

SUR LE CHEMIN DE L'EVEIL

On croit se connaître, mais il n'en est rien. On manque de confiance en soi, d'estime de soi, on ne s'aime pas vraiment, on se critique....Du coup, nous avons des angoisses, nous ne sommes pas vraiment heureux, pas sûr de nous. On n'ose pas (dire, faire, être nous-mêmes), on ne s'épanouit pas, on ne fait pas tout ce dont on est capable de faire, on culpabilise de ne pas être à la hauteur...

Comme à tout problème, il y a une solution : travailler sur soi en apprenant à prendre conscience de qui on est exactement, en s'acceptant, s'aimant tel que nous sommes, ne cherchant pas à être quelqu'un d'autre, mais en développant toutes nos capacités qui sont bien plus grandes que ce que nous croyons.

Nous avons tout en nous, et nous ne le savons pas. Il faut aller le chercher et ce n'est pas facile, car partir à la découverte de soi est une aventure aussi merveilleuse qu'extraordinaire mais qui peut être semée d'embûches, et donc déstabilisante. En effet, nous découvrons des choses perturbantes, enfouies, qui, croit-on, nous ont protégées jusque-là. Mais il n'en est rien. Il faut être honnête avec soi-même, reconnaître et savoir dire ce que l'on pense, ressent, sans culpabilité ni honte.

Il faut accepter notre part d'ombre, goûter ce que l'on ressent tant en positif qu'en négatif, se pardonner pour pouvoir passer à autre chose. Tout est juste : tant notre part d'ombre que notre part de lumière. N'apportons pas de jugements. Nous devons expérimenter pour comprendre, se comprendre, respecter soi-même et les autres. Reconnaître ses erreurs permet leur dilution, leur digestion qui entraînera de la place pour passer à autre chose.

Nous voyons en l'autre ce que nous sommes nous-mêmes et lui reprochons ce que nous ne supportons pas chez nous. L'autre est un miroir. Nous jugeons l'autre alors que nous n'avons pas tous les éléments, et que finalement nous ne sommes pas mieux que lui. Le fait de se reconnaître permet aux autres de nous reconnaître. Il en est de même pour l'amour et tout autre sentiment : s'aimer pour être aimé, par exemple. Nous allons chercher à l'extérieur ce que nous ne nous donnons pas.

La vérité des uns n'est pas celle des autres. Nous avons chacun notre façon de voir en fonction de notre caractère, notre éducation, notre vécu, nos croyances. Il n'y a pas d'évidence.

Nous nous racontons des histoires (explications, justifications, excuses) pour nous rassurer, nous convaincre que nous avons raison. Ainsi, nous n'allons pas voir en profondeur ce qu'il en est vraiment. Nous ne nous remettons pas en cause. Nous nous confortons dans nos croyances et n'allons pas vers la vérité.

Nous sommes un tout : corps et esprit. C'est pourquoi, en cas de maladie il est important de soigner les deux, sans en négliger un seul. Il faut aussi intervenir au niveau de l'âme, au niveau énergétique, au niveau des cellules. Celles-ci ont une mémoire qu'il faut vider car encombrée de problèmes résolus mentalement ou qui ne nous appartiennent pas directement car légués par nos ancêtres ou émanant de notre passé. Ce n'est pas suffisant de comprendre intellectuellement, mentalement, psychologiquement, il faut aussi le comprendre, le vivre, l'intégrer dans sa chair. Et tant que ce travail n'est pas fait, les mêmes situations se représentent à nous, les mêmes problèmes rejaillissent.

Nous sommes un maillon, une partie de l'univers, où tout est imbriqué. Chacun a sa place, son rôle. C'est pourquoi, le respect de soi et des autres est primordial. Il est important de prendre conscience des choses, de les verbaliser. Cela leur permet d'exister.

Nous sommes sur terre pour apprendre, vivre des expériences. La vie se vit sur le moment. Elle est mouvement. Le passé est passé. Le futur change à chaque instant. Il est fonction de nos actes présents. Donc ce qui est vrai à un moment peut ne plus l'être quelques instants plus tard.

Une fois éveillés, nous goûtons la vie avec plus d'intensité, de sérénité, de paix. L'amour de soi et des autres est au rendez-vous. Les angoisses, les peurs sont d'une part moins présentes et d'autre part mieux gérées, donc vécues avec plus d'objectivité, de recul. La qualité de vie est largement améliorée. Mais le chemin pour y arriver est parfois déstabilisant. Il fait donc peur. C'est pourquoi, tout le monde n'ose pas l'emprunter. Mais celui qui le fait ne le regrette jamais et a envie d'aider son prochain à le faire.

Suite à mon expérience personnelle
Yolande DELETANG