de connaissances spécialisées dans le domaine du trauma et du traumatisme
- le thérapeute est ouvert à évoluer lui-même dans la thérapie et à se mettre à jour

Pour vérifier ces critères, je te conseille de poser les questions suivantes. Le thérapeute devrait pouvoir y répondre positivement sans hésiter. Je te conseillerais d'aller chercher ailleurs, si ce ne serait pas le cas.

Les questions:

1. *Quelle est la raison pour laquelle vous exercez cette profession?*
2. *Connaissez-vous en détail la théorie polyvagale?*
3. *Comment réagissez-vous aux inondations émotionnelles, au «flahsback», au «freeze» ou à la dissociation de vos clients?*
4. *Est-ce que vous vivez dans des relations satisfaisantes?*
5. *Qu'est pour vous le centre noyau de la souffrance?*
6. *Comment définissez vous la guérison?*

7.6. Reconnaître ses prestations personnelles

Nous vivons dans une société «perdue». Rien que le fait d'avoir réussi à survivre les schémas d'attachement de nos parents voir nos ancêtres, est en effet une prestation inconcevable. Eh oui, il faut le dire, l'admettre et surtout te l'admettre à toi-même: tu es un héros ou une héroïne! La

guérison de traumatismes d'ailleurs, exige de nous un effort supplémentaire quasiment surhumain car dans un second temps, il s'agit même de transcender ce héros que nous sommes devenu et qui nous a sauvé la vie. Voilà en fait un développement dramatique dont une personne «normale» ne sera jamais capable. Quelqu'un qui a subi cet enfer est d'ailleurs immédiatement reconnaissable à son aura, son amour, la sensibilité qu'il rayonne, sa profondeur et sa clarté.

7.7. Le FLOATING

Dans ce chapitre, j'aimerais vous présenter un aspect central de mon travail: le «FLOATING» est une méthode thérapeutique que j'ai développée. C'est une technique complexe pour se régler en groupe. La création d'un environnement énergétique à très haut niveau que les membres du groupe créent initialement, permet aux participants de résoudre leurs conflits relationnels individuellement, mais au sein du groupe. Une séance se divise en trois parties: l'expression de colère et de haine, donner une voix à ses besoins, puis la régulation en groupe. Voici les détails:

Le vif du sujet est un cadre rassurant et attentionné qui nous permet d'exprimer entièrement la colère et la haine que nous retenons depuis notre enfance. Voici un premier processus très important qui évoque en nous un changement de perception profond de nous-même et de notre corps.

Après donc avoir gagné une nouvelle stabilité et retrouvé notre puissance dans ce premier temps, il s'agit dans un second temps de s'ouvrir *envers les autres participants* et de leur communiquer nos besoins et nos désirs: y-a-t-il quelqu'un dont j'aimerais m'approcher? Est-ce qu'il y a une personne que j'aimerais contacter?

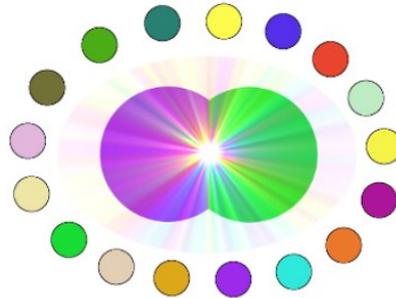
Cette deuxième séance du FLOATING sert entre autre à nous confronter à un ou plusieurs obstacles *concernant les autres* membres du groupe. Ces obstacles pourront être exprimés dans un troisième temps. Quoiqu'il diffère individuellement, nous souffrons tous d'un conflit social central. Quel que soit le cadre, ce conflit resurgira et se répétera sans cesse dans notre vie. Les participants du FLOATING peuvent aborder ce conflit et le résoudre, s'ils veulent. Tu vas pouvoir t'adresser directement à «ta» personne en question et lui communiquer tes émotions présentes. Bien sûr, elle sera libre de te répondre et de s'exprimer à son tour. Lors de ces rencontres, nous allons également aborder nos projections et les réviser: tu informeras p.ex. la personne sur tes pensées concernant sa *motivation* pour son comportement envers toi et elle te corrigera ensuite, si nécessaire.

Résumé: pour mettre fin aux sentiments d'abandon et de séparation, on se met à communiquer ses émotions au lieu de les extérioriser. En tant que coordinateur, je crée un cadre rassurant qui permet aux participants de se rencontrer authentiquement sans se perdre dans leurs conflits habituels, un engourdissement ou des stratégies de distanciation.

Le FLOATING est une méthode thérapeutique très efficace qui doit être accompagnée d'un thérapeute expérimenté. Notez que le FLOATING ne doit jamais être effectué par un amateur! C'est une méthode constellative comme le sont les constellations familiales, avec la différence que le FLOATING ne se sert pas d'éléments protecteurs (comme p.ex. l'extériorisation). Cette méthode nous rend donc extrêmement vulnérable et sensible. Au cours du processus, nos «démons» intérieurs se tournent vers l'extérieur et deviennent apparents. Bien que nous travaillons toujours au moment présent et avec les personnes physiquement présentes, le FLOATING est également un travail transgénérationnel: Les tabous, donc, le lest, qui est habituellement transféré d'une génération à l'autre est toujours lié à un contexte relationnel et ses émotions. Le FLOATING sert à interrompre cette boucle infinie et à transformer ce lest en ses origines: l'amour et la compassion!

Les rencontres lors d'un FLOATING se terminent en général comme des retrouvailles entre amis qui ne se sont pas vu depuis très longtemps: bref, on s'embrasse, on discute, on a beaucoup à rattraper.

J'ai l'intention de me consacrer en détail au FLOATING dans un de mes prochains livres et de proposer un cours de formation continue FLOATING pour thérapeutes. Quand tu tiendras ce livre en main, la formation sera peut-être déjà disponible.



8. Un mystère oublié

Notre société actuelle attache une très grande importance au succès, elle le considère même comme plus important que le bonheur. Dès notre première enfance on nous apprend à l'adorer et on nous fait comprendre que l'efficacité est tout ce qui compte. «Se mettre à l'écoute des autres», «nous occuper de nos proches» ou «comment vivre ensemble en harmonie» - voilà des matières que le plan d'études à l'école ne comprend pas! Par contre, ils s'agit dès le début de surpasser les camarades de classe ou les collègues. A l'école, on ne s'intéresse pas à nos besoins, à nos rêves ou à nos émotions. Le principal, c'est qu'on fonctionne bien, qu'on accumule du savoir intellectuel pour le répéter alors sur commande et «machinalement» lors d'un examen. Voici la façon dont on essaye de nous séparer les uns des autres.

Soyons honnête et regardons de plus près à quel point ce succès nous enrichit vraiment: Est-ce qu'il est en mesure de nous donner une satisfaction permanente ou juste un soulagement temporaire? Est-ce que notre stress quotidien est diminué grâce au succès? Personnellement, je pense que le succès peut stabiliser notre image de nous-même et donc, nous soulager temporairement.

Mais en fait, on nous ment. Nos parents, l'école, l'université, les médias – tout le monde nous fait croire que nous devons nous battre pour notre survie quotidienne et qu'il s'agit de supplanter nos concurrents qui sont d'ailleurs nos prochains. Voilà ce qu'on appelle «l'économie libérale», le «capitalisme». Nous avons été élevé à servir ce système au dépens de notre santé. Franchement, pour la majorité de la population, la vie tourne autour de l'argent, c'est à dire, autour de l'argent et la peur de ne pas en avoir!

Est-ce que ça te dit vraiment de vivre dans un monde aussi négatif, un monde inondé de peur, de jalousie et de concurrence? Préférez-vous des prochains qui se consacrent avant tout à soigner leur image? Le monde extérieur est une réflexion de notre vie intérieure qui, en réalité, n'existe pas. Il a été programmé dans nos têtes! La nature, la liberté, le temps à passer ensemble: tout dont nous avons réellement besoin nous est procuré en abondance!

On nous apprend à l'école que $1 + 1$ est égal à 2. Que ce soit une déclaration «empoisonnée» ou bénéfique: en tant qu'êtres innocents et purs, nous acceptons ce qu'on nous dit sans le contredire. Mais est-ce que $1 + 1$ égale vraiment 2? Est-ce que le tout n'est que la somme de ses parts? Est-ce qu'une relation n'est rien d'autre que la présence de deux personnes?

Nous avons été induits en erreur dans les abîmes de la souffrance. Avec les mots que je viens d'écrire ci-dessus, je t'invite à rentrer chez toi. Notre «chez-nous», c'est la liaison entre nous et une autre personne, respectivement autre chose. Au lieu de nous concentrer sur nous-même ou sur notre vis-à-vis, il s'agit donc de diriger notre attention sur cette liaison même quand nous entrons en contact. Voilà un changement de perspective qui est en mesure de tout changer!

Essaye d'observer tes réactions quand tu entres en contact avec quelqu'un. Qu'est-ce qui se passe au moment où vous vous détendez? Te sens-tu agité face à cette proximité? Crains-tu de te perdre toi-même? Est-ce que tu ressens une pression de devoir agir? Puis vérifie si ces craintes sont fondées. Est-ce qu'un l'un de vous deux risquerait vraiment de se «perdre»?

En cas où cette crainte persisterait, je te conseille de comparer la situation actuelle aux moments les plus précieux et les plus grandioses de ta vie. Lors de ces moments-là, as-tu été absent en tant que personne ou présent? A mon avis, tu n'a pas été absent, mais la perception de toi-même avait temporairement été remplacé par des moments de présence étendus, sans limites, satisfaisants et complétés.

Dû aux circonstances psychologiques défavorables pendant notre enfance, nous avons pris l'habitude de nous placer nous-même mentalement au centre de notre attention. Cette réaction nous a sans doute été utile voir nécessaire jadis. Aujourd'hui et en tant qu'adultes, cette perspective ne fait pourtant que nous encombrer: plus nous nous voyons séparés des autres, plus nous souffrons.

J'aimerais te proposer une petite expérience: au lieu de me placer, moi, au centre de mes pensées comme d'habitude, pour un instant seulement, j'essaye de me concentrer sur quelqu'un d'autre. J'essaye de me mettre à sa place en me concentrant sur lui. Comment va-t-il, de quoi est-ce qu'il a besoin, de quoi est-ce qu'il rêve? Tout comme moi, cette personne est née, doit parcourir ce monde, subir la maladie, la séparation, l'âge et finalement, la mort. Rien que ce simple petit raisonnement peut provoquer un changement profond de perspective! On verra peut-être les choses différemment, plus aisément, plus amplement et de façon plus lumineuse à la suite.

Je te propose donc de renforcer cet effet en devenant *actif*! Quand nous commençons à faire quelque chose pour quelqu'un d'autre d'une intention pure et sans aucune arrière-pensée, cette atmosphère au-delà du «toi» et du «moi», au-delà de la séparation et de l'individu, deviendra tangible! On doit d'ailleurs absolument faire un pas de côté et agir de façon pure et «non-polluée» pour y réussir.

Progresse, si tu veux, en choisissant une personne à laquelle tu te sens particulièrement attaché, mais qui – de temps à autre, t'a également fait beaucoup souffrir. L'un de tes parents par exemple, ton partenaire actuel (!), un partenaire en affaires...Adresses-toi à lui, mais en mettant entièrement de côté ta propre histoire cette fois-ci. Essaie plutôt de *contribuer* à améliorer sa vie, à le soulager, lui faire du bien, en l'aidant et en lui faisant plaisir etc. Tu auras sans doute l'impression de te tromper toi-même. Mais en y regardant de plus près, tu va te rendras compte que cet exercice est une façon de se libérer de son égo et de participer à quelque chose de beaucoup plus vaste!

Voici une autre version du même exercice pour conclure: changeons notre point de vue envers une personne qui nous a fait beaucoup de mal! Une victime a toujours besoin de sa contre-partie pour exister. Nous pouvons donc être certain d'avoir joué le rôle d'un auteur dans une vie antérieure quand actuellement, nous sommes avant tout victime. Imagine qu'avec cette personne, il y ait eu une connexion profonde à travers plusieurs vies et que vous vous infligeassiez beaucoup de souffrance mutuellement. Pour mettre fin à ce circuit, pour en revenir à la paix et au lieu d'interagir avec lui à son niveau, essaye dès maintenant d'*agir comme si l'autre avait toujours raison*.

Si tu fais partie des gens qui ont tendance à toujours vouloir aider les autres ou à s'en s'occuper, vérifies ton intention: est-ce qu'il s'agit d'un mécanisme pour te mettre à l'aise ou as-tu effectivement la capacité d'être présent pour ces personnes? Au cas où tu découvrirais qu'il s'agit d'un mécanisme, je t'invite à explorer les *véritables* besoins des personnes de ton entourage. Voilà une toute nouvelle approche qui diffère tellement de ce comportement habituel de traiter inconsciemment quelqu'un pour le rendre dépendant ou de donner aux autres ce qu'au fond, on espère recevoir soi-même.

Il est temps de changer de priorités et de commencer à créer quelque chose de nouveau. Un nouveau monde doit naître. Au centre: une vie communale consciente que tout le monde supporte.

Il est temps que nous apprenons à nous supporter les uns les autres. Il nous faudra peut-être quelque temps pour le mettre en œuvre et on va falloir s'y habituer, mais au bout d'un certain temps, nous allons y prendre plaisir et en profiter tellement qu'il sera hors question de retourner au monde tel que nous le connaissons aujourd'hui.

L'amour

9. La transformation à travers la lecture

La réalisation de relations harmonieuses dans notre vie ne représente qu'un point de départ. Bien sûr, c'est à partir de là que des états de conscience transpersonaux commenceront à se révéler à nous et que nous allons commencer à lâcher prise de manifestations intérieures et extérieures. Mais avant d'aller chercher plus loin, nous devons nous ancrer solidement à la terre. Avant d'aller chercher dans la méditation et dans la transcendance, il s'agit de nous connecter profondément à nos prochains et de contribuer p.ex. à la communauté, disons, en exerçant un travail satisfaisant. L'état de méditation est *synonyme* à la détente totale du corps et de l'esprit! Et nous voilà au seuil d'un domaine qui se laisse difficilement décrire. La méditation et la transcendance sont des expériences qu'on doit *vivre*, il est difficile d'en parler. J'aimerais tout de même leur dédier ce chapitre entier tout en essayant de créer une «passerelle mentale»!

9.1. L'esprit: un miroir

Il est un fait que tout, mais absolument tout ce que tu perçois et tout ce qui t'apparaît, te reflète. Tu ne fais donc que te reconstruire sans cesse toi-même. Ce chapitre aimerait t'inviter à regarder de plus près ce processus et à l'explorer. Quelle est p.ex. ton opinion envers moi, l'auteur ou ce livre? Avec tout, mais absolument tout ce qui te viendras à l'esprit, tu déclareras des aspects de toi-même. Voici une compréhension qui va désormais te permettre de t'explorer et de faire de nouvelles expériences. Tout ce qui apparaît dans ton esprit est une projection. Même cette forme qu'on appelle un «livre» et que tu es en train de lire en fait partie, toutes les pensées, les émotions et les sensations que la lecture évoquent en toi etc. Tout ce que nous vivons a d'ailleurs un contexte relationnel qui touche nos convictions profondes et pour la plupart inconscientes envers les autres, envers le monde et la façon dont il se présente à nous. Si tu envisages donc changer ton environnement, si tu aimerais être traité différemment, pas de problème :-) - à toi de changer ton attitude! S'il se trouve que quelque chose ne te plaise pas – à toi de faire un choix et de changer ton **opinion** envers les circonstances et surtout envers les autres.

Certaines convictions face à un contexte relationnel ou certaines situations ont été profondément internalisées. Ce sont des «modèles relationnels» qui redeviennent vivants quand nous rencontrons quelqu'un. Quelque soit la situation – tu vas sans doute pouvoir observer que dès que tu rencontres une autre personne, tu te verras automatiquement confronté avec ces empreintes profondes qui ont été formées durant notre première enfance. Si tu en souffres, c'est que le goût amer qui t'est resté de cette époque, resurgit en même temps. Sache que **tu** as aujourd'hui la possibilité d'actualiser ton système nerveux. A **toi** de choisir (!) librement ton attitude personnelle! Dès que tu comprendras que d'entrer en relation avec qui que ce soit est toujours préférable à se sentir seul ou isolé tu trouveras sans doute une solution et les choses vont changer. Chaque rencontre est une chance de se rencontrer soi-même en mille et une façons différentes.

Je te conseille donc de mettre de côté tes préjugés et de prendre une attitude positive envers une personne **dès** que vous entrez en contact. Tu as devant toi une personne qui souffre de la naissance, de la maladie, de l'âge, de la mort et qui subit des pertes tout comme toi-même! Cette attitude positive, je te le promets, évoquera un changement fondamental dans ta vie. Elle fera disparaître cette souffrance qui est due à l'isolement et à la séparation. Entraîne-toi donc un petit peu et attends-toi à des expériences surprenantes!

Selon mon expérience personnelle, personne n'est jamais en mesure de reconnaître l'image entière de la réalité qui se présente à lui. Nous ne voyons donc jamais quelqu'un dans son ensemble, mais uniquement certains aspects de son être. Son histoire, ce qu'il a vécu, la cause pour notre rencontre actuelle et nos éventuelles rencontres dans nos vies précédentes, comment il est devenu la personne telle qu'elle se manifeste aujourd'hui etc. - tous ces aspects ne sont pas visible pour un simple mortel comme moi.

Après tout, nous allons peut-être nous rendre compte qu'au lieu d'être séparés, nous faisons tous partie d'un seul organisme, se rencontrant lui-même sous forme de différents corps.

9.2. Au-delà de l'éveil

Te considères-tu comme une personne éveillée? Dans ce cas, je te conseille de sauter ce texte: tu n'en auras pas besoin. Au sujet de tous mes lecteurs «non-éveillés», je déclare que *l'éveil*, ce n'est qu'une idée, qu'une pensée! C'est un mot auquel on attache beaucoup d'importance sans vraiment savoir ce que c'est et sans même avoir beaucoup d'expérience sur le terrain. Mais soyons honnête: derrière ce désir d'atteindre l'éveil se cache avant tout un désir ardent, celui de mettre fin à notre souffrance. Le son, la pensée qu'on attribue à ce mot semblent enfin promettre du bien-être. Plutôt que d'être éveillé ou illuminé, tu espères donc avant tout de mettre fin à ta souffrance.

En d'autres mots: un certain mouvement mental auquel tu fais confiance, dans ce cas l'éveil, semble te promettre la sortie de cette prison de la souffrance. Une maison, une famille, des enfants, l'argent, la psychothérapie ou le succès – voilà des idées sociables qui semblent de même promettre le bonheur. Sans oublier les idées spirituelles qu'on aimerait poursuivre comme entre autres «l'accumulation de karma positif, trouver son âme soeur, le réveil de la Kundalini, l'alimentation végétalienne, identifier sa planète d'origine, identifier son âme sœur, l'activation de notre Merkaba, comment passer la commande auprès de l'univers, nettoyer la glande pinéale» etc. Suite à avoir tout essayé – qu'on ait atteint son but ou non – le mental va soit-disant tirer «un dernier atout de sa manche» en vous proposant l'autodestruction ou, dans le pire des cas, le suicide, comme dernière suggestion pour terminer la souffrance. Grâce aux témoignages d'expérience de mort imminente et selon les compte-rendus d'anciens maîtres spirituels, nous savons aujourd'hui que la mort et donc également le suicide, ne répondront pas à cet «espoir». Nous ne pouvons pas non-plus espérer mettre fin à la souffrance à travers le suicide: en voilà une autre fausse conclusion. Les projections mentales qui semblent promettre un futur sans souffrance se divisent donc en trois catégories: le spirituel, le social et l'autodestruction.

Vous voyez: l'obstacle le plus surnois et le plus acharné auquel nous devons faire face sur notre chemin de l'éveil et qui représente le sujet central de ce texte est apparemment l'idée de l'éveil et l'éveil même. A partir d'ici, nous allons d'ailleurs laisser derrière notre mental. En lui accordant de moins en moins de pouvoir, il perdra en puissance. Tu vas donc éventuellement te sentir perturbé, désorienté ou irrité pendant la lecture, c'est normal. C'est un signe que ton mental est en train de perdre sa puissance.

Tant que tu te consacres aux espérances que tu envisages réaliser un jour, tu vis avant tout une vie mentale. La véritable cause pour notre souffrance ne sont pas nos pensées comme on pourrait le croire, mais le stress permanent dans notre corps que notre système nerveux a créé inconsciemment et qui se maintient. Les expériences profondes qui influencent notre perception entière, notre perception de nous-même, nos émotions et nos pensées, («bottom-up») créent en nous cet état qui nous semble être notre vérité absolue et que nous ne questionnons jamais. Voilà la base constante et solide, un sentiment général dans notre vie, notre «moi».

Avec ce texte, j'aimerais te proposer une réelle solution, une réelle sortie. Tu n'en sortiras peut-être pas éveillé, mais tu va définitivement être en mesure de choisir une vie heureuse, accomplie et satisfaisante et, dans l'ensemble, une vie sans souffrance. En lisant ce texte, tu me permets en tant qu'auteur, de créer un certain flux de pensées dans ton esprit. Pendant que je tape ces lignes dans mon ordinateur, je suis donc en train de m'adresser à ton esprit et de lui transmettre un contenu qui s'est formé tout naturellement dans mon esprit à moi. A condition que tu le veuilles et que tu me fasses confiance, tu m'autorises donc à influencer ton système nerveux et à lui transmettre certaines informations.

Pour pouvoir profiter au maximum de ces mots, il est d'ailleurs nécessaire que tu réduises tes murs de défense aussi bien ceux vers l'extérieur que vers l'intérieur du moins en partie. Ne t'inquiète pas – je suis de ton côté et je ne souhaite que te supporter et te transmettre l'utile et le précieux que j'ai accumulé au long de ma vie. Même si un laps de temps sépare l'instant de mon écriture et ta lecture, je te parle tout directement en te transmettant mes émotions qui se trouvent entre les lignes.

Nous entâmons donc un voyage commun dans les profondeurs de nos systèmes nerveux. Seuls les mots semblent nous réunir et pourtant, je suis présent. Comment te sens-tu face à cette présence? Est-ce que ce que je dis ou ma façon de le dire te supportent à te détendre ou est-ce que ce livre et sa présentation te semblent plutôt «menaçants»? Quelqu'un est là, présent, même si ce n'est qu'à travers de mots. Une connexion est établie – ça, c'est sûr. Autrement, tu ne lirais pas ce texte. Alors - comment te sens-tu en présence d'une personne expérimentée qui t'accompagne en guidant un peu ton mental, qui s'y connaît en méditation, neurophysiologie, thérapie et paysages intérieurs? Figure-toi même que cette personne, dont les mots se reflètent actuellement dans ton esprit, te parle de manière compatissante et à cœur ouvert. La conscience est omnipotente: en écrivant ce texte et à ce moment précis, j'ai devant moi et dans mon cœur tous mes futurs lecteurs. C'est donc possible de faire naître une liaison personnelle au-delà du temps et de l'éveil - le saviez-vous?

Se pourrait-il que tu te détendes un peu? J'aimerais le répéter: en tant qu'auteur de ce livre, je me sens responsable de créer une connexion profonde entre nous. Comme c'est justement cette connexion avec nos prochains qui rassure notre corps, et comme notre mental se détend à son tour quand que le corps se sent en sécurité, j'essaye de canaliser toute mon énergie possible à travers ces mots.

En quelque sorte, nous assistons à un acte magique: nous nous rencontrons à travers de mots imprimés en vivant ensemble ces instants de pure conscience.

A ce point, j'aimerais vous proposer de faire une petite pause – je t'invite à vérifier si tu veux continuer la lecture ou si tu préfères digérer d'abord un peu ce que tu viens de lire.

Notre système nerveux a un besoin absolument prioritaire de se connecter. Voici la raison pour laquelle nous ressentons un souhait d'entrer en relation avec autrui et de nous détendre en présence de l'autre. En entrant en contact, nous nous ouvrons à la personne qui est avec nous, et du moment où nous constatons que l'autre n'est ni agressif ni engourdi, nous commençons à lâcher prise et à nous détendre. A partir de ce moment là, notre corps commencera à se régénérer et à se guérir soi-même. Outre, il abandonnera temporairement cette vigilance à haut niveau qui normalement lui permet de reconnaître à temps des danger potentiels. Du point de vue neurophysiologique, c'est le moment où la branche ventrale parasympathique du nerf vague devient active. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, cet état peut très bien être accompagné de mouvement et d'activité. Il n'est donc pas forcément restraints à des activités immobiles tels qu'un échange de câlins ou l'allaitation du bébé, mais peut également être accompagné de danse, de chant, de jeux etc. Pour nous assurer

notre intention positive, il est d'ailleurs important de tenir le contact à travers les yeux. Serait-ce possible que nous arrivions à nous approcher de quelqu'un d'autre tout en restant décontracté et sans avoir peur? Devant nous et au centre de notre attention se trouve apparemment une personne et notre connexion persiste sans que le circuit défensif de notre système nerveux se déclenche. Voilà une nouvelle expérience qui nous fera automatiquement vivre une compassion qui, à la longue, se transformera en amour! Ces sentiments ne se produisent donc pas délibérément, mais ils apparaissent en tant que «sous-produits» d'un rapprochement paisible.

Comme cet état intérieur paisible est le résultat d'un état spécifique neurophysiologique et du système nerveux autonome, veut dire, d'un état corporel, nous ne pouvons l'évoquer arbitrairement à travers l'esprit.

Une connexion profonde évoque d'ailleurs des sentiments extrêmement satisfaisants, une impression de rentrer chez soi et chez nos prochains simultanément et dans notre corps. Nous nous sentirons profondément intègres et guéris, le monde nous semblera tout d'un coup parfait. La souffrance disparaîtra et avec elle, la pression de devoir atteindre l'éveil.

Que ressens-tu maintenant?

Avançons un petit peu sans nous occuper de pensées, d'un possible futur éveil ou d'autres obstacles et nous voilà face à notre corps. C'est lui qui joue le rôle principal quand il s'agit de résoudre notre souffrance. Est-ce que tu en es conscient lors de la lecture de ce livre? Ressens-tu ton corps parallèlement aux pensées que ton esprit est en train de former ou t'en es-tu peut-être séparé? Dans ce cas, essayes d'en redevenir conscient, en prenant quelques respirations profondes par exemple. Quelles sont les sensations que tu ressens face à ton corps? Est-ce qu'il a l'air tendu, étroit ou décontracté et plutôt étendu?

En cas où tu ressentais une tension dans ton corps, vérifies d'abord, si les muscles les plus importants, donc, ton ventre ou tes épaules, sont contractés. Ce genre de tension indique que le corps tente à se protéger d'éventuelles blessures et se prépare à réagir à un danger potentiel. Mais est-ce que ce texte et sa lecture représenteraient-ils un danger?

J'aimerais t'inviter à vérifier si pour le moment, tu te retrouves dans un environnement sûr ou pas. Est-ce qu'au moment présent, ta survie physique semble être menacée? Continue à te reposer cette question consciemment jusqu'à ce que la réponse soit claire.

Te sens-tu en sécurité? S'il en est ainsi, je te conseille de prendre un petit risque en essayant doucement de lâcher prise et de détendre ton corps. Quelle en est la conséquence? Ne t'inquiète pas – je suis là pour t'accompagner! Continue à vérifier: ces craintes, sont-elles justifiées? Est-ce que tu te sens mal ou plutôt calme et à l'aise? Qu'est-ce qui se passe?

Il s'agit d'aider ton corps à comprendre qu'actuellement, il n'est pas en danger et que tu es en sécurité. Notre mental en est conscient bien sûr, mais le cerveau et le système nerveux portent des empreintes très profondes de notre enfance qui ont tendance à teindre notre vie adulte entière. La plupart d'entre nous vit d'ailleurs selon les expériences d'un enfant de 3 ans sans s'en rendre compte. Quand des relations difficiles ont prédominé nos trois premières années de vie, comme l'a plus ou moins vécu tout le monde, nous en souffrirons généralement en tant qu'adultes. N'oubliez pas que nous vivons dans un collectif malade. Plus ce que nous avons vécu a été destructif, plus nous en souffrons aujourd'hui et comme les malaises et la souffrance «remontent» de niveaux très profonds de notre système nerveux, plus précisément, de la «mémoire implicite», il s'agit d'un processus assez compliqué. Des sentiments qui nous envahissent d'un niveau aussi profond sont

difficiles à identifier de sorte qu'ils sont souvent revécus sous forme de dépression, de crise de panique, d'états anxieux, d'allergies, d'un problème relationnel, d'un grand vide etc.

Durant les premières années de notre vie, le cerveau dispose d'une énorme «plasticité neuronale» et se forme et se développe selon les premières expériences qu'il fait. Ce n'est donc pas étonnant qu'on adapte un style de vie correspondant et qu'en grandissant dans des circonstances défavorables permanentes, on «devienne» soi-disant, la souffrance. On n'a plus simplement l'impression de vivre quelque chose de douloureux, mais de l'être! L'expérience d'une séparation par exemple, est mémorisée durablement à un niveau physique très profond. Elle nous laissera derrière une réalité fictive qui sera d'autant plus tenace plus tôt on l'a vécue. Je parle d'une empreinte fictive, car d'une part, notre système nerveux a adapté un schéma de comportement réel très profond suite à une expérience traumatique qui, d'un autre côté, ne nous est plus utile en tant qu'adulte. Pourtant, notre corps ne s'en débarrassera pas. Unconsciemment, il maintiendra peut-être une tension du muscle psoas iliaque ou de la musculature abdominale à rayures horizontales.

Le corps choisit toujours le chemin le plus intelligent – il s'adapte! Même ce que nous appelons la souffrance ou la maladie eut donc un sens au cours de l'évolution.

Tu cherches à régler ton système nerveux autonome à travers une connexion profonde. C'est naturel: en tant que mammifères, nous avons besoin de nos congénères. Il s'agit d'une réalité neurophysiologique. Un mammifère ne pourra jamais vivre ni trouver son bonheur en solitude. Voilà un mensonge qu'on essaye d'ailleurs souvent nous faire croire, un mensonge terrible qui peut avoir un effet catastrophique sur certaines personnes. L'ordre des mammifères a évolué grâce à la coopération et non pas à la guerre ou l'isolation. C'est à travers la décontraction au cours d'un contact que nous allons pouvoir guérir et que finalement, la spiritualité se révélera à nous. L'inverse est une fausse conclusion: la spiritualité ne peut pas remettre en ordre notre système dérégulé.

Le système nerveux autonome doit se calmer avant que l'esprit se calme à son tour. La littérature entière et tous ces innombrables ouvrages de personnes éveillées t'auraient guéri depuis longtemps et changé ta vie immédiatement si ce processus fonctionnait vice versa!

Comment directement dissoudre sa souffrance et transformer sa vie:

1. Ecoute les autres et partage ce qui te préoccupe dans ta vie et ce que tu ressens
2. Essaye de revenir dans ton corps et de l'habiter en dansant, en chantant, en faisant du sport ou du yoga!

9.3. La passerelle

Ce que je vais vous présenter au suivant est moins un texte, mais plutôt un outil. Tu tireras le plus de bénéfices de ce chapitre en le lisant lentement du début à la fin. Il est déconseillé de feuilleter le texte ou d'en lire quelques extraits ici et là. La lecture est soi-disant plutôt un «acte magique» en elle-même. Tu risquerais d'ailleurs également de compromettre son effet positif en y jetant un «petit coup d'œil à l'avance». Disons que la lecture est outre «dangereuse», car ce chapitre ne transmet aucun contenu, ni de savoir ou d'émotions, mais je l'ai créé pour construire à l'aide de mots une «passerelle» qui t'emmènera directement au-delà de tes pensées. Au lieu d'essayer de comprendre ce chapitre, je te prie donc de le laisser agir. *Permetts-lui plutôt de faire son effet!*

Je me réjouis que tu te sois mis à lire ce chapitre et que nous allons entâmer un voyage commun. A travers la lecture, tu me permets de te transmettre des pensées qui se sont directement formés dans

mon esprit et de les faire apparaître sur ton «écran»...L'espace universel qui reflète toutes nos pensées en sera témoin! Notre conscience et notre esprit nous semblent peut-être séparés à un niveau superficiel. En réalité, tes pensées aussi bien que les miennes sont toutes reflétées sur une seule toile. Notre vécu diffère peut-être, mais cette conscience universelle qui est en mesure de tout percevoir, nous unit. Comme je l'avais déjà mentionné auparavant, la lecture de ce chapitre veut servir de passerelle pour atteindre l'espace accompli et intact au-delà. Ce chapitre n'a pas de contenu, il ne veut pas transmettre un savoir, ni évoquer des états ou des émotions spécifiques. Il est là pour établir un contact direct et pour nous ouvrir les yeux sur l'état illusoire de la séparation qui n'existe ni entre toi et ce texte, ni entre ta conscience et la mienne....

Pour réaliser ce dont je parle, je t'invite à vérifier dans un premier temps comment ces mots, ce que j'écris et la présentation de ce livre t'affectent. Est-ce que ces mots et ce processus te semblent fiables ou ressentirais-tu peut-être un danger potentiel en les lisant? Est-ce que la lecture te décontracte, est-ce qu'elle semble t'ouvrir une porte ou préférerais-tu te retirer ou te contracter? Quel est le sentiment que ces mots évoquent en toi?

Te sens-tu quelque peu rassuré? Essaie alors de te décontracter et de te laisser aller un petit peu tout en continuant ta lecture. Pas de problème, bien entendu, de t'en séparer ou de prendre tes distances, en mesure ou cela paraîtrait nécessaire à un moment donné! Mais essaie néanmoins de prendre un petit risque et d'abandonner un peu la sécurité, le contrôle et la distance dont tu as l'habitude et de t'ouvrir à quelque chose de nouveau. Essaie de t'ouvrir plus que d'habitude à la connexion.

Tu te demandes peut-être ce que je ressens en écrivant ce texte? Je dois admettre que je n'ai aucune idée de ce que je suis en train d'écrire. J'ai l'esprit calme, mes mains sont en train de taper ce texte dans mon ordinateur, j'en suis témoin tout comme toi. Je n'ai pas fait de plans concrets avant d'écrire ce chapitre et je n'ai donc rien projeté dans le futur. En ce moment, je n'ai aucune idée si ce que j'écris va être publié un jour ou non, si ce texte aura l'effet positif que je souhaiterais ou si mes lecteurs voudront renoncer à leur mental durant le temps de la lecture. Voici d'ailleurs un moyen de profiter ensemble de ce «vacuum» et de méditer en commun. L'espace, ce vide qui se produirait alors, pourrait se remplir de mots qui – au lieu de créer des mouvements pour nourrir l'esprit – seraient également vide. Tout en observant ce processus, moi en écrivant, toi en lisant, nous laisserions soi-disant «couler» ces mots à travers nos esprits.

Nous voilà donc déjà connectés assez profondément, c'est du moins ce que je ressens en écrivant ces phrases. Je le sais bien – ce que je dis va paraître fou, mais je suis convaincu que, suite à la lecture de ces quelques passages, tu ressente la même chose! Quelles que soient les circonstances et indépendamment d'états intérieurs ou extérieurs, nous pouvons, à tout temps, nous rencontrer en dehors du temps et de l'espace – c'est possible! Ces mots sont là, entre autre, pour te rappeler un peu ce fait. Cette connexion existe déjà, pourtant, l'esprit bruyant et inquiet a tendance à nous distraire. Nous avons simplement oublié que la connexion entre nous, les humains, est toujours «en ligne» à tout moment et partout. Elle ne peut ni être troublée ni même détruite sauf à travers un seul moyen: qu'on nous distraie si massivement que nous la perdons de vue. Voilà un moyen que nous connaissons sans doute tous. Ce chapitre représente donc l'essai d'un retour à la connexion qui a toujours été et sera toujours là.

J'espère bien que tu ne te sentes pas menacé, mais plutôt supporté par mes mots. C'est la peur qui tend à nous éloigner le plus de cette connexion. Mais peut-être se trouve-t-il qu'actuellement, tu te sentes plutôt ouvert, calme ou curieux? Ces mots sont une douce invitation à te faire connaître quelque chose d'inexpliquable, cet état insaisissable qu'on ne peut pas atteindre, mais dans lequel tu te retrouves depuis toujours et que tu es! Tu existes d'ailleurs, sans devoir faire aucun effort conscient! Je t'invite donc à explorer cet état d'autant plus près, si tu veux: tu existes, sans que tu devrais faire un effort.

De nouveaux mots continuent à se former, mais leur contenu reste vide. Il ne s'agit pas de transmettre une information, mais de simplement devenir plus conscient du processus-même – pour toi, c'est la lecture et quant à moi, l'écrit. Qu'est-ce que tu ressens alors, là, maintenant, en lisant ce texte, en devenant encore plus conscient du moment présent et de ce processus de lecture? Tu vas peut-être te rendre compte que la lecture commence à s'autonomiser sans aucun effort de ta part – tant mieux! Cesse-donc simplement de vouloir atteindre un but, laisse-toi aller en devenant l'observateur du processus cognitif de la lecture. Tu verras qu'au fur et à mesure, tu arriveras à mieux te détendre et à devenir encore plus conscient de la lecture même qui aura commencé à se faire automatiquement. En tant qu'observateur de la lecture, tu constateras peut-être que tu ne fais que t'apercevoir de ce processus pendant que ton esprit reste complètement immobile. D'accord, tu percevras ces mots, mais cette autorité qui les perçoit reste absolument immobile! Comme ces mots n'ont aucun contenu, ils me permettent de «remplir» ton esprit pour éviter de le distraire, mais en même temps, on ne lui laissera aucune possibilité de saisir quoi que ce soit ou de s'y accrocher pour la simple raison que ce que je suis en train de décrire et ce que j'indique continuellement est la lecture même, ce moment présent. Je t'invite donc à te plonger entièrement dans ce moment présent pendant que ton esprit s'apaise. On lui procurera un contenu pour le rassurer et pour préoccuper notre perception, ce qui nous permettra de tout observer...

Ce livre est une invitation! Je te propose de te servir de l'écrit pour établir un lien émotionnel solide. Je t'invite à te laisser entraîner petit à petit par ces mots, si tu veux et de devenir de plus en plus conscient de cette relation profonde. Tu n'es pas seul – est-ce que tu t'en rends compte? Essaie d'en devenir plus conscient! Le moment présent ne t'abandonnera jamais, ni t'isolera-t-il ou se séparera-t-il de toi. Essaie de diriger ton attention vers le processus même de la lecture continuellement, jusqu'à ce qu'elle fusionne avec ton esprit. C'est à partir de ce moment là que nous allons pouvoir dépasser nos limites ensemble. Si jamais tu ressentais une aversion contre ce que tu viens de lire, une grande prudence ou d'autres sentiments négatifs – vérifies si ce qui t'es proposé représente un danger réel ou pas. Que lis-tu entre les lignes? Ces mots ont passé «à travers» Gopal – quelle est l'attitude que tu perçois derrière ses mots – que sens-tu face à ce que tu viens de lire?

Tu viens de décider de prendre ce livre dans tes mains, puis tu t'es mis à lire ce chapitre. Toi, disons, cette personne qui s'attend peut-être à un certain résultat en lisant ce texte, à certaines conclusions, à vivre quelques bons moments, qui cherche peut-être à se distraire ou s'attend même à être guéri – cette personne donc, est la personne recherchée! En d'autres mots: la personne qui a décidé de lire ce livre est la personne qu'elle souhaiterait trouver. Ou encore: L'autorité qui compte trouver quelque chose dans ce livre est l'être qu'elle espère rencontrer. Voilà un processus dont toi, en tant que toi-même, est complètement détaché, tout comme moi d'ailleurs. Mais qui est donc la personne qui s'en réjouit? Ouf – te sens-tu un peu étourdi ou irrité suite à la lecture de ces lignes? Voilà un bon signe qui indique que ton mental commence à perdre son pouvoir en se rendant à l'arrière plan! Pour pouvoir continuer cette lecture, tu *dois* en effet lâcher prise de ton mental! Si tu te sens un peu dépassé pour le moment et que tu préférerais te reposer, interromps la lecture - mets le livre de côté. Tu auras peut-être envie de continuer plus tard. L'essentiel est que tu lises et que tu suives continuellement le texte pour qu'il fasse effet. Evite donc de ne choisir que certains passages! Il s'agit de construire une passerelle à travers laquelle ce flux de mots puisse pénétrer ton esprit.

Nous adressons donc de nouveau à cette personne qui perçoit ces mots au moment présent. Qui est cet observateur, conscient du flux de ces mots? Quelle est la différence entre la personne qui observe la lecture sans intervenir et celle lisant activement et délibérément ce texte? Est-ce que tu arrives à faire la navette entre ces deux instances? Voici une tentative de méditer ensemble et de s'approcher de cette «conscience globale» en se servant de mots. Cette conscience globale

d'ailleurs, c'est toi-même! N'essaye pas de comprendre ce que tu lis, continue simplement ta lecture: ensemble, nous allons nous rendre au-delà de la compréhension. Ce que tu aperçois te paraît toujours comme une autorité en dehors de toi? Tu ne peux donc pas l'être. Mais admettons qu'il te serait possible de percevoir *ces deux points de vue* parallèlement: l'autorité qui aperçoit et le contenu entier qui t'apparaît. Tu verrais qu'ils s'entremêlent. La séparation est donc en réalité une chose illusoire. Ni existe-t-il un espace intérieur, ni un espace extérieur, ni quelqu'un qui perçoit ou quelqu'un de perçu, ni un «moi» ou qui que ce soit. Il n'y a qu'une conscience impersonnelle, consciente d'elle-même. Voilà la seule et unique réalité qui se révèle à nous du moment où notre esprit se calme.

Tu hésites, tu as tendance à vouloir me contredire, te sens-tu perplexe? Dans ce cas là, je te conseille d'accélérer la vitesse de ta lecture pour empêcher ton esprit d'intervenir. Tu verras que ton mental n'aura plus le temps ni la chance d'interrompre le flux de ces mots. Ces mots remplaceront simplement tes pensées sans que le mental ait la chance de vouloir les comprendre. Ah - me voilà accélérant mon écriture également :-)! Très étonnant! Continue donc ta lecture! – vas-y, plus vite, plus vite! Evite à tout prix de laisser intervenir tes propres pensées afin de permettre à ce texte d'agir à un niveau au-delà des pensées. Mais de quel niveau parlons-nous exactement, de quoi s'agit-t-il? Il s'agit de devenir conscient du processus de la lecture même et de cet espace en nous qui reflète ce qu'on a lû au moment présent. Il s'agit de cet espace silencieux, la conscience même, la perception, la passivité, l'immobilité absolue. Il y a d'ailleurs même une chance que toute perception du «moi» disparaisse pour un moment. A condition que tu te mettes à lire assez vite et que le «moi» cesse de répéter ses idées et ses concepts pendant un certain temps, tu vas peut-être te rendre compte qu'un «moi» n'existe pas.

Nous sommes habitués à vivre à travers notre égo, notre sens du «moi». Inutile donc de dire, que ça pourrait notamment nous paraître inhabituel, voir même nous effrayer au début, de laisser de côté ce processus de grande amplitude. Tu as toujours l'impression d'être présent en tant que personne? Essaie donc de te précipiter une fois de plus dans ta lecture, de lire plus vite, plus vite, et encore plus vite...en ne laissant plus aucune chance à tes pensées d'intervenir! A condition que tu lises assez vite, ton esprit se remplira d'autre chose. Ne t'inquiète pas. Tu verras que même en lâchant prise du «moi», tu pourras continuer ta lecture et qu'il ne se passera rien de grave. La lecture se fait, la perception est là avec la seule différence qu'il n'y ait plus personne: STOP!

Temps de faire une petite pause! Allonge-toi, ferme les yeux en oubliant tout ce que tu viens de lire. A tout de suite....!

Tu me sembles irrité...d'accord, mais franchement - à quoi est-ce que tu t'attends? Tu ne vas quand même pas croire qu'à l'aide de ces quelques pages tu résoudras tes problèmes, voyons? Tu n'y trouveras rien – aucun livre ne va d'ailleurs jamais répondre à tes questions. Il me semble par contre qu'à la recherche de toi-même, tu as tendance à te perdre dans d'anciennes boucles mentales sans fin et d'y rester coincé. C'est logique – ce n'est pas ici que tu trouveras la solution. Mais quelle est donc la solution, où et qui est-tu donc si non pas ce flux continu de tes pensées?

Tu recherches une connexion profonde. Comment est-ce donc possible que la plupart d'entre nous se sentent séparés de nos prochains au quotidien? Je dis que c'est faute de ne pas nous communiquer de manière authentique. La «non-dualité» qui est accompagnée de sentiments agréables, chaleureux et satisfaisants, ne peut être vécue qu'en communiquant nos pensées, nos émotions et nos sensations corporelles. Quand je me sens connecté, je suis heureux. Je me réjouis donc autant plus de pouvoir partager ce livre avec vous, mes futurs lecteurs et lectrices! Au moment de l'écrire, personne ne connaît encore ce livre et pourtant, je me sens déjà connecté à vous. Oui, cela peut vous paraître bizarre, mais voilà une réalité qui m'est actuellement très présente. Outre je suis en train de faire une expérience assez étonnante. Me voilà absolument passif, moi, qui a

l'habitude de vouloir s'occuper de tout. Je ne fais rien, mes mains semblent taper ce texte sans mon intervention et j'ai l'esprit calme. Tout comme toi, je suis ouvert aux mots qui passent à travers mon esprit et je leurs permets de passer à travers moi. Tu y assistes en tant que lecteur, moi en tant qu'écrivain. Les rôles peuvent facilement être inversés. A toi donc, de faire passer un texte à travers toi la prochaine fois si tu veux....

Mais revenons-en à toi, car c'est de toi qu'il s'agit, non pas d'un contenu. Comment est-ce que tu perçois la lecture? Te sens-tu séparé de ce texte et son contenu ou vibres-tu déjà à l'unisson avec ce flux de mots? En cas ou tu te sentais toujours séparé, continues à lire plus vite, très vite. Tu verras que ta perception entière se placera alors au centre de ton attention et que tu disparaîtras en tant qu'individu. Cette perception et toi même, ton être essentiel, s'uniront. Vous n'êtes pas séparés. Tu es cette perception même et tu es également cet être qui perçoit le tout. Impossible donc, d'en parler, car la tentative même de trouver une expression témoignera son existence. Tu vois – il nous faut des métaphores: le miroir, le vide, l'amour, l'espace, la conscience, la vigilance, l'être pur.

Je t'invite donc tout simplement à suivre le texte vigilement tout en te concentrant de plus en plus sur la vigilance même. Qu'est-ce que la vigilance? Que se passe-t-il quand, au lieu du texte, la vigilance même devient le centre de ton attention?

STOP! Voici la fin. STOP!

Voici la passerelle STOP! Reste dans le moment présent – STOP! sans l'aide de ce texte. Dès que ton mental voudra redevenir actif STOP! et que tu auras tendance à perdre le moment présent – STOP! - recommence à lire ce chapitre! STOP! Je souhaite profondément que tu puisses trouver en toi cet état de pure conscience que tu es déjà et tout cet STOP! amour et l'accomplissement STOP! qui en résultent.

STOP!

9.4. Où es-tu?

Où es-tu?

Tu me trouveras dans la nature sauvage.

C'est là que je m'adresserai à toi:
à travers les feuilles frémissantes,
à travers le chant des oiseaux,
et à travers le doux murmure du ruisseau qui clapote
M'entends-tu?

Tu fais partie de ma beauté,
cette beauté que révèlent le soleil brillant,
ces fleurs de toutes les couleurs,
et le regard des animaux.
Me vois-tu?

Je suis la coccinelle qui traverse ton bras,
je suis le vent caressant ton visage.
Je suis l'herbe douce chatouillant tes pieds.
Me ressens-tu?

A travers les parfums floraux, je caresse ton cœur
A travers les marées qui vont et viennent, je te rassure.
A travers les étoiles brillantes, tu rencontreras l'éternel
Me reconnais-tu?

Toi et moi, nous sommes UNIS.

9.5. Apprendre à méditer

Devenir plus présent



Que ce soit le yoga ou la méditation ou encore la thérapie - le chercheur spirituel de nos jours doit faire face à une offre surabondante de thérapies, de méthodes et de techniques différentes. D'innombrables enseignants, thérapeutes et maîtres spirituels suivant toutes sortes de traditions, rituels ou concepts imaginables, sont disponibles. Quelques voies semblent même s'opposer! Pour savoir ou aller, donc, pour choisir un bon enseignant, une méthode ou une voie spirituelle convenante et pour éviter de se perdre dans cette surabondance, il faut avant tout une très bonne connaissance de soi-même.

Voilà plus ou moins la situation à laquelle j'ai été confronté pendant ces 20 dernières années. En tant que personne assez intellectuelle, j'avais tendance à me plonger dans d'éternelles études et recherches et à lire d'innombrables livres. J'essayais d'analyser mentalement les différentes traditions et techniques pour les comparer, les classer et les intégrer en espérant enfin pouvoir déterminer la meilleure voie, la plus pure, la plus directe et la plus idéale! Inutile de dire que je n'y parvenais pas, bien au contraire: c'était à devenir fou! Guides et enseignants semblaient tous se contredire, mon mental ne faisait que m'induire en erreur, jusqu'à ce qu'en fin de compte, j'avais complètement perdu mon orientation.

En rétrospective et pour conclure, je dirais que ne vous inquiétez pas: quel que soit le chemin – il vous mènera toujours au but. Il ne s'agit que de différentes approches que vous n'avez pas à comparer ni à intégrer. Une chose par contre, est certaine: à l'arrière-plan de cette diversité de méthodes et de chemins se trouve une réalité concrète et une expérience vivante, une vérité qu'on peut vivre au quotidien!

Quelle est donc cette vérité? C'est toi! Tu es tout simplement à la recherche de toi-même. Cette autorité qui cherche est en fait l'«objet» recherché! Nous n'avons jamais quitté notre chez-nous, nous l'avons simplement oublié. Ton «chez-toi» et toi, vous êtes identiques!

Qui est donc cet être qui vit ta vie à travers tes yeux, qu'est-ce calme qui persiste, immobile, et qui ne changera jamais?

C'est l'arrière-plan sur lequel toutes nos pensées apparaissent: la pureté infinie, la paix absolue, omniprésente, mais sans jamais s'étendre.

Un véritable sentier spirituel ou une technique spirituelle authentique nous rappèleront toujours et sans exception notre nature cristalline, notre véritable nature, la conscience et la connaissance de nous-même.

Disons qu'une technique est un outil qui sert à exercer une influence extérieure harmonisante sur notre vie. Peut-être en forme d'un nouveau travail plus satisfaisant qui nous rend plus équilibré. Le yoga peut calmer notre mental, détendre le corps et nous rendre plus énergétique. Quoi que ce soit: au fur et à mesure, ces méthodes ajouteront définitivement plus d'équilibre et plus de tranquillité à notre vie. Mais attention: ce n'est pas de quoi il s'agit! Ces techniques ne feront que nous préparer et ouvrir la voie vers la véritable méditation au-delà des polarités.

La méditation en soi, ce n'est ni une méthode ni une technique, mais c'est l'être pur, ce que nous sommes déjà par essence.

La méditation n'est pas une activité, elle représente plutôt la fin de toute activité extérieure et intérieure. L'utilisation du verbe «méditer» est d'ailleurs problématique dans ce contexte. Le mot «attendre» décrirait beaucoup mieux ce que c'est. Il s'agit d'attendre sans s'attendre à quelque chose. Installe-toi d'abord confortablement, le torso demeurant totalement immobile, retourne-toi alors vers toi-même en te mettant à observer les mouvements intérieurs, les pensées, les sensations, les émotions, sans vouloir changer ou corriger quelque chose. Il ne s'agit pas d'appliquer une technique de méditation, de se concentrer sur quelque chose ou de réciter un mantra. Il ne s'agit même pas d'essayer de méditer. Il s'agit tout simplement d'

attendre, sans aucun but

Tiens-toi totalement immobile et reste passif sans ne rien faire - c'est tout - et nous voilà déjà dans notre état naturel qui n'exige aucun effort! Tu ne peux pas «devenir» ce que tu es déjà. Laisse-aller tes pensées, ton esprit, calme-toi. Voici une chose qui se fait toute seule.

Vous allez peut-être aller ressentir un déséquilibre massif au début. Le mental commencera à vous «présenter» un tas d'idées, des soucis, des plans, il va essayer de boycotter votre méditation et de vous faire croire que vous avez des choses beaucoup plus importantes à faire etc. Vous allez peut-être avoir une idée géniale que vous aimeriez réaliser tout de suite, comprendre des contextes profonds et vouloir résoudre un problème immédiatement...

La raison et le mental essayeront probablement de nous distraire initialement. Des émotions qu'on avait essayé de refouler pendant longtemps réapparaîtront et nous donneront l'impression de traverser un enfer. Il s'agit d'états temporaires qui vont et qui viennent. Prenez-en conscience puis laissez-les partir. C'est une purification – n'y vous opposez pas, n'intervenez pas – ça passera!

Le mental se calmera tôt ou tard, puis il s'immobilisera. Voilà d'ailleurs un processus qu'on ne peut pas réaliser délibérément. A nous de nous patienter qu'il se réalise tout seul. Aucun élément négatif pourra résister à la longue à l'aura puissante et grandiose que cette méditation est en mesure de créer. D'éventuels blocages dont on se rendra sans doute compte au début, comme p.ex. des contractures dans le ventre ou dans le plexus solaire, se dissoudront petit à petit. Cessez avant tout de lutter, soumettez-vous plutôt à tout ce qui se présente à vous.

Après avoir pratiqué cette méditation pendant un certain temps, nous commencerons à nous rendre compte de notre vraie nature. On arrivera à un point où le mental va subitement se taire à un très profond niveau. A ce moment précis, quand toute pensée cessera, on reconnaîtra notre vraie nature, notre nature éternelle: nous sommes cette présence au-delà de nos expériences et de nos connaissances, nous sommes la conscience même, non pas son contenu! Nous n'avons pas vraiment de chemin à poursuivre et seul le flux de nos pensées nous prévient de réaliser ce fait. Nous sommes ce qui reste quand tout ce qui va et qui vient est mis de côté. Nous sommes cette autorité qui perçoit notre corps, nos pensées, nos émotions et nos expériences spirituelles.

Osez mettre de côté toute activité mentale quand vous méditez, même celle concernant vos expériences spirituelles. Osez devenir tout à fait conscients de ce que vous ressentez et tout présents. Mettez-vous à observer vos processus intérieurs, mettez-vous à les accepter et à les estimer. Approuvez-les! Voilà d'ailleurs un processus qui ne se produit pas délibérément, mais qui se réalisera quand il sera temps. Contribuons-y donc tout simplement en l'observant jusqu'à ce qu'il se réalise tout seul un jour. Cette dernière étape sur la voie du lâcher-prise est dénommée «Samadhi» en Orient.

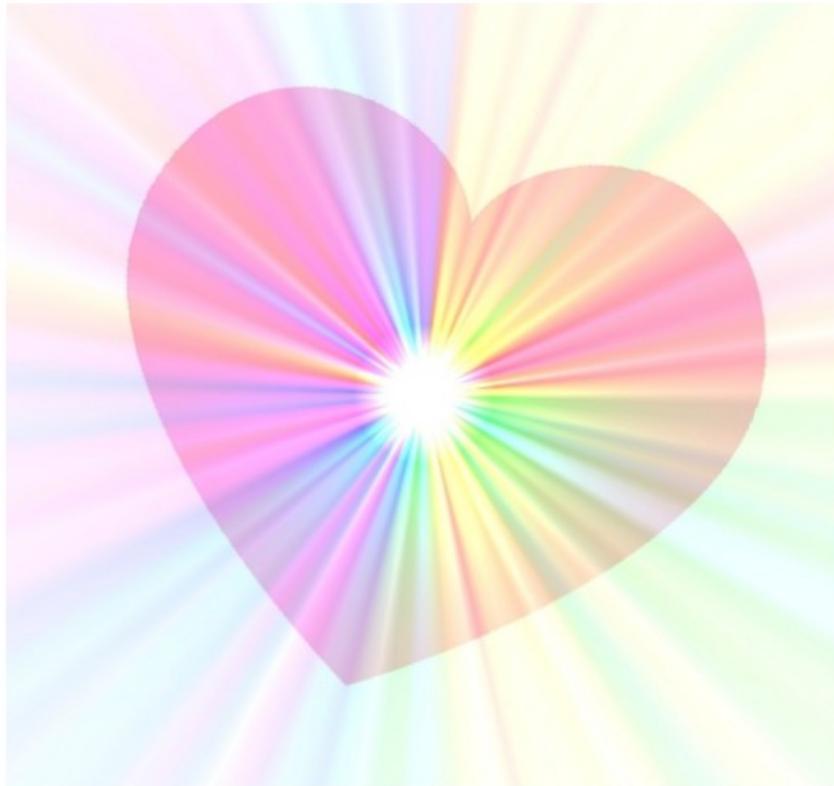
Pratiquez la méditation régulièrement tous les jours - entre 4 et 6 heures du matin de préférence. Redressez le haut du corps et restez absolument immobiles pendant que vous méditez! Évitez de vous appuyer contre le mur – appuyez-vous plutôt contre le dossier d'une chaise si vous voulez.

Petit à petit, vous allez vous rendre compte que de ce laps de temps quotidien précieux, dont émane une atmosphère infiniment paisible, vous deviendra de plus en plus important. Son effet est en mesure d'imprégner notre vie entière et peut même initialiser des changements au-delà de notre imagination.

9.6. S'ouvrir à l'amour

S'ouvrir à l'amour

La méditation d'Atisha – activer la puissance de l'amour et du cœur.
Une méditation tibétaine (Tonglen)



A tous ceux qui souhaitent retrouver leur chez-soi

La méditation d'Atisha est dérivée du bouddhisme tibétain. C'est un exercice facile qui peut nous reconnecter à notre sympathie et à notre amour et ouvrir notre cœur. Vous allez d'ailleurs remarquer un effet **immédiat** et un changement dès la première séance. Vous ne devez donc pas vous exercer pendant des années pour «obtenir un résultat». Rien qu'en sondant notre cœur et notre sympathie nous pouvons faire une expérience «enivrante» avec un effet rassurant et guérissant immédiat.

Instruction:

- **Assieds-toi confortablement**
- **En inspirant, imagine-toi absorber la souffrance de tes prochains dans ton**
- **En expirant, imagine-toi envoyer tout ton amour et ta lumière à tes prochains.**

Il s'agit donc d'absorber souffrance et misère dans un premier temps puis répandre amour et lumière, tout en coordonnant notre rythme respiratoire et notre visualisation! Plus nette on arrivera à visualiser cette image, plus l'exercice sera efficace.

Avant d'inclure tes prochains dans la visualisation, commence tout d'abord à pratiquer l'exercice en te concentrant sur toi-même! Inspire en visualisant ton cœur absorber ta propre souffrance et expire plein d'amour et de sympathie pour toi-même.

Continue en considérant tes prochains pendant un laps de temps de 5 minutes minimum à chaque fois: inclus d'abord les êtres qui se trouvent dans la même pièce que toi, puis ceux qui se trouvent dans ta maison. Finalement, tu peux inclure ta ville entière dans la méditation, si tu veux. Chaque être vivant sur cette terre doit subir la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort.

L'effet de cet exercice peut être renforcé considérablement en méditant en groupe! Je te conseille même d'aller méditer dans un endroit publique comme p.ex. une station de métro, un parc etc.

Crains-tu d'inspirer des énergies négatives ou sombres? Eh bien, tu vas peut-être faire une expérience surprenante. J'avais moi-même décidé un jour de m'y mettre en plein milieu d'une foule lors d'un marché de Noël, puis dans une gare, avec le résultat étonnant que je m'y suis senti tout à fait rassuré et énergétisé.

9.7. Vivre sa sexualité ou devenir plus conscient?

Plus nous devenons vigilants et conscients au cours de notre évolution spirituelle personnelle, et que notre capacité d'aimer augmente, plus nous allons, petit à petit, nous détacher d'apparences extérieures et intérieures. Vous allez peut-être vous rendre compte un jour que vous n'attachez plus la même importance à une belle voiture, un bijou extravagant ou un diamant qu'avant. Dans un second temps, nous commencerons à nous distancier de l'argent, d'une réussite professionnelle ou de certains modes de vie comme une mobilité permanente ou un foyer agréable.

Puis, à un moment donné, on cessera également de s'identifier avec certains états intérieurs, certaines pensées ou émotions et de vouloir les reproduire sans cesse. On se rendra compte que notre véritable nature, cette personne que nous «sommes», ne dépend pas d'un état intérieur, mais que nous en sommes les créateurs. Nous avons le choix de continuer à nous identifier et de nous unir inconsciemment avec ces formations intérieures ou de les *observer* paisiblement à distance!

Finalement, il s'agira de se libérer de la souffrance, nos états misérables, ses circonstances etc. Une fois que notre perception consciente les pénètre, les polarités, donc, la souffrance aussi bien que le bonheur, vont tout simplement se dissoudre!

En fin de compte et au fur et à mesure, trois aspects persisteront: l'identification avec notre corps physique, l'identification avec notre énergie sexuelle et notre rapport identificatoire au monde.

L'énergie sexuelle est une énergie très puissante qui peut facilement nous rendre inconscients une fois que nous nous identifions avec. Pour la transformer, il s'agit de se mettre à l'observer au lieu de la supprimer! Du moment où elle commence à t'envahir, que ce soit lors d'un rapport sexuel ou dans un autre contexte, essaye d'en devenir totalement conscient. Tu seras peut-être étonné de constater que la vigilance et l'acte sexuel s'excluent...

Porter l'attention sur l'attention-même

Devenir conscient de sa propre conscience

Dans la pure conscience, la dualité n'existe pas

10. Le Projet „Groupes locaux“



J'envisage décentraliser plus mon travail. Pour cette raison, j'aimerais que de petits groupes locaux se forment dans chaque ville, des groupes qui permettront aux membres de travailler ensemble et d'évoluer indépendamment de guides spirituels ou de guérisseurs. Tout en procurant un accueil de soutien à ceux qui ont reconnu le bien que l'échange authentique et un groupe qui nous écoute sincèrement puisse faire, les «Groupes Locaux» pourront également faire fonction de centres d'information, de points de contact et de centres d'accueil. Phrase clé: «Se régler en groupe»

Le plus de groupes se formeront, le mieux. Le nombre de groupes par ville n'est donc pas restreint!

Un «Groupe Local» se déroule selon une structure fixe dont l'application peut, dans un premier temps, faire monter l'énergie parmi les membres du groupe. Ceci évoquera dans un second temps que nos systèmes nerveux entrent plus en contact pour ensuite se détendre. La participation au groupe exige d'un membre une ouverture d'esprit à la communication authentique. Il doit se communiquer honnêtement et se mettre entièrement à l'écoute des autres. Disons en résumé qu'avec cette structure, un groupe puisse directement mettre en pratique le contenu de ce livre.

L'arrière-plan: en tant qu'humains, nous disposons effectivement de toutes les ressources naturelles nécessaires pour pouvoir nous soutenir les uns les autres, pour pouvoir nous régler entre nous et nous guérir. Pourquoi donc n'associer les pouvoirs curatifs qu'aux professionnels – thérapeutes et guérisseurs - dont il n'y en a, admettons-le, de toute façon pas assez pour pouvoir guérir tout le monde. La structure pour le «Groupe Local» est en fait très simple – je la transmettrais en détail ci-après. Elle m'a été remise par le monde spirituel et je l'ai «reçue» suite à ma méditation et à de longues prières. Plusieurs qualités particulières la caractérisent. Elle fonctionne de façon entièrement autonome et décentralisée avec ni autorité administrative, ni financière ou guide à ses origines. Une fois établie, elle ne peut plus être détruite. Puis, cette structure peut être répliquée par chaque membre qui, à son tour, décide de proposer un «Groupe Local». Disons qu'elle est donc également reproductrice en elle-même.

La structure du groupe

1. Chaque membre est invité à parler de soi pendant plus ou moins 10 minutes - une spécification de temps flexible, qui dépend du nombre des participants. Il s'agit de partager avec le groupe ses pensées, ses émotions et les sensations corporelles actuellement présentes (évitiez de mentionner votre passé ou votre avenir.) Respectez vos propres limites et n'hésitez pas à les communiquer. Si à un moment donné, vous ressentiez p.ex. que vous n'aimeriez pas en dire plus, exprimez-le!
2. Les autres membres du groupe adressent leur entière attention à la personne qui parle et **se tiennent à 100% à son écoute!** Ce point est absolument décisif pour la réussite du processus!
3. Le coordinateur/la coordinatrice à son tour, veille à ce que l'attentivité du groupe reste avec le locuteur et à ce que personne n'intervienne. Autrement, il participe au groupe comme tout le monde et dispose du même laps de temps pour se communiquer.

Une partie de ta mission en tant que coordinateur d'un «Groupe Local» consiste à encourager les membres de ton groupe sur leur chemin personnel, bien sûr. Mais rappelles-toi qu'en somme, tu as plus à voir avec des „futurs coordinateurs“ qu'avec des participants. Je te conseillerais donc d'encourager tes invités dès le début à aller plus loin.

Tu n'as pas ou peu d'expérience en tant que coordinateur de groupe? Même sans avoir de formation professionnelle thérapeutique ou médicale, tu peux immédiatement devenir actif. Essayes d'abord dans un cadre privé – avec ton partenaire ou un ami p.ex., puis demandes à quelqu'un d'autre de vous rejoindre...Une fois que tu auras gagné un peu d'expérience et que tu seras à l'aise, tu pourras proposer au public de venir. Peut-être que quelqu'un parmi vous aimerait coordonner le groupe? A ce point, je vous propose de vous inscrire sur la vue d'ensemble des „Groupes Locaux“ sur mon site internet. Prends soin de ne jamais trop exiger de toi-même ou de quelqu'un d'autre!

Il y a une seule chose que j'exige strictement pour la réalisation d'un groupe – c'est que la structure telle que je l'ai décrite soit réalisée et tenue. En ce qui concerne l'organisation et la conception du groupe, je me tiens à l'écart – à vous de décider en détail ce que vous voulez faire et comment vous voulez agir, si vous aimeriez p.ex. charger de l'argent ou pas etc.

L'objectif serait de créer un groupe qui arrive à se régler lui-même sans coordination extérieure et qu'ensemble, on approche un état méditatif. Il faudra un peu de patience pour y parvenir. Les systèmes nerveux se calmeront d'abord peu à peu, puis une conscience commune s'établira naturellement. C'est à ce point-là également, que les rôles de membres ou de coordinateur commenceront à se dissoudre et qu'on y attachera de moins en moins d'importance.

En cas où tu proposais un «Groupe Local» sans être médecin ou psychothérapeute, je te prie de t'assurer que le cadre légal pour ton pays pour ce genre d'offre soit respecté. Cela crée une stabilité intérieure.

Une vue d'ensemble sur tous les groupes locaux qui sont actuellement en cours se trouve sur mon site internet (voir appendice!). Si tu veux également y apparaître, envoie-moi un mail et je t'inscrirais sur la carte.

Les réactions que je reçois concernant le succès des «Groupes Locaux» sont foudroyantes - aussi bien du côté des coordinateurs que celui de membres. Il ne me reste donc qu'à le répéter et d'annoncer à tout le monde que «ça marche»!

La structure qui s'était d'abord répandue à travers l'Allemagne a, depuis quelque temps, commencé à s'établir également en dehors du pays. J'espère qu'elle sera bientôt disponible dans le monde entier.

10.1. Groupes Locaux – FAQ

Ici, vous trouverez des informations complémentaires et des réponses à des questions fréquemment posées concernant le fonctionnement et le cadre des groupes.

Q: Sous quel nom dois-je/puis-je présenter le groupe?

R: J'aimerais qu'on l'appelle «Groupe Local» ou bien «Groupe Local selon Gopal». Ces titres transmettent un sentiment de sécurité. Ils ont de plus une valeur de reconnaissance pour les personnes intéressées.

Q: Pourquoi est-ce que tu insistes à ce que la structure soit précisément respectée?

R: Disons que la structure telle que je l'ai décrite remplace l'enseignant ou un thérapeute! Son application crée les conditions idéales pour un échange verbal authentique et une nouvelle forme de rencontre plus profonde entre humains. Cette structure est capable d'apporter du réconfort et d'établir un sentiment de sécurité parmi les membres d'un groupe ce qui en conséquence, rend difficile à l'égo d'intervenir. Et finalement, elle peut stabiliser le processus en soi et sert d'orientation.

Q: Et si le coordinateur d'un groupe n'en tenait pas à la structure – que faire?

R: Faites le lui remarquer - il se peut très bien qu'il agisse inconsciemment. En cas où il changerait consciemment la structure du «Groupe Local» tel que je la décris, je vous prie de m'informer et de m'envoyer un mail pour pouvoir retirer son nom de la carte et de mon site internet.

J'aimerais également être informé en cas où quelqu'un déclarerait ce groupe comme sa propre création, qu'il en change le nom ou qu'il en crée un mélange de méthodes thérapeutiques.

Un coordinateur intègre ne cachera pas que ce qu'il propose revient à Gopal. Il mentionnera mon adresse internet et distribuera la fiche informative sur les Groupes Locaux pour être transparent. Ces conditions ne sont d'ailleurs ni liés à un «copyright» ni ont-ils avoir avec mon «égo». Il s'agit simplement d'offrir aux participants un maximum de transparence, de sécurité et d'orientation. Cette structure m'a exactement été transmise comme je la décris. Il s'agit d'un «cadeau» du monde spirituel et c'est exactement ainsi qu'elle doit être exécutée.

Q: Nous aimerions approfondir des sujets qui ont été abordés au cours de la réunion. Est-ce possible d'en parler ensuite en dehors des rencontres?

R: Il serait préférable que tous les sujets restent au sein du groupe et que le contenu d'une session ne soit pas «retroussé» ensuite au café ou autrepart. Une réunion pourrait par contre être suivie d'une demi-heure de danse commune accompagnée de musique ou de 30 à 60 minutes de méditation en silence avant que tout le monde se rende directement chez soi.

Q: Au lieu de parler de ses émotions et de sa situation présente, un participant a tendance à se perdre dans des détails intellectuels. Est-ce que je dois le lui signaler?

R: Oui, définitivement. Quelques simples questions telles que «et maintenant, que ressens-tu?» ou «comment vas-tu?» seront utiles et l'aideront à retourner au moment présent sans que le processus même soit interrompu.

Q: A quel intervalle de temps les rencontres devraient-elles avoir lieu, qu'est-ce que tu conseilles? Devons-nous nous réunir une fois par semaine ou mensuellement?

R: Je ne donnerais pas d'instructions sur ce point là. Je pense plutôt que ce règlement dépend des membres d'un groupe. Je conseillerais donc à chaque groupe de trouver son propre rythme et son propre règlement.

Q: A quel point est-ce nécessaire de respecter le minutage? Est-ce qu'on doit exactement s'en tenir aux 10 minutes?

R: Non, pas forcément. Il s'agit simplement d'une recommandation approximative, donc, flexible. S'il se trouve qu'une personne aimerait simplement jouir de l'attention du groupe en silence, c'est tout à fait d'accord!

Si au bout d'un certain temps et avant l'écoulement des 10 minutes, une personne cesserait de parler et qu'elle n'aimerait pas continuer, passez à la personne suivante! Le fait de sentir l'attention de tout un groupe sur soi bien qu'il n'y ait plus de communication peut être désagréable. Demandez à la personne et réglez-le individuellement selon ces principes.

Q: Est-ce que je peux proposer un Groupe Local bien qu'il y en ait déjà un dans ma ville ou dans mon village?

R: Définitivement, oui! En fait, il ne peut pas y en avoir assez, qu'il y en ait 10 ou 1000. Comme les différents groupes n'entreront pas en concurrence, il ne peut y avoir que des gagnants! Un groupe consiste d'au moins deux personnes- disons, un couple ;-) On peut également participer à plusieurs groupes ou en proposer plusieurs si on veut!

Q: Supposons que quelqu'un aimerait participer à un Groupe Local, mais qu'il n'y en ait pas encore dans ses alentours. Peut-il se faire enregistrer à l'avance sur la carte de ton site à la recherche d'un coordinateur ou d'un lieu convenable pour un nouveau groupe?

R: Oui, absolument! Cela permettra à d'autres intéressées de le contacter ou d'établir des connexions dans la région. Un coordinateur et un lieu convenable pour le groupe se trouveront tôt ou tard!

Q: J'ai communiqué mes pensées, mes émotions, les autres m'ont écouté, pourtant, je ressens un vide à l'intérieur de moi-même...

R: Dans de nombreux cas, ce «vide» a été causé par un trouble de l'attachement vécu pendant la petite enfance. C'est à la suite d'un manque de connexion important à l'époque que ce sentiment se reproduit alors aujourd'hui. Pour devenir conscients de nous-mêmes, nous devons d'abord créer une séparation des autres auparavant. Je te conseille d'examiner cette situation actuelle en vérifiant d'abord, si le groupe aurait véritablement été «absent» pendant que tu parlais. Est-ce qu'il aurait été distrait par d'autres pensées ou d'autres émotions? Dans ce cas, le groupe n'aurait, effectivement, pas pu t'écouter. En cas où le groupe aurait bien été attentif et présent pendant ta communication, continues à vérifier si tu t'aurais peut-être séparé des autres inconsciemment. Est-ce que cela t'aurait peut-être empêché de te rendre compte de l'attention du groupe? Essayes alors la prochaine fois de te rappeler de la présence des autres en parlant. Vous avez tous l'autorisation d'exister – et d'exister simultanément! Un sentiment d'«absence» de l'autre, donc, un «vide» indiquerait plutôt une expérience sous-jacente de séparation. Un sentiment d'«inondation» et d'«absence» de soi-même ferait plutôt preuve qu'une identification exagérée avec une autre personne aurait eu lieu.

Q: Bien que je me sois inscrit sur la vue d'ensemble sur ton site internet, on ne m'a jusqu'ici pas encore contacté.

R: La demande pour ce genre d'offre est énorme. Je soupçonne donc que ton «courant d'énergie» ne soit pas tout à fait établi. J'ai enregistré un clip vidéo à ce sujet en allemand que vous trouverez sur ma chaîne youtube, voici le [lien vers le clip](#). Il sera disponible en langue anglaise d'ici peu.

Q: Est-ce que nous pouvons modifier la structure du groupe en faisant suivre plusieurs tours à la fois avec des petites pauses entre ceux-ci?

R: Non, là, je dois mettre mon veto. Pour les raisons suivantes, je vous prie de ne pas le faire. Il est un fait que le moment présent représente notre seule véritable réalité. Soit nous y vivons ou nous n'y vivons pas encore. On ne peut en somme remettre aucune chose à plus tard, la diviser ou la répartir. Faire suivre plusieurs tours à la fois dans ce contexte donnerait à l'intellect la chance de tricher et de retenir des sujets importants. On l'empêcherait de totalement se livrer au moment présent et il agirait plutôt selon le principe «pourquoi donc en parler maintenant s'il me reste encore toute une soirée à aborder ce sujet?» Si tu recevais trop de suggestions «comment améliorer la structure», fais penser à mon instruction que je répète encore ici: la structure doit strictement être respectée!

Q: Est ce que les Groupes Locaux se déroulent en groupes fixes et «fermés», sont-ils donc réservés à un certain nombre de participants qui se regroupent régulièrement ou sont-ils également ouverts aux intéressés spontanés et ceux qui n'aimeraient venir que de temps en temps?

R: Sur ce point, je ne donne pas de directives. Tu peux choisir librement et offrir les deux si tu veux! Un groupe «fermé» avec des rendez-vous contraignants est certainement une forme plus «intime». Elle offre aux participants une ambiance familiale dans laquelle on se confie et s'engage plus facilement. Possible, que les membres d'un groupe choisissent eux-mêmes cette forme de réunion pour cette raison! Mais pourquoi pas proposer les deux? Un groupe «ouvert» pour ceux qui aimeraient connaître le principe sans d'abord devoir s'engager. Puis un second groupe fermé ceux qui décident d'aller plus loin.

Q: Je n'aimerais pas ou plus qu'une certaine personne participe à mon groupe – que faire?

R: Voici une chose importante à rappeler ;-): c'est TON groupe à toi - à toi donc d'agir et de décider selon tes préférences. Quant aux membres de ton groupe, tu n'es lié à aucune obligation, ni de mon côté ni du côté juridique ou d'un autre.

Il s'agit simplement de jouir ensemble de l'évolution spirituelle et de devenir de plus en plus conscients. Si tu ne te sens pas à l'aise avec une personne, tu as toujours la possibilité de l'exprimer. Tout en parlant respectueusement et sans même donner de raison, tu peux le dire ou écrire quelques lignes comme p.ex. «désolé, mais pour des raisons que je n'aimerais pas mentionner ici, je n'aimerais pas que tu participes à notre groupe. Je te prie de t'adresser à un autre groupe ou de choisir une offre différente.»

Q: Est-ce que la personne qui parle devant le groupe doit parler les yeux ouverts ou les yeux fermés?

R: Laissez les yeux ouverts si possible - aussi bien en parlant qu'en écoutant: il s'agit d'entrer en relation avec des personnes qui se trouvent «en dehors» de soi-même! En cas où quelqu'un ne se sentirait pas à l'aise face à un groupe, il peut bien sûr regarder ailleurs, disons, par la fenêtre, mais les yeux ouverts!

Q: Est-ce que je peux proposer un groupe virtuel comme p.ex. sur skype?

R: Je n'approuve pas les groupes virtuels et je n'aimerais pas que ceux-ci soient associés avec mon nom ou soient nommés «Groupes Locaux» pour la raison suivante: Le contact et l'échange physique sont essentiels pour notre système nerveux. Ce projet a justement été créé pour

redécouvrir le bien-être que le contact «réel» entre humains peut nous apporter. Ce genre d'échange exige un cadre protégé et ne déploiera définitivement pas son effet sur l'internet!

Q: Est-ce que les coordinateurs peuvent se mettre en réseau sur l'internet?

R: En aucun cas, non. Cela risquerait de perturber le processus entier. L'intellect a toujours tendance à vouloir échapper les rencontres directes et réelles, à communiquer authentiquement. Un coordinateur de groupe éprouvant le besoin de se réunir virtuellement fait actuellement preuve de ne pas partager certaines choses avec son groupe. En créant de ce genre de «scène secondaire» on déchargera peut-être un peu de pression au début et se sentira un peu soulagé. Mais à la longue, une connexion virtuelle entre les coordinateurs causerait une séparation invisible entre coordinateurs et membres qu'on renforcerait avec chaque réunion. L'énergie qui devrait normalement être disponible pour le groupe passera «à côté». Le résultat: au bout d'un certain temps, le tout n'aurait plus rien avoir avec mon projet en soi. Comment donc résoudre le problème? Tous les sujets concernant le groupe doivent directement être communiqués au sein du groupe. Adressez-vous directement au groupe avec tout ce qui vous préoccupe et ce que vous aimeriez communiquer sur l'internet. Essayez également d'attacher moins d'importance aux «rôles», c'est à dire de membre ou de coordinateur. et essayez de vous attacher de moins en moins aux «rôles» de coordinateur ou de membre. Ce n'est qu'ainsi qu'une réelle transformation se réalisera.

Q: Admettons que tout à coup durant une séance, je ressente une haine ou un désir sexuel intense envers une autre personne - comment réagir?

R: Voilà de quoi il s'agit au fond! Que nous commençons enfin à communiquer ce que nous sommes habitués à supprimer ou nier les plus! Ce sont justement ces sentiments intenses qui forment le centre de nos expériences puisqu'ils émanent de notre base biologique. Il s'agit là sans exception de sujets concernant notre reproduction ou notre sécurité. Il s'agit pourtant de les aborder avec précaution, consciemment tout en respectant nos propres limites. Ne te soucie pas de la personne à laquelle tu t'adresses – c'est à lui ou à elle d'y faire face! Mais c'est en partageant tes sentiments d'un point de vue neutre sans élever ta voix ou sans commencer à «raconter des histoires» qu'on commencera automatiquement à se sentir plus proche de toi. Et c'est ainsi que les polarités commenceront à se dissoudre.

Q: Comment agir, quand une personne souffre de troubles psychiques massifs?

R: Penses à ne réunir autour de toi que des personnes avec lesquelles tu te sentes tout à fait à l'aise. Tu apparais en tant qu'organisateur d'un groupe d'entraide dont tu aimerais toi-même profiter en y confiant les sujets qui te préoccupent. Comme il ne s'agit donc pas d'une offre thérapeutique ou médicale, personne ne peut exiger de toi des compétences psychothérapeutiques ou médicales. Fixes un rendez-vous personnel avant d'accepter une personne dans ton groupe si tu veux. Rassures-toi qu'elle soit, généralement parlé, en bonne santé psychique et demande-lui de le signer. Et finalement, tu es toujours libre d'exclure une personne de ton groupe sans indiquer de raison quand cela t'apparaît nécessaire.

Q: Un ou plusieurs participants du groupe se conduisent mal, ne s'en tiennent pas aux règles ou aux accords. Que faire?

R: En tant que coordinateur, tu dois avant tout te sentir à l'aise parmi les membres de ton groupe. Tu es libre d'inviter ou d'exclure qui tu veux quand tu le veux. N'oublions pas, bien sûr, que chaque participant vient aux réunions avec des sujets personnels qui, tout au long du processus, seront activés et voudront être communiqués. Mais c'est quand certains comportements commencent à perturber le processus d'une façon inacceptable– disons qu'un membre se lève et qu'il quitte le groupe après avoir parlé - que tu peux imposer des limites et l'exclure. Prie-le de quitter le groupe. Mieux encore: fixes un rendez-vous avant d'accepter une personne dans ton groupe pour t'assurer à

l'avance. Un nouveau membre devrait p. ex. du moins avoir lû en détail la fiche d'information et avoir regardé le premier clip vidéo sur les «Groupes Locaux». [Voici le lien vers le youtube anglais no1](#) et vers la [fiche d'information allemande](#). La fiche d'information sera disponible en langue anglaise et en langue française d'ici peu.

Q: Est-ce qu'il est forcément nécessaire d'utiliser le «Symbole G» lors de réunions ou en général?

R: Le «G» n'est qu'un objet auxiliaire qui facilite notre interconnexion. Son utilisation est facultative. Je dirais que ce symbole est la «version abrégée» de ce livre!

Q: Est-ce que le groupe doit avoir lieu dans un cadre «neutre» - une salle de séminaire, un cabinet de thérapie - ou pouvons nous également nous rencontrer dans un lieu privé, disons, ma salle de séjour?

R: En principe, je n'ai rien contre que les réunions aient lieu dans un endroit privé. Pour de différentes raisons d'ailleurs, un lieu «neutre» qui permet d'exclure la vie privée pour un certain temps, serait beaucoup plus favorable. En cas où tu choisissais un lieu privé, je te conseille de bien prendre soin de toi-même. Veilles à ce que tu te sentes à l'aise et en sécurité avec ceux que tu invites. Fixes peut-être un premier rendez-vous en dehors du lieu avec certaines personnes avant de les inviter. C'est au bout d'un certain temps que tu verras toi-même quel cadre te convient le plus ou si tu préférerais éventuellement louer une salle de séminaire.

Q: Admettons qu'au courant d'une séance, la personne se trouvant au centre de l'attention s'adresse à un membre du groupe avec une remarque comme «Quand tu me regardes, je ressens...». Est-ce que le membre peut y réagir d'une façon non-verbale, avec par exemple un sourire, pour calmer la personne ou pour se calmer soi-même?

R: Disons que je n'«interdirais» pas ce genre d'interaction. Je préférerais pourtant de loin que le groupe reste attentif pendant la séance sans interagir.

Q: Comment est-ce que je peux encourager les membres de mon groupe à eux-mêmes devenir coordinateurs?

R: Remets leur de temps en temps la conduite pour pouvoir faire quelques premières expériences. Ils prendront peut-être même plaisir à le faire ou constateront du moins que «ce serait faisable» :-)

Q: Un participant voudrait uniquement assister au groupe. Autrement, il refuse consciemment de parler de lui. Comment réagir?

R: Le but de ce groupe est l'apprentissage d'une forme de communication sincère et authentique. Dans ce contexte, il est indispensable qu'on apprenne à s'exprimer soi-même et à se mettre à l'écoute des autres tout en restant le plus ouvert possible. Un membre qui refuse l'un ou l'autre doit aller autre part.

Q: Comment intensifier le processus à la longue?

R: Quand vous commencez à mieux faire connaissance et vous sentir plus proches, commencez à communiquer ce que vous ressentez les uns envers les autres, disons, de la sympathie, une aversion ou des souhaits! Voilà une chose qui peut radicalement intensifier le processus. Il faut d'ailleurs souligner que la partie cruciale du travail est assumée par les «auditeurs»! S'ils travaillent bien, un effet maximal sera obtenu. Pour cela, leur entière attention doit continuellement rester avec la

personne qui parle sans regarder ailleurs ou penser à autre chose. Gardez du moins un œil sur une partie du corps - les pieds, la partie supérieure du corps ou un bras si la concentration sur une personne causerait néanmoins un problème. De cette façon, le courant d'énergie persistera quand même. Pour compléter mes recommandations à ce sujet, un conseil final pour ce qui est du temps: pour éviter un déclenchement de réactions opposées dans les systèmes nerveux, l'heure ne devrait être visible que pour le coordinateur!

10.2. Le „Symbole G“



J'ai voulu un signe qui puisse symboliquement nous réunir, donc, réunir ceux qui souhaitent vivre en paix en poursuivant la voie de la communication authentique telle qu'elle est décrite dans ce livre. Y compris ceux qui la maîtrisent et ceux qui s'y exercent. Au bout d'un certain temps, nous allons être en mesure de nous reconnaître par nos auras et par notre rayonnement. Mais avant d'en arriver là, un symbole peut servir de signe de reconnaissance. Son usage facilitera également à «enraciner» le contenu de ce livre dans le monde. Ce symbole est en fait le concentré du livre, un genre de «comprimé». Le «Symbole G» n'a d'ailleurs pas été dérivé du nom Gopal. Il m'a été transmis et m'est apparu en tant que symbole pour l'échange sincère et la communication authentique. Le «G» est bien sûr l'initiale du mot «groupe», mais la forme de cette lettre révèle deux autres aspects importants du symbole. Si vous regardez bien, c'est un cercle qui se renferme sur lui-même. Le cercle, pour moi, représente nos réunions en groupes et le renfermement est un symbole pour l'introspection. Le cercle extérieur entourant le «G» indique la puissance supérieure qui nous protège. Qu ce symbole déploie son effet dans le monde entier!

LUMINOSITÉ * AMOUR * GUÉRISON * PAIX * BONHEUR

Gopal

11. Merci...

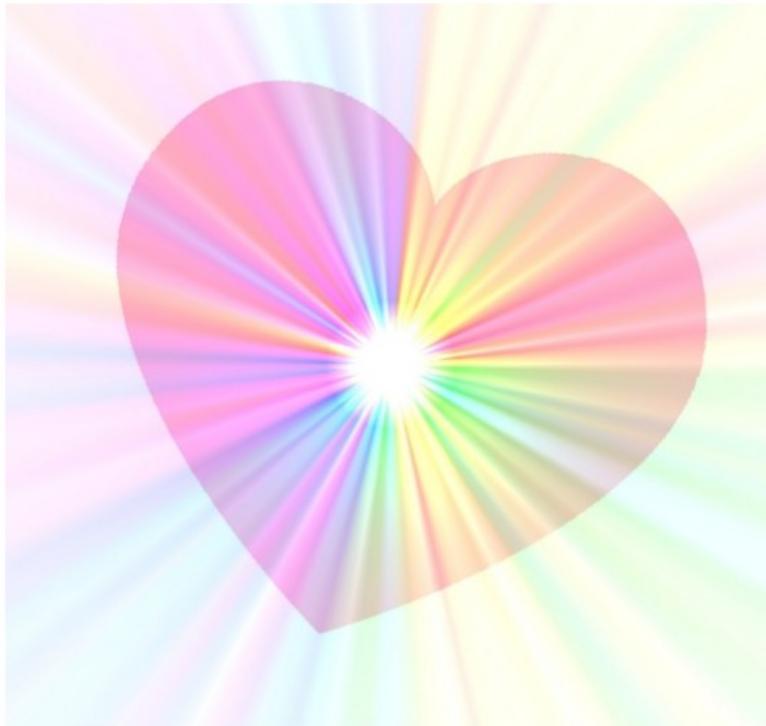
J'aimerais en particulier adresser mes sincères remerciements à tous ceux m'ont enseigné directement ou indirectement sur mon chemin.

OSHO, Stephen Porges, Laurence Heller, Peter Levine, David Bercei,
Bessel van der Kolk, Bruno Gröning, Suzanne Segal, Tenzin Wangyal Rinpoche,

Hans, Adima, Soham, Horst, Puramaryam, Elisabeth S.-K.,
Karin W., Manish, João de Deus, Ramón, Barbara O.,

Kristina

... et toi.



12. Annexe

12.1. Lecture recommandée

en langue française et en langue anglaise

Berceli, D. (2014) «La méthode T.R.E pour se remettre d'un stress extrême», éditions Thierry Soucar, et les autres livres de David Berceli en Anglais
Brennan, B. (1994/2011) «Guérir par la lumière», Tchou
Dana, Deb A. (2018) «The Polyvagal theory in therapy – Engaging the rhythm of regulation», W. W. Norton & Company
Heller L., LaPierre, A. (2014) «Guérir les traumatismes du développement»
Levine, P. (2014) «Guérir par-delà des mots – Comment le corps dissipe le traumatisme et restaure le bien-être», InterEditions
Porges, S. (2017) «The pocket guide to Polyvagal theory» et les livres sur la Théorie Polyvagale par Stephen W. Porges
Segal, S. (2000) «Collision with the Infinite», («Collision avec l'infini»), New Age Books
Van der Kolk, B. (2016) «Le corps n'oublie rien: le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme», Albin Michel
Wangyal, T. (2011/2012) «L'éveil du corps sacré – Yoga tibétain de la respiration et du mouvement», Claire Lumière Éditions

12.2. Contact/Internet

Adresse E-mail de Gopal
gopal@traumaheilung.net

Site internet/événements/DVD's/Groupes Locaux sur
www.traumaheilung.net

Le projet «Groupes Locaux»
www.traumaheilung.net/fr/groupes-locaux.html

Feuillet de renseignement pour les Groupes Locaux
www.traumaheilung.net/fr/feuillet-de-renseignement-groupes-locaux-version-imprimée.pdf

Je t'invite à contribuer à la création d'un prochain livre! Ecris-moi ton feedback, envoie-moi tes questions ou informe-moi sur des thèmes qui t'intéressent.



Gopal Norbert Klein est naturopathe pour la psychothérapie en Allemagne et l'un des traumathérapeutes les plus connus dans le milieu spirituel. Dans son travail, il arrive à combiner les conclusions neuroscientifiques les plus récentes dans le domaine de la Traumathérapie avec les dimensions spirituelles ainsi que ses expériences personnelles. Comme il a lui-même été touché, il sait de quoi il parle. Pendant une période de plusieurs décennies, Gopal s'est profondément consacré à guérir son propre trauma, tout en rencontrant un grand nombre de guides spirituels. Deux aspects forment la base de son travail unique: une compréhension profonde pour le système

nerveux et la vigilance dans les relations. Il en résulte un approche transformant que certains décrivent comme «feu d'artifice intérieur». Gopal est auteur, producteur de DVD et animateur de séminaires et de retraites spirituelles au monde entier. Il est beaucoup estimé en tant que référent lors d'un grand nombre de congrès. Outre, Gopal est le fondateur du «FLOATING», une méthode thérapeutique transformatrice très profonde quant à la régulation de groupes. Son projet central: les «Groupes Locaux». Ces groupes d'entraide permettent aux participants d'évoluer ensemble sans qu'une intervention de psychothérapeutes ou d'enseignants spirituels soit nécessaire. Finalement, Gopal Norbert Klein s'engage à propager le Tibetan Pulsing, une méthode thérapeutique tibétoise qui a longtemps été gardée secrète.

La guérison des relations à travers un nouveau contexte relationnel

Ton couple va mal ou tu n'a toujours pas réussi à atteindre un état d'éveil? Bienvenu alors, voici sans doute un livre qui te conviendra! Ce livre combine de façon nouvelle et unique la dimension spirituelle avec le savoir spécialisé sur le trauma. Voici un guide pratique pour réaliser son bonheur individuel et le bonheur conjugal, qui «ne manque pas de sel»!

L'égo et la relation – voilà deux opposés qui ne vont pas ensemble, car une véritable relation signifie la mort pour l'égo. Du moment où nous entrons réellement en relation avec quelqu'un, il doit falloir lâcher prise et laisser de côté notre égo. Il s'agira d'entâmer un voyage au cours duquel la perception de nous-même en tant qu'individu doit forcément passer au second plan. Nous ne devons pourtant pas nous abandonner nous-même, mais au lieu de nous placer nous ou notre partenaire au centre de l'attention, il s'agit d'accorder notre entière attention à la relation. Un échange vivant sur le plan énergétique, mental, corporel et communicatif en résultera. Principe clé: «la communication authentique».

«**La guérison des relations I**» est un projet de fusion entre les méthodes spirituelles de l'Extrême Orient et les connaissances les plus récentes de la Traumathérapie occidentale. Ce livre vous propose de découvrir et de développer en vous une force transformatrice très puissante. Vous allez en venir directement au cœur des sujets les plus importants de votre vie conjugale et connaître leurs solutions - il ne vous restera plus qu'à les *mettre en pratique*. Réalisez donc que le bonheur conjugal est possible voir plus que ça: ce livre vous invite à vous rendre au-delà de la souffrance et du bonheur en transformant les polarités et les niveaux d'Existence et de finalement vivre....le samadhi.