Acteur de la reliance

Le Pharandol

ÉDITION N°21



En paix

Décembre 2023

Edito





À la veille de Noël et du solstice d'hiver, nous avions à cœur de traiter un thème qui nous est cher : la paix.

En ces temps troublés par des guerres ignobles, la paix est plus que jamais un sujet d'actualité. Au travers de cette édition, nous vous proposons donc de suivre un chemin vers une harmonie intérieure, au travers d'exemples et témoignages inspirants.

Nous avons eu le privilège d'interviewer une co-créatrice du mouvement SanghaSeva, qui propose des méditations en action au sein de zones troublées.

Nous vous proposons également de vous intéresser à la résolution émotionnelle, une méthode propice à développer sa paix intérieure, au travers de la présentation de Nayla, une vétérinaire engagée.

Vous pourrez également lire l'interview de Stéphan Cuvelier, comédien humoriste militant qui s'est révélé durant la période "covid".

Vous retrouverez également les rubriques habituelles : le slam du mois, ainsi qu'une nouvelle intervention de la part de notre Phartiste, les trucs et astuces, le guide psycho et le PhiloPhare. Enfin, le Phare Spirit vous permettra de (re)découvrir la méthode Ho'oponopono, outil évident pour appliquer la paix intérieure.

L'équipe des Enfants-Phare vous souhaite, à toutes et tous, de paisibles et joyeuses fêtes de fin d'année.

Céline ■





Sommaire

Edito 2

Sommaire 3

Phare sur La Paix 4

Ils sont Pharmidables 10

Ph'Art & Culture 14

Phare sur un Artiste 16

Phartiste 21

Les Trucs & Astuces 22

Guide Psycho 23

Le Philo Phare 28

Phare Spirit 32

Le Mot de la Fin 38

Phare sur la Paix

En cette période de tensions, de conflits, où de nombreux va-t-en-guerre hurlent à la vengeance et à la destruction, l'idée d'un thème sur la paix nous est apparue comme une évidence. En ce mois de décembre, où nous fêterons le solstice d'hiver et le retour de la lumière, nous avons orienté notre phare sur l'extraordinaire collectif SanghaSeva. Le mot SanghaSeva est composé de deux mots sanskrits : "Sangha" terme issu du bouddhisme qui désigne la communauté des gens qui méditent ensemble. "Seva" signifie offrir le meilleur que nous avons à donner, le service altruiste désintéressé. Composé d'enseignants de méditation, ils ont choisi la voix de la non violence et le concept de méditation en action. Loin de rester immobiles sur leur zafu (coussin adapté à cette pratique), ils ont choisi de mêler à leur enseignement spirituel une action concrète, dans des lieux complexes et auprès de populations, souvent, en grande souffrance : malades en Inde, réfugiés dans la jungle de Calais, palestiniens dans les territoires occupés, entre autres. Leur engagement est dense et admirable, ils œuvrent depuis de nombreuses années avec une grande expertise et une non moins grande détermination. Pour avoir participé à leur retraite Being Peace (à l'écrit, on le traduit par "être la paix", à l'oral on entend aussi "être en paix"), à Deir Istiya au sud de Naplouse en Cisjordanie, Yoh a pu constater que leurs enseignements n'étaient pas seulement théoriques mais bel et bien concrets, se mettant au service des peuples et du vivant. Nous avons eu l'immense joie et l'honneur de recueillir les propos de Zohar Lavie, sa co-fondatrice, au nom de famille prédestiné.

Bonjour Zohar, nous sommes ravis de pouvoir recueillir ton interview, malgré les conditions techniques périlleuses ! Peux-tu te présenter et présenter SanghaSeva ?



Je m'appelle Zohar, je suis enseignante en méditation. En 2004, j'ai fondé, avec d'autres enseignants en méditation, une organisation appelée Sangha Seva, qui apporte les bienfaits de la méditation pour des actions positives dans le monde. Nous voyons également les actions positives comme un entraînement pour développer les qualités telles que la compassion, la pleine conscience, la générosité. C'est un processus qui va dans les 2 sens : en la développant dans le monde, on améliore notre pratique de la méditation, et par là même notre bien-être, ainsi que celui des personnes qui pratiquent avec nous.

Comment es-tu arrivée à la méditation ?

J'ai commencé à méditer lors de mon premier voyage en Inde, après avoir fini mes études universitaires. J'avais environ 26 ans. J'avais entendu parler de la méditation, alors en étant là-bas, j'ai commencé à participer à des retraites et j'ai pu observer de profonds changements en moi. Depuis le début, j'étais intéressée par la relation entre la pratique de la méditation et l'engagement, dans la société et la politique. Je suis une personne engagée depuis mes 12 ans. Je participais à des manifestations, je voulais changer le monde, le rendre meilleur ! J'étais très soutenue, à la fois par mes amis mais aussi mes parents.

Alors qu'ils n'étaient pas familiers avec tout cela, ils ont commencé à s'impliquer, pour eux aussi être acteurs d'un monde meilleur.
La méditation n'est pas juste un voyage personnel, elle peut aussi transformer la souffrance, notre propre souffrance autant que celle de tous les êtres.

En 2019, pendant la retraite "Being Peace", Nathan a demandé aux participants comment c'était pour eux d'être ici en paix en territoire palestinien. C'est quoi pour toi être en paix en zone occupée ?

Bonne question ! Pour moi, être en paix dans un territoire occupé c'est d'abord comprendre ou me rappeler les causes chez l'humain qui ont créé une occupation, une violence ou la déshumanisation d'une personne. A partir de cette compréhension, je regarde si j'y participe, en me reliant à la fois à mon coeur et à mon esprit. Je ne souhaite pas faire de quiconque un ennemi, même si je ne suis pas du tout d'accord avec ce qu'il fait et pense qu'il devrait arrêter. Je ne veux juste pas le voir en ennemi, en faire mon ennemi, lui fermer mon coeur. Cela me fait travailler, mais aussi crée une atmosphère dans laquelle d'autres personnes peuvent commencer à le comprendre, à ressentir de la compassion. Cela aide à atténuer la peur de l'autre.

Quel regard portes-tu sur la situation actuelle en Palestine ?

Immédiatement cette question me fait pleurer. La situation actuelle est très douloureuse et très triste. Ce qui s'y passe c'est la terreur, côté Israël, surtout depuis le 7 octobre et de la frustration du côté Palestine, autant que de la peur. Cette terreur crée des barrières, amène à la détresse, l'inimitié, le désespoir, ne plus croire en la possibilité d'avoir des partenaires avec qui créer la paix. C'est une vision étroite plutôt que large, ils ne regardent pas les



conséquences de la violence, surtout côté Israélien. La majorité des israéliens soutiennent les attaques à Gaza et en même temps, le soutien au Hamas augmente parmi les Palestiniens. Ils ne voient pas la violence que cela engendre, à cause de cette sensation de peur. C'est un peu la même chose que ce qui est arrivé il y a 75 ans *(à la création d'Israël)*.

J'ai des amis et de la famille des 2 côtés (palestinien et israélien), et des 2 côtés c'est le désespoir et la peur qui règnent. Il est important de rappeler qu'Israël a plus de pouvoir que la Palestine. Mais ce n'est pas ce que ressentent les israéliens. Ils se voient victimes et ne voient pas à quel point ils ont beaucoup plus de pouvoir ! C'est beaucoup plus difficile pour les Palestiniens de changer la situation. Par exemple, la voix de ceux qui vivent à Gaza n'a pas d'impact sur leurs leaders. C'est une période vraiment très difficile. Pour autant, je suis à nouveau sur la route pour les rejoindre, comme je l'ai fait fin octobre. J'y retourne parce que je sens que c'est important de garder pérenne cette condition de paix. Tous nos partenaires sur place, des 2 côtés, ont besoin de notre soutien. Je souhaite continuer à les aider et aussi les rassembler, ce qui est assez difficile, car il y a beaucoup de souffrance, de douleurs. Organiser ces rencontres est un vrai challenge mais c'est possible et il y a un souhait que cela se réalise.



Même si c'est en petits groupes. Je suis peut-être très optimiste, mais je crois au changement, à la transformation, je crois que tout cela peut venir d'humains comme vous et moi. Et je pense que même si les temps sont très sombres, il y a pour autant des opportunités de transformation. C'est bien que la communauté internationale puisse voir à quel point la situation est mauvaise, et entendre que la solution doit soulager les palestiniens et inclure leur indépendance.

La retraite de cette année a-t-elle eu lieu comme d'habitude en octobre ?

La retraite était programmée pour commencer le 11 octobre. Nous savons tous ce qui s'est passé le 7 octobre… Et pour autant, nous gardions espoir. Tous les vols provenant de l'international ont été annulés et la plupart des participants israéliens ont été impactés par ce qui s'est passé. Certains ont perdu des membres de leur famille, d'autres ont été choqués émotionnellement. Alors nous devions changer nos plans. Nathan et moi étions déjà sur place. Nous avons juste changé la formule : au lieu d'avoir un groupe composé d'israéliens et d'internationaux, vivant dans un village palestinien et sortant tous les jours, nous sommes restés à Tel-Aviv (au lieu de dormir dans le village palestinien), et nous allions aider, tous les jours, avec des groupes de volontaires différents. Donc oui la retraite a eu lieu mais sous une forme différente, un peu comme au moment du Covid. C'était très puissant et important parce que c'était à un moment où tout venait de se passer. Il y a eu beaucoup de restrictions : les palestiniens n'étaient pas autorisés à quitter leurs villages. Tout mouvement était un véritable challenge. Nous avons pu expérimenter des degrés de violence des colons et la présence de l'armée, que nous n'avions pas encore expérimentés. Mais nous nous sommes quand même déplacés et cela faisait toute la différence. Et nous avons aussi pu convaincre d'autres organisations de faire comme nous.

Nous aimerions savoir pourquoi SanghaSeva a choisi d'intervenir dans des lieux aussi chargés que la Jungle de Calais, la Cisjordanie, des villages en Inde… ?

Au début, nous organisions des retraites dans des endroits que nous connaissions déjà. Etant d'origine israélienne, même si je vis en Angleterre depuis 20 ans, j'étais déjà impliquée dans tout ce qui touche à la solidarité et aux droits de l'homme. Notre tendance est de rester à l'écart d'endroits où on souffre, parce que trop difficile, pas apte à gérer, mais en fait en allant dans ces endroits on rencontre des gens qui nous inspirent, nous enseignent. On trouve de la joie, de la fraternité, une profonde connexion, qui va au-delà des histoires personnelles. Et c'est une pratique très très puissante que de dépasser nos craintes pour y trouver de la beauté, de la joie, de l'amour. C'est une des principales raisons pour nous. C'est une autre voie, pour des gens comme nous qui ont grandi dans une situation privilégiée, relativement en sécurité, sans besoin de se battre pour manger, se loger. Nous avons beaucoup à apprendre de ces gens qui vivent différemment de nous. Briser les barrières et trouver une autre humanité.



C'est très important pour nous. Nous avons aussi des retraites en Angleterre car nous essayons d'avoir un panel de propositions assez large, pour répondre à la demande de tous. Planter des arbres en Angleterre est pour nous aussi important que d'aller à Calais !

Quel est votre engagement sur un plan écologique ?

Nous n'organisons plus de retraites en Inde, à cause des problèmes dûs aux avions. Quand nous avons commencé les retraites en 2004 en Inde, la plupart des participants venaient de loin pour une longue période, entre 6 mois et 1 an. Et au fil des ans, des personnes ne venaient que pour 3 semaines/1 mois. C'est devenu trop difficile pour nous. Donc nous avons arrêté les vols vers l'Inde.
Ayant de la famille là-bas, nous voyageons vers Israël/Palestine au moins 2 fois par an, l'occasion aussi pour nous d'organiser les retraites et autres évènements. La présence de personnes venant de l'international est très importante donc c'est un compromis que nous acceptons. C'est le seul lieu vers lequel nous prenons l'avion.

Peux-tu nous parler de votre action de planter des arbres ?

Nous travaillons avec une petit organisation, dans le Sud Ouest de l'Angleterre. Ils plantent des forêts naturelles, des variétés qui poussent dans leur secteur. Ils replantent dans des anciennes forêts qui ont été rasées pour des besoins agricoles. Ils travaillent avec des petits propriétaires terriens, qui veulent retrouver leur terrain comme avant. Ils s'occupent de tout le cycle, commençant par collecter les graines dans les forêts, puis ils ont leur propre endroit pour les faire pousser, tout ça avec des bénévoles. Nous participons avec eux lors de nos retraites.

La question phare de Yoh : quelle est la question que tu aurais aimé qu'on te pose ? Et La réponse que tu en aurais faite ?

C'est une super question mais pas facile d'y répondre ! Une question que l'on me pose souvent lors des retraites dans les villages palestiniens : quel message souhaitez-vous que l'on rapporte d'ici ? Que pouvons-nous faire ?
Ma réponse serait : je voudrais que chacun de nous se souvienne que l'on compte, même si on se sent petit et insignifiant, actuellement, comment nous vivons. Nos choix, la façon dont on se parle, dont on se traite, ce à quoi on donne notre énergie, ce sont des grands pouvoirs que nous avons et ainsi nous pouvons faire la différence ensemble.



Et ne pas perdre espoir d'une meilleure vie, pour tous les êtres sur cette planète, parce que le changement arrive. Souvenons-nous que Nelson Mandela, Martin Luther King ou Gandhi ne savaient pas qu'ils auraient du succès, personne ne leur avait dit ! Et ils ont fait une telle différence. Prenons inspiration d'eux, mais aussi de tous les gens dont on n'entend pas forcément parler, qui ne sont pas connus, et qui pourtant ont et ont eu un impact tellement important sur notre monde !

Arrive l'ère de la compassion, de la justice, pour tous, pas seulement pour les êtres humains, pour tous les êtres !



Quels sont vos projets pour les semaines, mois, année à venir ?

Ce mois de décembre je serai en Israël et Palestine. Dans les jours à venir, nous irons dans les villages palestiniens, voir ce qui s'est passé ces derniers jours, discuter, partager et planifier pour les semaines suivantes car nous ne décidons pas pour nos partenaires palestiniens ce qui doit être fait, nous planifions ensemble, nous écoutons leurs ressentis, leurs besoins.
Puis tous les vendredi et samedi qui viennent, nous irons avec un groupe d'israéliens, pour travailler sur différentes choses : travaux agricoles (saison de la taille des oliviers), nous aiderons les fermiers palestiniens en étant déjà avec eux, car ils ont peur d'aller dans leurs terrains, craignant des actes de violence envers eux.



Nous aidons aussi les femmes, en cuisinant avec elles, et en ramenant de la nourriture à vendre en Israël car beaucoup de gens souhaitent soutenir les palestiniens mais ils ont peur d'y aller. Ils sont contents de pouvoir acheter leur nourriture, particulièrement les fruits cuisinés par les israéliens et palestiniens ensemble. Vendre aussi les produits (comme l'huile d'olive) parce que les gens dans certains quartiers ne peuvent plus travailler. En temps normal, il y a 25% de palestiniens qui viennent travailler en Israël. Mais ils ne sont plus autorisés à y aller depuis le 7 octobre, alors ça a un énorme impact.

Nous aidons également des activistes israéliens car c'est aussi très compliqué pour eux et je participerai à plusieurs manifestations, des mouvements anti-guerre, pour aider des familles dont des membres ont été kidnappés ou tués. Il y a de plus en plus de manifestations, un peu partout. Nous sollicitons la communauté de méditants à être présents, en tant que pacificateurs. De janvier à avril, nous organisons diverses retraites en Angleterre.
En avril, nous revenons en Palestine et Israël pour continuer à travailler pour la paix.

En mai, il y aura une retraite à Calais. Tout cela bien sûr dépend de la situation à venir en Israël et Palestine, qui est notre priorité.



Qu'aimerais-tu dire à nos lecteurs, en guise de mot de la fin ?

Au regard de la situation en Israël / Palestine, ce n'est pas facile pour nous de graviter dans un endroit où le bon côtoie le mauvais. C'est très important que l'on puisse maintenir en nous un endroit en paix. On peut toujours dire que cette attaque sur Gaza est inacceptable, horrible, mais on peut le faire à partir d'un endroit qui ne fait pas de l'autre un ennemi. Si nous pouvons maintenir cela, ça peut être significatif. Et si vous voulez contribuer à aider financièrement et/ou dans l'action, vous trouverez ci-dessous des liens pour le faire.

Un très grand merci à Zohar pour ces mots pleins de sagesse. Qu'il était beau de voir palestiniens et israéliens bras dessus, bras dessous, lors de Being Peace, montrant que la paix est possible. L'engagement de SanghaSeva invite au respect tant il est empreint de courage, de valeurs, de bienveillance et de compassion. Ce lien puissant entre l'enseignement de la pratique de la méditation, et des actions concrètes et courageuses auprès de populations en ayant grand besoin, est tissé avec brio par toute l'équipe.

Une équipe qui incarne très fort cette citation de Marshall Rosenberg, le père de la CNV : "Je n'envisage pas une prière qui ne soit pas suivie d'une action, et je n'envisage pas une action qui ne soit pas précédée d'une prière". Merci à toi Zohar d'avoir illuminée cette édition.



SanghaSeva upcoming retreats :
sanghaseva.org/

- ✓ Food boxes for Palestinian families : sanghaseva.org/info/palestine_support.html
- ✓ Inspiring organisations : Issa Souf in Hares; meditator and activist
- ✓ Combatants for Peace : cfpeace.org/about-en/
- ✓ Breaking the Silence : breakingthesilence.org.il
- ✓ Palestinian Israëli Bereaved Families Forum : theparentscircle.org/en/pcff-home-page-en/
- ✓ Rabbis for human rights : rhr.org.il/eng

Marie & Yoh ■

Ils sont Pharemidables



Bonjour Nayla, tu es vétérinaire en exercice depuis maintenant 20 ans, et tu vas nous parler aujourd'hui, entre autres choses, de Résolution Émotionnelle. Dans un premier temps, pourrais-tu te présenter brièvement, et nous décrire ton parcours ?

Bonjour Céline, merci d'avoir répondu à ma demande de pouvoir présenter tout cela dans le Pharandol.

Je suis vétérinaire depuis 2003. Très rapidement j'ai souhaité étoffer ma pratique pour pouvoir répondre à la question de la santé animale, en me formant à l'ostéopathie, l'acupuncture et l'homéopathie uniciste.

Cela m'a permis de prendre conscience à quel point les émotions jouent un rôle dans l'augmentation du plateau des dysfonctions notamment lors d'émotions désagréables, et me mettre en recherche de quoi faire avec nos émotions, que cela soit pour les humains ou les animaux.

En médecine chinoise, on dit "*Toute émotion qui n'est pas exprimée, s'imprime en nous et dans nos organes*". Autant les émotions agréables, positives, ont tendance à augmenter notre joie, notre bonheur… des choses qui sont légères dans le corps ; autant quand c'est désagréable, on cherche à contrôler ces émotions, et c'est ainsi que ça s'imprime en nous.

Peux-tu nous expliquer ce qu'est la Résolution Émotionnelle, en quoi consiste-t-elle concrètement ?

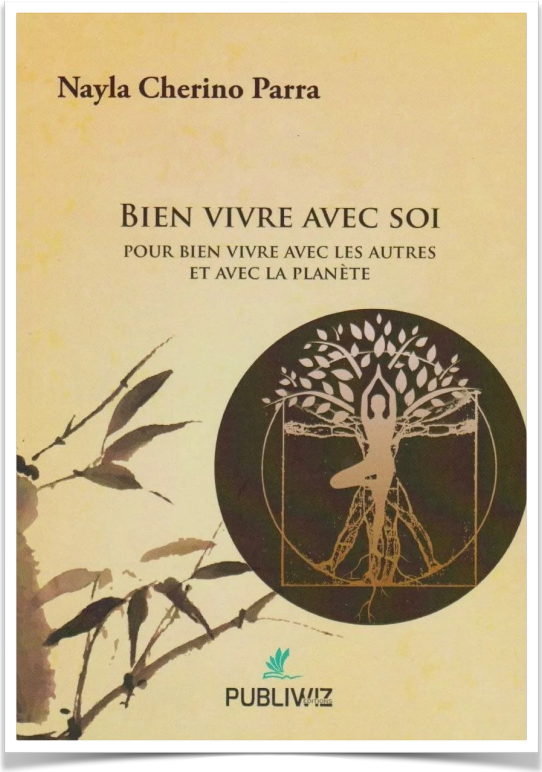
Il faut d'abord prendre conscience que c'est une ressource naturelle que tout être vivant a dans son process physiologique : c'est pour cela que cela fonctionne également chez les animaux.

Le point de départ des émotions, c'est le cerveau reptilien, qui est en charge des réactions physiologiques et biologiques dans le corps, il est là pour maintenir notre corps en vie : nos émotions sont un avertisseur, un "gps interne" pour nous prévenir qu'un événement est bon pour nous (joie, plaisir), ou mauvais pour nous, ce qui peut déclencher agacement, tristesse, colère, peur… afin de nous maintenir en vie.

Pour comprendre le fonctionnement du processus émotionnel, imaginez que l'on soit face à un événement qui nous mette en danger de mort. Si l'on commence à réfléchir, on est mort. Le cerveau reptilien s'active donc, envoie une décharge qui permet d'avoir 3 types de réactions :

- ✓ **La fuite** (décharge d'adrénaline, le cœur bat plus vite, échauffement du bas du corps, on sauve notre peau).
- ✓ **Se confronter à l'événement** (attaque/défense) : le cœur accélère, avec un échauffement du haut du corps, on déploie une force phénoménale, mais il faut avoir une certaine capacité musculaire. Par exemple une gazelle face au lion : elle n'a aucune chance de se défendre.
- ✓ **Si fuite ou attaque non possible, on simule la mort** (ce n'est pas une ruse, c'est inconscient), le cœur est quasi à l'arrêt, la température corporelle chute, l'animal tombe comme inanimé.

Si ces états-là perdurent, cela nous nuit et peut nous mener à mourir. Il s'agit donc uniquement de la survie.



En fait, on se rend compte que, dès que le cerveau reptilien est activé, il envoie les médiateurs pour réagir à l'événement et en même temps les médiateurs pour tout réguler dans le corps mais on ne va les ressentir que dès que l'on sera en sécurité.

On ne peut donc pas résoudre une émotion tant que l'on n'est pas en sécurité.

Tant que nous, humains, nous ne savons pas comment fonctionne ce cerveau reptilien, quand nous avons une sensation désagréable -car le cerveau reptilien vit l'événement qui génère une émotion pénible comme un danger- nous ressentons cette déferlante de sensations corporelles (cœur qui s'accélère, larmes qui coulent, fourmis dans les jambes, etc.). Si on ignore que lorsque l'on se met en sécurité, tout s'apaise, nous cherchons alors à contrôler, gérer et maîtriser ces sensations pour contrôler, gérer et maîtriser ces émotions.

Sur le coup, cela fonctionne, ces sensations s'apaisent temporairement, mais comme on n'a pas laissé faire ce processus, le "gps interne" est déréglé, et les fois suivantes lors d'un événement similaire, nous reproduirons ces mêmes émotions désagréables.

Je vous donne pour exemple quelqu'un qui a peur des souris. Quand on n'en a pas peur, il n'y a pas d'interrupteur dans le cerveau reptilien, l'événement "souris" ne provoque rien.

Par contre, pour quelqu'un qui a peur, ça déclenche une réaction émotionnelle (souvent la fuite : partir en courant, en criant). La personne va très vite contrôler ses sensations via la respiration, ou via l'intervention de quelqu'un qui lui dira *"tu n'as pas de raison d'avoir peur"*, et la réponse consciente sera *"je sais"*. Mais on a beau savoir qu'il est inutile d'avoir peur, cela se reproduira dès que ce nouvel élément déclencheur (épisode souris) arrivera.

Ce comportement peut amener à se mettre en danger, car on n'a plus conscience alors de notre environnement. Il devient alors nécessaire de faire de la résolution émotionnelle.

Pour faire de la résolution émotionnelle face à ce genre d'événement, lorsqu'on le vit et que l'on reconnaît que l'émotion est en nous, on peut le faire en "direct".

La première chose à faire est de ne pas faire porter la responsabilité à l'autre de ce qu'il éveille en nous. Par exemple, changer le registre *"tu m'agaces"*, où l'autre est responsable de l'état émotionnel qui est né en nous, vs *"je suis agacé quand tu..."*, où l'état émotionnel est de notre côté. Et, bonne nouvelle, on peut agir sur soi, c'est cela qui est important.

Il faut donc ensuite se mettre en sécurité (par exemple : changer de pièce), puis on ne fait "rien" pour laisser faire le processus, mais nous ne rien faire, on ne sait pas faire. On a toujours demandé à notre mental de prendre le contrôle donc pour pouvoir laisser faire ce processus naturel, on adopte une nouvelle stratégie mentale qui est d'observer comment l'émotion se manifeste en nous quand on la vit (toutes nos sensations : cœur qui bat vite, jambes qui tremblent, etc.).

On observera alors qu'au bout de quelques secondes à 3 minutes maximum, les sensations vont s'apaiser d'elles-mêmes.

On a donc laissé l'émotion s'exprimer, le cerveau reptilien a pu s'exprimer. Il a joué son rôle. Nous avons résolu l'impact émotionnel de ce déclencheur, et l'on pourra, lorsque cela se reproduira, se positionner sereinement face à cet événement déclencheur.

Résoudre nos émotions permet donc de juste devenir la meilleure version de nous-mêmes.

On peut également faire des séances en différé, en prenant par exemple rendez-vous avec un praticien de santé émotionnelle sur le site de l'APESE, afin d'être guidé pour relancer ce processus. Cela évite d'attendre qu'un nouvel événement qui pose problème se produise pour en résoudre l'impact émotionnel. Et cela change tout.



Tu viens de me parler de l'APESE, l'Association des Praticiens en Santé Émotionnelle, des formations sont également dispensées pour la Résolution Émotionnelle. À qui sont-elles destinées, et en quoi consistent-elles ?

On peut retrouver l'agenda des formations sur le site de l'APESE, elles sont ouvertes à tout le monde : il s'agit d'une ressource naturelle que l'on a en nous depuis la nuit des temps, mais que l'on ne connaissait pas.

apese.pro

Ma spécificité au sein de l'APESE, c'est justement d'avoir transposé ce processus connu des humains au niveau animal : on peut appliquer cette technique avec tous les animaux, qu'ils soient à 4 ou 2 pattes.

Avoir pu intégrer le processus animal aide non seulement à mieux cerner les animaux, mais également, via leurs observations, à simplifier le processus humain que l'on comprend mieux ensuite. C'est quelque chose que je connais maintenant depuis 2012, et ça a été une révolution, une évolution dans mon ÊTRE, qui m'a permis de cheminer vers la sérénité.

C'est une ressource naturelle à découvrir, intégrer et pratiquer : c'est de l'hygiène relationnelle avec soi-même, résoudre nos émotions au fur et à mesure qu'elles apparaissent.

Je délivre des formations d'acupuncture (qui comprennent la résolution émotionnelle) pour les éleveurs d'animaux, mais il est tout à fait envisageable aussi de le faire pour des particuliers souhaitant intégrer cela pour changer leur relation à l'animal.

As-tu des conseils simples à formuler à l'encontre de nos lecteurs ?

J'en ai plein ! Je donne des formations acupuncture, et la première question à se poser, c'est : *"que faire pour être en pleine santé ?"* C'est une médecine préventive.

Un des premiers conseils que je donne : il faut boire suffisamment d'eau. C'est notre deuxième pilier dans la vie après la respiration, et l'on n'a pas conscience des répercussions qu'une insuffisance d'eau peut avoir dans notre corps.

On a besoin de 20 à 60 ml par kg et par jour, avec une eau qui contient moins de 100mg par litre de résidus secs (trop de minéraux provoquent une déshydratation dans notre corps).

Bon nombre de patients ont ainsi pu diminuer, voire arrêter les hypotenseurs (car une des problématiques de l'hypotension, est le manque d'eau), juste en augmentant leur consommation d'eau. Évidemment, les statuts émotionnels (stress, etc.) jouent également sur la tension, l'eau n'est qu'un facteur.

J'ai écrit un livre, pratique, qui regorge de ces conseils : *"Bien vivre avec soi pour bien vivre avec les autres et avec la planète."*

laboratoire-acunature.fr

Tous les protocoles de résolution émotionnelle sont inscrits dans ce livre. Je vous invite à le lire et surtout intégrer les conseils pour changer vos habitudes.

Un des nombreux conseils que je peux donner, c'est de comprendre comment nous fonctionnons.

J'aime bien dire que j'enfonce des portes ouvertes, donc je ne me fais pas mal. Mais prendre conscience de choses simples auxquelles on ne pense pas, et dont on ignore l'influence, les répercussions sur notre état de santé, ça encourage à mettre des choses en place pour nous-mêmes.

Quel message souhaiterais-tu faire passer à nos lecteurs ?

Ce qui me tient à cœur, quand on entend que l'on souhaite vivre dans un monde de paix… c'est de trouver la paix intérieure. Si en nous-mêmes, au sein de notre propre famille, ce n'est pas le cas, c'est très utopiste de vouloir la paix dans le monde.

Il y a une notion d'individualité (égocentrique, nourrir son mental, son ego) et d'individuation (s'accomplir en tant qu'être, pour ensuite rayonner dans l'ensemble de l'humanité).

J'invite chacun à cheminer vers cette sérénité, puis rayonner, et de cette goutte d'eau, l'océan va se propager. Nous pourrons alors mettre en application les paroles de Gandhi : *"Fais dans le monde ce que tu aimerais que l'on fasse pour toi."*, donc être acteur de sa paix intérieure.



Le corps regorge de capacités, à nous de les découvrir et de les stimuler.

A ce propos, j'ai créé un dispositif : *"Easydada"*, pour stimuler nos capacités à soulager nos propres douleurs (par acupression), car j'essaie d'œuvrer pour notre santé au naturel.

laboratoire-acunature.fr/products/easydada-anti-douleur-naturel

Merci beaucoup Nayla pour toutes ces informations riches, qui nous permettront d'œuvrer pour notre paix intérieure, la paix étant notre thème du mois, c'est une conclusion parfaite ! Et je peux conclure pour ma part en disant que j'ai eu la chance d'essayer la Résolution Émotionnelle avec toi, et c'est aussi intéressant qu'instructif sur soi ! Je ne peux qu'encourager nos lecteurs à essayer !

Les podcasts de l'APESE pour vous accompagner sur le chemin de la Résolution Émotionnelle :

apese.pro/les-podcasts-de-nos-specialistes/

Pour solliciter une formation en rapport avec les animaux, prendre contact via le site :

laboratoire-acunature.fr/pages/contact-acupuncture

Propos recueillis par Céline ■

Fractale intérieure

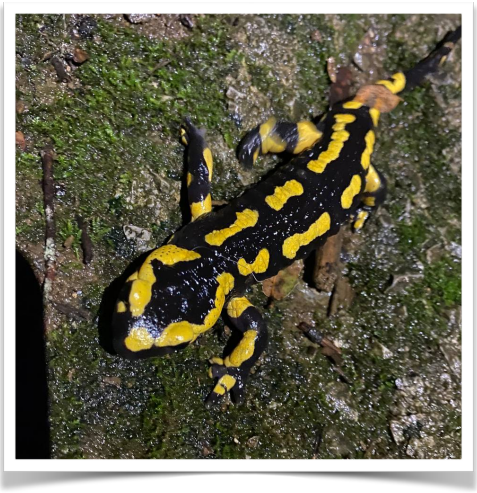


Matin soyeux, réveil rugueux, lourdeur dans les yeux
Me regarder en face, qui est vraiment dans la glace ?
Sous la peau, profond sous la surface.
Il y a quoi, qu'est-ce qui fait le moi ?
Réalité de soi, idéal de soi.
Yeux collés du matin, cerveau embrumé
Volonté qui voudrait s'envoler,
Faux pas mais faudrait, triste réalité, idéal abîmé,
Rime fatiguée, tu es où belle paix ?
Solution à portée ? Qu'est-ce que j'en sais !
Envie de grandeur, dur labeur, élan de Vie, énergie,
Sourire et envie, pâle reflet ou joie débridée ?
Écart entre j'essuie ce que je suis, et finalement où j'en suis ?
Voir qui je suis, lumière ou bien suie ?
Ce que je rêve d'être, tellement plus vaste que le paraître
Un humain dans sa complétude
Ou p'tit oiseau collé dans sa Vie rude
Ouvrir la fenêtre, envole-toi, libère ton être
Entre je suis, j'aurais aimé, j'aimerais
Oh oui, tellement et ce que je suis, vraiment
Constater mon absence ou célébrer mon essence ?
M'apaiser, laisser le mental de côté
Choisir ou subir, partir, fuir, hurler, se déshabiller loin de l'idéal
Vision déformée, fantasmée de soi qui au final fait mal
Foutu idéal à la con,
toujours à t'éloigner comme la ligne d'horizon,
Tout ça pourquoi ?
Passer à côté du Soi
Juste envie que le temps s'arrête
Pour tout simplement être...

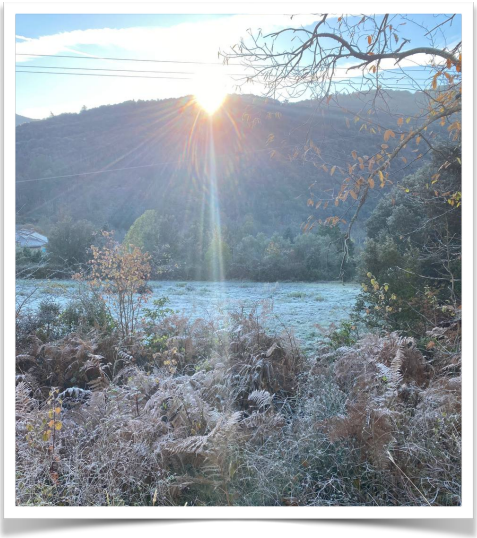




Cesser de rêver ma Vie
Vivre mes rêves avec envie
Tous sans aucune trêve
Jusqu'à que j'crève... le plafond de toutes mes passions
Pour enfin dépasser l'horizon
Ma Vie n'est pas lisse comme dans un magazine
Un univers que j'imagine
Elle est souvent plus rugueuse et moins glamour
Mais j'apprends à la regarder avec Amour
Paix, vais-je t'apprivoiser ?
Laisser couler l'idéal de soi
Pour entrer dans le réel de soi,
Fini l'être fantasmé
Etre, être profondément incarné
Il était une Foi
Un p'tit gars,
Des hauts, des bas,
Son idéal, utopique perfection, au final ça ne lui va pas
Toujours la même rengaine,
C'est là, avec ce qu'il y a déjà en moi
Qu'il est bon d'être vraiment moi-m'aime…
Dualité, c'est avec la beauté comme la dureté du chemin
Dans le jeu des contraires, aujourd'hui et pas demain
Dans un monde pas parfait,
En cet être pas parfait
Imparfaitement parfait
Plus rien à espérer,
Juste respirer, inspirer, expirer
Quoi qu'il arrive, être en paix…







Yoh
Crédit photos : Yoh■

Phare sur un Artiste



Bonjour Stefan Cuvelier, un immense merci à toi de nous accorder cette interview pour Le Pharandol. J'aurai envie de dire pour commencer, qu'à toute chose malheur est bon : cette crise nous aura permis de te découvrir, surtout du côté français, puisque du côté belge ta notoriété était grande. Pourrais-tu te présenter pour nos lecteurs, s'il te plaît ?

Bonjour Yohan et merci pour cette invitation. Je vais faire rapide. Je suis un comédien, humoriste, scénariste belge. J'ai vécu jusqu'à mes 26 ans en Belgique, puis je suis allé vivre à Paris pendant 10 ans, où là j'ai pu accomplir mon rêve, qui était de jouer mon one man show au Point Virgule pendant 2 ans. Puis, de fil en aiguille, j'ai commencé à en faire un deuxième puis un troisième, à tourner à Paris, en France et puis, je suis revenu en Belgique. Là, j'ai sorti des pièces de théâtre qui ont eu un énorme succès, ce qui m'a permis de bien tourner avant le covid. Quand le covid est arrivé j'ai commencé à faire mes petites vidéos tranquillou dans le salon et cela a pris de l'ampleur au fur et à mesure. Je dirai maintenant, grâce au covid, comme tu l'as dit, qu'il y a pas mal de gens qui m'ont découvert, ce qui m'a permis de tourner dans toute la France, la Suisse, la Belgique, le Canada, puisque je suis allé jouer à Montréal. Donc merci covid !

Tu as une carrière de comédien touche à tout dans de nombreux domaines, et comme beaucoup d'artistes pendant cette crise, tu aurais pu faire le dos rond, attendre que ça passe, faire semblant d'y croire, mais finalement tu as décidé de te positionner, et plutôt fermement. Qu'est-ce-qui t'a motivé dans ce sens-là ?

Alors, il faut tout remettre dans l'ordre, c'est-à-dire que quand le confinement est arrivé, moi j'y croyais un peu, comme tout le monde. J'étais beaucoup plus naïf, je pensais que ça durerait un mois et demi. Je suis ensuite tombé sur une vidéo du professeur Raoult, et c'est là que j'ai compris la supercherie, et je me suis dis *"qu'est-ce qu'il se passe dans ce monde ?"* Là, j'ai commencé à m'y intéresser. J'ai continué à faire en parallèle mes vidéos, sauf qu'à un moment donné, cela devenait de plus en plus anxiogène, puisque le masque devenait obligatoire, puis il est devenu obligatoire pour les enfants, chose que j'ai refusé évidemment de front. C'est interdit de mettre un masque à mes enfants. C'est là où j'ai commencé à ouvrir ma gueule, car en tant qu'humain, je me sentais agressé, je savais qu'on me mentait, je savais que tout cela était une supercherie. Le meilleur moyen était de combattre ça, en utilisant au maximum l'humour, ce qui n'était pas toujours évident, car j'ai vu des situations qui n'étaient pas drôles du tout par rapport à ce que l'on vivait. Je n'ai jamais fait de test PCR, obligatoire si on voulait tourner dans un film. J'ai été rejeté des tournages, car je refusais de le faire. Je commençais à faire des publicités aussi en Hollande, j'ai aussi refusé le test, mais là, ils étaient gentils, on a réussi à trouver un accord,



il ne fallait juste rien dire à l'équipe. J'ai toujours été clair là-dessus, j'ai toujours refusé de faire tout ce qui était test PCR, vaccin et compagnie, et donc refusé de rentrer dans cette mascarade. J'ai eu une proposition de 70 dates pour jouer une nouvelle pièce de théâtre et j'ai dit *"s'il y a besoin du pass sanitaire, je refuse de le faire"*. Effectivement, je me suis assis sur beaucoup de contrats. Je suis maintenant boycotté en Belgique, carrément… Avant j'étais invité dans les médias, maintenant c'est fini, que ce soit télés, radios, journaux, je suis complètement boycotté. Deux films me sont même passés sous le nez, car la co-production, qui était la RTBF, la chaîne de l'état Belge, l'équivalent de France Télévision, a refusé que je joue dans ses films. Donc, ça a pris de l'ampleur, mais ce n'était pas recherché, je n'essayais pas de faire le malin, j'étais juste moi-même. Quand il y a eu le masque pour les enfants, on a retiré nos enfants de l'école, c'était interdiction de mettre un masque à mes enfants. Voilà, j'ai pris une position humaine, je n'ai pas pris une position spécialement de grand combattant à la base. J'ai juste dit *"je refuse de faire ça"*.

Tu nous as parlé de l'impact de cette crise sur ta vie professionnelle, avec ses aspects négatifs. Mais est-ce qu'il y a eu des côtés positifs, et si oui, lesquels ?

Le côté positif c'est que maintenant je remplis les salles partout où je passe, que ce soit en France, au Canada ou en Suisse, voilà ! Ça, c'est la chose énorme qui m'est arrivée dans ma vie professionnellement et humainement aussi, bien entendu. Alors évidemment, les haters, ceux qui veulent me cracher dessus, disent *"c'est bien, il a profité de cette crise du covid pour réussir"*. Je leur réponds, oui, mais il fallait faire la même chose à ce moment-là aussi, il ne fallait pas fermer votre gueule, il fallait combattre le système. Et aujourd'hui, il me le rend bien, et c'est tant mieux. Que je ne sois plus obligé de faire ma promotion en télévision ou en radio, c'est génial, tant mieux aussi ! Je n'avais aucune gloire à passer en télé, c'est juste qu'il fallait se montrer, et maintenant, j'ai cette chance d'avoir mon réseau de résistants, ils sont là, présents dans toutes les représentations, c'est extraordinaire.



Oui, c'est impressionnant ! J'ai la liste de tous les lieux où tu as joué y compris à l'international. C'est noté complet sur quasiment toutes les dates. Finalement, c'est quelque chose qui t'a servi, d'avoir fait preuve de courage, c'est enthousiasmant.

Si tu veux, Yohan, c'est une phrase évidemment, qu'on me dit énormément : *"Wahou, tu as du courage, tu as eu les couilles"*. En fait, je ne me suis pas posé la question. Pour moi, avoir du courage, c'est quelque chose que tu n'arrives pas à faire, et tu dois te surpasser, tu vois ? Je prends un exemple concret : sauter en parachute, moi j'ai peur de ça. Donc, si un jour je saute en parachute, là j'ai du courage, car j'ai pu surpasser ma peur, mes angoisses. Mais ouvrir sa gueule quand tu es juste contre, c'est simplement du bon sens. Ce masque ne sert à rien, c'est écrit sur les boites, donc il ne faut pas le mettre. Ce vaccin crée beaucoup d'effets secondaires, donc je ne le fais pas. C'est juste dire, factuellement, c'est pas bon, donc pourquoi le ferai-je ? Le covid, c'est un éminent professeur qui est le Pr Raoult qui dit lui-même que c'est un virus parmi tant d'autres, il n'y a pas de quoi s'inquiéter. Donc pourquoi j'irai m'inquiéter ? Le gouvernement nous ment évidemment. Je me suis juste permis de dire *"Allez vous faire foutre !"*.

Lorsque l'on s'est rencontrés à l'Université d'Été Rigolante, il y a quelques semaines de cela, nous avions échangé sur l'intensité du spectacle vivant par rapport à la vidéo. Ce serait intéressant de voir quel regard tu portes sur cet aspect. Parce qu'on l'a vu avec cette crise, le spectacle vivant a été mis à mal et les artistes, surtout ceux qui se produisent sur scène en public, aussi.

Ce qui était chouette pour moi, et surprenant pour les gens, c'est qu'ils ne s'attendaient pas à ce que je sois dans le monde du spectacle. J'ai encore reçu un message hier, d'une personne qui me dit : *"Wahou ! Je n'aurai jamais cru que ça aurait été aussi professionnel que cela !"* En fait, c'est ce qui surprend beaucoup les gens, en vidéo, je fais un peu le "Guignol" mais sur scène, c'est le professionnalisme : tout est cadré, c'est canalisé, c'est écrit, c'est réfléchi,



c'est mis en scène. C'est cette dimension-là qui est supérieure. Je ne voulais pas faire sur scène ce que je faisais en vidéo, c'était important. La deuxième chose, j'y ai vraiment réfléchi et je suis ravi d'avoir pris cette position dès le départ : quand je réfléchissais à l'écriture de mon One Man Show, je me disais, qu'est-ce que je fais, je parle plus du covid ou plutôt d'autres sketchs ? J'ai bien fait de ne pas parler du covid, je fais juste un sketch qui marche très bien, c'est celui avec ma marraine dans le coma et je fais une petite revue de presse, mais c'est tout. Tout le reste c'est soit du délire, soit du sketch pur et de l'amusement, parce que je voulais justement que les gens puissent souffler. Car après avoir ouvert ma gueule pendant 2 ans sur toutes ces couillonnades, je me suis dit *"on va un peu les amuser sur autre chose que le covid ou le vaccin"*.

A propos de l'UER, tu as rencontré Amélie Paul, que nous avions interviewée pour le dernier numéro du Pharandol. J'espère ne trahir aucun secret en disant que vous avez des projets artistiques communs. Tu as joué au Québec récemment. De notre côté, avec les Enfants-Phare et le Pharandol, nous travaillons en partenariat avec des journalistes belges, nous avons des invités québécois. Je voulais savoir si tu penses qu'il est important de développer des réseaux francophones ?



Je ne vais pas te répondre positivement, dans le sens où, je me dis que c'est bien d'avoir plusieurs collectifs, ce qui permet d'avoir différentes dynamiques. Je crains toujours qu'en avoir une seule, permet de trop centrer quelque chose. Je ne me suis jamais associé à des collectifs ou à des noms, car c'est très réducteur. Je vais prendre une métaphore que j'aime beaucoup, que quelqu'un a partagé l'autre jour chez moi, et on en a discuté longuement : *"tu as le berger, tu as les chiens qui tiennent les moutons et après tu as les moutons"*. Il ajoute, *"ce n'est plus utile de parler aux moutons, et ce n'est pas utile non plus de parler aux chiens, c'est utile de parler au berger*." Je trouvais cela très juste. C'est-à-dire qu'il faut cibler maintenant, savoir à qui l'on parle pour pouvoir, cela fait un peu jésuite ce que je vais dire, "prêcher la bonne parole" mais surtout pour rassurer, pour encourager les gens, vraiment à s'éveiller. Je ne suis pas convaincu des collectifs, je ne parle pas comme le tien lié à un magazine, on est d'accord, c'est comme une troupe de théâtre. Ce n'est pas le fait d'être à plusieurs qui me gêne, pas du tout. Justement, je voulais avoir ton avis. J'ai lu ton magazine, et c'est bien d'avoir un avis autre que ceux que j'ai déjà entendu et c'est ça qui fait la richesse, mais si on a tous la même pensée, une pensée unique, je ne suis pas sûr que ça marcherait mieux.

Le risque est peut-être de passer d'une pensée unique officielle à une pensée unique bien-pensante alternative, ce qui n'est pas du tout l'objectif. Ce qui fait la richesse de l'humanité c'est justement la confrontation des points de vues. Et pour moi, le fait de ne pas être d'accord, c'est chouette justement au moment où l'on veut nous imposer une pensée unique. Il faut avoir un avis très tranché sur ce qu'on nous donne en propagande.

Absolument !

Quelle est la question que tu aurais aimé que je te pose, que je ne t'ai pas posée, et la réponse que tu en aurais faite ?

Oh, il y a en a une qui me vient directement à l'esprit : alors, Stefan, est-ce que tu es un gourou ? Est-ce qu'on te considère comme un gourou ? Voilà, ça c'est une question que l'on ne me pose pas, mais on m'attaque sur le sujet, je vais donc me permettre d'y répondre. Non, je ne pense pas être un gourou. Parce qu'un gourou pour moi, c'est quelqu'un qui est assis et qui dit aux autres ce qu'ils ont à faire. Or moi, je fais (rires) et on suit le mouvement de ce que je fais ou de ce que je dis. Voilà, toute la nuance entre un gourou et moi. C'est à dire, que, pour moi, le gourou est devenu péjoratif, parce qu'à la base c'est positif, on le sait, mais c'est devenu péjoratif parce qu'on voit le gourou qui dit à ses disciples *"faites ceci, faites cela, n'écoutez que moi"*. Hors, moi je dis, *"j'ai fait ça, ça marche les amis, je vous conseille de le faire"*. Voilà, je conseille. J'ai vu peu de gourous qui font le bien. Il y a beaucoup de gourous qui ont sali, déstabilisé, qui ont violé, qui ont volé des gens. Ça, j'en ai 15000 des exemples comme ça. Moi pas, je demande zéro franc aux gens, je ne leur demande rien du tout, c'est juste : *"vous m'écoutez, c'est très bien, vous ne m'écoutez pas, il n'y a pas de problème"*. Voilà la différence entre un gourou et moi.



Est-ce que tu peux nous faire part de tes projets pour l'avenir ?

On va terminer l'année avec un partage de scènes avec Ingrid Courrèges, je fais une heure et quart de spectacle, un peu plus pour elle. On a encore deux, trois dates ensemble. J'ai encore une date de Bizouskes en fin d'année. Et puis en janvier, Amelie Paul vient ici en Belgique, du côté de Liège chez moi, et on va travailler son spectacle, voir comment on peut avancer dessus. Bien évidemment, le but est de la faire tourner en Europe, car au Canada elle sait le faire toute seule. Après, je reprendrai certainement des petites dates par-ci, par-là ,de Bizouskes, faire une captation car il y a beaucoup de gens qui aimeraient avoir le DVD ou voir le spectacle en lien internet, donc ça aussi je vais le faire.

Après je ne sais pas, ou je ré-écris un nouveau One Man Show ou une pièce de théâtre, je suis encore dans le doute..

Tu as aussi fait des partenariats avec Rémi du Juste Milieu. J'ai vu que tu avais joué des pièces avec Alain Posture… Finalement, c'était des grandes retrouvailles cette UER.

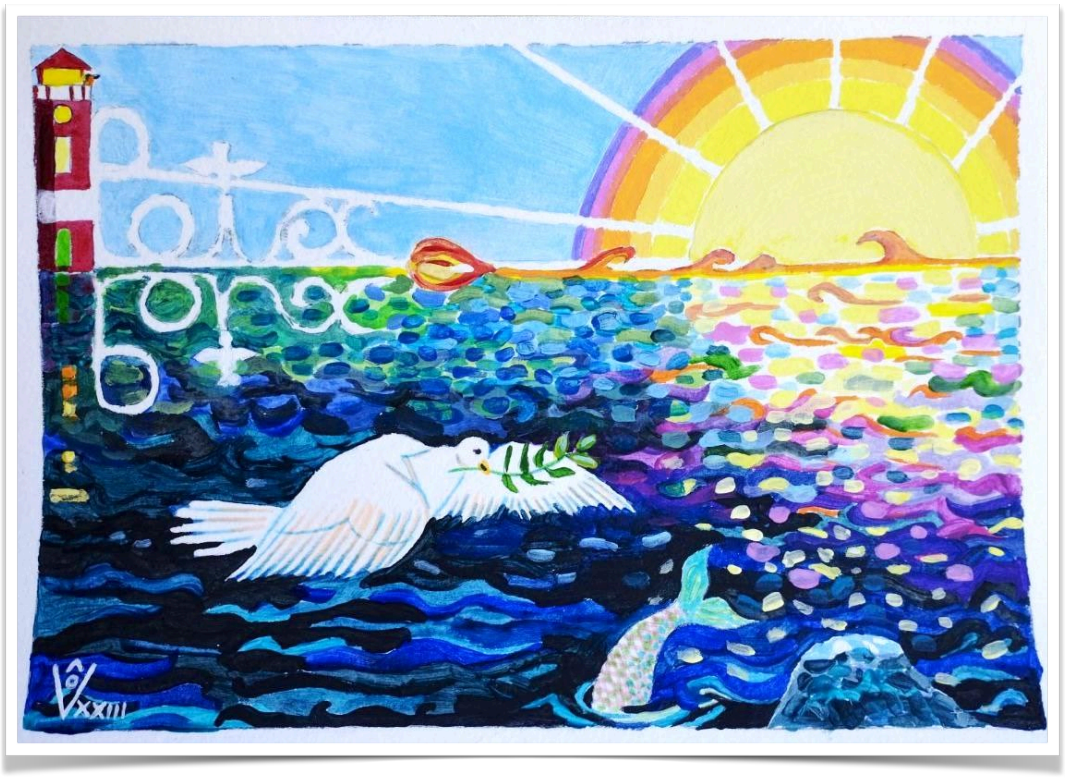
Rémi a fait mes premières parties sur 6 ou 7 dates je crois. C'était un bonheur absolu. Alain, il jouait dans mes pièces de théâtre, notamment " *Star d'un Soir* "qui a fait un carton, ici en Belgique. Je le vois souvent, il habite pas loin de chez moi, c'est la famille, quoi ! David Shiepers aussi habite près de chez moi. On se connaissait tous. Celui que j'étais vraiment content de voir, parce que je ne l'avais jamais rencontré c'était Farid ("Dr Alwest"). J'ai adoré cet homme.

J'ai beaucoup ri aussi pendant son spectacle. C'était un peu le lobby belge ce jour-là, de l'organisation, aux artistes et le public aussi, vous étiez en force les belges ! (Rires). Est-ce que tu as un petit mot de la fin pour nos lecteurs ?

Qu'est-ce que je pourrais dire, à tes lecteurs, enfin aux belles âmes ? Je dirais : continuez l'éveil, et continuons à nous rassembler et à s'écouter au maximum, et ne surtout pas écouter ces salopards d'en haut, voilà.

C'est un chouette mot de la fin. En tout cas pour moi, c'était un véritable plaisir de faire cette interview.

Propos recueillis par Yoh (avec l'aide de Patricia pour la retranscription) ■



Tout est symbole !

Toute représentation imagée transporte avec elle une connaissance ancestrale.

Un héritage archétypal transmis de génération en génération
nichant à coups sûrs au cœur de nos rêves.

Le symbole corrélé à l'imaginaire provoque des résonances.

Quel joli symbole de paix, d'harmonie, d'espoir, de bonheur retrouvé,
que celui de la colombe apportant, à la fin du déluge, le rameau d'olivier
à l'arche de Noé !

Sur ma peinture, avec l'oiseau pur et l'arbre sacré,
on peut en distinguer plusieurs autres :
des rayons lumineux du grand soleil au rocher bleu d'où plonge la belle sirène aux écailles d'argent, des vagues de l'océan aux reflets du ciel brillants dedans, du phare rouge aux blanches arabesques à l'horizon libérant le monde de toutes les agitations.

Ma liste n'est pas, selon la formule consacrée, exhaustive.

Laurence ■

Les Trucs & Astuces

10 trucs pour rester Zen !

1. Faire du ménage



La pratique feng shui est simple : pour attirer de nouvelles expériences, il est important de nettoyer son espace de vie et éliminer de son champ de vision les objets nuisibles, inutiles, encombrants.

2. Bouger

Marcher, courir, faire des exercices, bref bouger son corps (sans se faire mal) !

3. Travailler manuellement

En cette époque d'écrans à outrance, le contact avec la matière est quelque chose qui peut aider à focaliser son esprit, se recentrer, passer du temps "utile", vivre pleinement la matière.

4. Respirer

Plusieurs techniques : la cohérence cardiaque, la respiration Wim Hof. Juste, déjà, prendre conscience que vous respirez.

5. Pratiquer le Yoga, Qi Gong, Tai Chi chuan…

Les étirements et les exercices de respiration permettent de relâcher les tensions et renforcer le système immunitaire. Entre autres ;)

6. Se défouler sur une musique endiablée

Tout est dans le titre !

7. Pratiquer la visualisation

Pour attirer dans sa vie ce que vous souhaitez, entraînez-vous à le visualiser. Par exemple, faites un montage en découpant des images de ce que vous souhaitez.

8. Plus de temps à la campagne, moins en ville

Respirer un bon air, faire des câlins aux arbres, s'aventurer dans les bois…

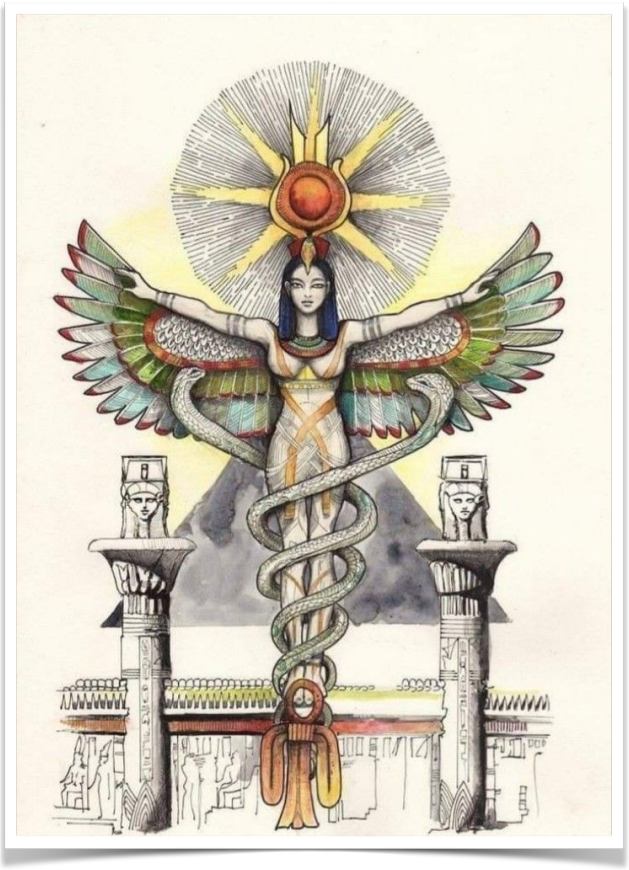
9. Observer son esprit

Observez vos pensées : sur quoi sont-elles focalisées ? Sont-elles fondées ? Vous amènent-elles à un mieux-être ?

10. Se faire du bien, à soi, aux autres

S'occuper de soi n'est pas un acte égoïste, bien au contraire. En faisant des choses qui vous font du bien, vous êtes plus apte à aider les autres.

DE LA PSYCHOLOGIE À LA CONSCIENCE SACRALISÉE 4 (suite)



Pour exprimer en image la "Montée du Mont Carmel", le mystique Espagnol, Juan de Yepes (Jean de la croix), a écrit tout en haut de son croquis représentant cette ascension spirituelle - là où se réalise l'union transformante avec le divin ; là où va naître, au terme d'un parcours de "purifications" des sens et de l'esprit, l'homme "réalisé", la métamorphose de l'âme et de ses symboles – *"ici, il n'y a plus de chemin car pour le juste il n'y a plus de loi, il devient lui-même la loi"* ! Là est la véritable et ultime libération de l'être humain en quête de sa liberté intérieure…

L'expérience mystique implique cette "illumination", ou selon l'expression de la psychanalyse : "un sentiment océanique". Cette expérience, est une expérience "d'état de conscience modifiée", un état de conscience qui permet de passer de celle habituellement égotique à une conscience cosmocentrique. La découverte, par expérience, de cette conscience supérieure, permet de comprendre que c'est la conscience qui constitue le divin immanent à l'Univers du Tout. Cette conscience supérieure, celle du Tout, est infinie ; le mystique découvre par connaissance, par expérience, que cette conscience est le Tout lui-même. C'est pourquoi j'appelle cette conscience la Surconscience parce qu'elle est en perpétuel advenir de soi : elle est le sens de la marche infinie de l'Univers infini.

Cette Surconscience n'a rien à voir avec le "Dieu personnel révélé transcendant" des religions patriarcales coalitionnelles *(pour ce terme "coalitionnelles", voir: Jean-Yves Jézéquel, "La libération de l'homme", Tome 1, éditions Publibook, 2012, pages 67-78).* Au contraire, la Surconscience assure l'immanence perpétuelle du sens, car elle se construit en permanence avec la marche évolutive perpétuelle de l'Univers.

C'est l'auto-éco-géno-exo-endo organisation de l'Univers qui fait exister à l'infini la conscience immanente que devient cet Univers lui-même, ressemblant ainsi beaucoup plus à une grande pensée qu'à une grande machine. C'est pourquoi, la conscience devient la Surconscience, c'est-à-dire, une conscience intériorisée du sens.

La place des femmes

L'un des aspects déterminants de l'évangile de Thomas découvert à Nag Hammadi en 1945, est celui qui fait allusion à la place des femmes. On s'aperçoit que les femmes qui entouraient le Jésus historique partageaient totalement la condition de disciples : en 13a et 114, logia 21, de l'EvTh, Marie Madeleine est en opposition avec Pierre.
On y découvre que les femmes participaient

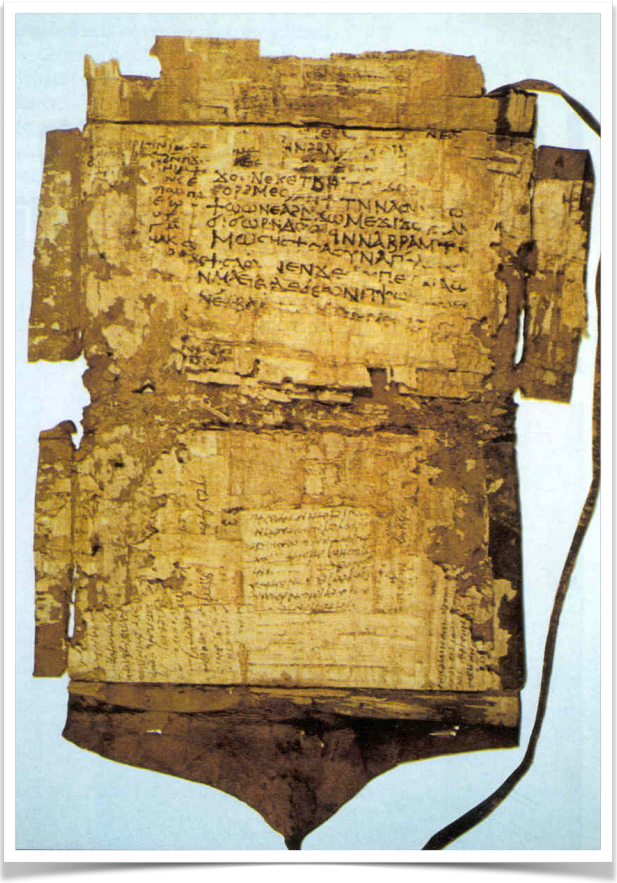
comme les hommes aux enseignements du Maître de Maréotis (école des thérapeutes à côté d'Alexandrie) et recevaient ses confidences ainsi que ses réflexions les plus importantes, les femmes étant jugées par Jésus comme plus aptes, souvent, à comprendre ce qu'il voulait communiquer aux Hommes de son temps.

Dans l'évangile de Philippe 32, on peut lire : *"Trois marchaient toujours avec le Seigneur, Marie sa mère et sa sœur Myriam* (demi-sœur, fille d'Alphée ou Cléophas le second mari et troisième homme de Maria mère de Jésus : Pandera -Syrien- père de Jésus ne s'était pas marié, puis vint Joseph et après la mort de Joseph, son frère Cléophas ou Alphée, tous les deux mariés à Maria selon les règles de la Torah juive). *Et Myriam de Magdala, que l'on nomme sa compagne (Koïnonos)."*

Dans le même évangile 55, on lit : *"Le Seigneur aimait Marie plus que tous ses disciples et l'embrassait souvent sur la bouche. Les autres disciples le virent aimant Marie et lui dirent : 'pourquoi l'aimes-tu plus que nous' ?"*

L'enseignement de la Gnose a été jugé par les proto orthodoxes pauliniens judaïsant comme étant extraordinairement subversif et dangereux , non seulement par ceux-ci, mais aussi par les autorités civiles de l'empire romain, empire qui, rappelons-le, était lui-même construit sur le schéma des anciennes religions patriarcales : les sujets de l'empire devaient un culte à l'empereur divinisé, le "pontifex maximus", titre repris plus tard par le chef de l'Eglise née à Nicée, en 325, du courant chrétien proto orthodoxe paulinien judaïsant répondant à l'attente politique de Constantin.

Les hérésiologues de l'Eglise chrétienne officialisée à Nicée, au IV ème siècle après Jésus, vont essentiellement s'attaquer avec



une violence extrême, qui n'a vraiment rien à voir avec l'état d'esprit du Jésus historique, aux femmes gnostiques, en les traitant de prostituées et de démons. On retrouve la démonisation traditionnelle de l'invention religieuse patriarcale instituée à Sumer il y a entre 7000 et 8000 ans (l'âge de bronze). Tertullien sera le grand champion de la virulence et du fanatisme sectaire contre les femmes.

Pour lui, une femme ayant un rôle social ne pouvait qu'être une prostituée. Dans la Gnose, on peut constater que Jésus n'hésite pas à confier sa parole aux femmes, à les initier aux "mystères" de la connaissance, à les guérir, à les approcher en tout temps, y compris celles qui étaient réputées comme étant impures. Le courant chrétien paulinien judaïsant dénie vigoureusement aux femmes un rôle social et public au sein des communautés naissantes : les femmes

doivent s'effacer et se soumettre, il suffit de se reporter aux lettres de Paul pour en avoir une idée claire ! (par exemple, 1 Cor 11, 7-10).

Dans la Gnose égyptienne, les femmes jouent un rôle et vivent un engagement spirituel et social identique à celui des hommes.

Les textes de Nag Hammadi nous permettent de savoir que les communautés gnostiques étaient mixtes. Le rôle des femmes était égal à celui des hommes. Les titres des écrits de Nag Hammadi constituent à eux seuls une preuve que la femme est au centre de toute spéculation. Elle représente une entité mythique ancienne et réhabilitée. Une place de choix est faite particulièrement à Marie Madeleine, Marie-Salomée, la Samaritaine… Marie Madeleine est même considérée parfois comme étant la seule à pouvoir toujours comprendre réellement ce que Jésus enseignait et à le dépasser parfois.

L'enseignement de la Gnose

Les écrits philosophiques d'Hermès Trismégiste inspirent les textes d'initiation de la Gnose. Ils révèlent l'origine de cette tradition initiatique dont venait Jésus, avec, en effet, sa signature égyptienne évidente. Trismégiste veut dire le Trois fois très grand. Hermès Trismégiste est l'appellation hellénisée du dieu égyptien Thoth. Une inscription du temple de Dendérah en témoigne. Les écrits d'Hermès Trismégiste apparaissent en langue grecque à l'époque ptolémaïque vers le III ième siècle avant Jésus. L'étude du "Corpus Hermeticum" révèle, en effet, que la Gnose égyptienne fait partie des sources qui inspirent l'enseignement du Jésus historique. (Corpus Hermeticum, 4 tomes, texte établi par



A.D.Nock, traduit par A.J.Festugière, seconde édition, collection des Universités de France, Paris, Les Belles Lettres, 2002, texte original avec traduction, édition critique revue et corrigée.) Pour s'en apercevoir concrètement, il suffit de comparer les versets de l'Evangile de Thomas avec ceux du Corpus Hermeticum et l'on y découvre de très nombreux passages presque cités à l'identique…

La Paraphrase de Sem, le Témoignage de Vérité, l'Exégèse de l'Ame parlent du baptême comme d'un événement d'ordre spirituel. L'évangile de Philippe montre que le baptême ne signifie pas la résurrection future, mais la résurrection présente. Le baptême gnostique comporte deux actes rituels : l'immersion et l'onction. La relation entre les deux actes est commentée par la métaphore de la chambre nuptiale. L'union entre l'époux et l'épouse a son modèle dans le mythe, l'Union du masculin et du féminin dans la nature humaine ainsi réhabilitée et dans le modèle concret de l'union entre Jésus et Marie Madeleine sur Terre. Le gnostique reproduit cette union en lui-même lorsqu'il ressuscite cette réalité spirituelle lors du baptême. Ayant reconstitué son unité ontologique, le gnostique s'auto-engendre.



L'Eucharistie est comprise comme l'union d'un couple.

Dans l'évangile selon Thomas on peut lire cette parole de Jésus et qui condense l'essentiel de son message : *"Lorsque vous ferez les 'deux' être 'un', que vous ferez le dedans comme le dehors et le dehors comme le dedans, et le haut comme le bas ; et si vous faites le mâle et la femelle en un seul, afin que le mâle ne soit plus mâle et la femelle ne soit plus femelle… alors vous entrerez dans le Royaume !"* (EvTh, log.27)

Epiphane de Salamine qui s'était chargé de répertorier les communautés gnostiques existantes (IV et V ème siècle après Jésus), raconte dans ses écrits, que les gnostiques accomplissaient l'acte d'amour comme une prière et un acte de rédemption, justement parce que la sexualité est sacrée et constitue en soi un chemin spirituel. Le rite sexuel des gnostiques signifie l'union des deux principes, mâle et femelle.

Cette sacralisation ritualisée de l'union sexuelle entre l'homme et la femme est le fondement même de l'éveil intérieur signifié par ces symboles naturels depuis la nuit des temps. L'enseignement du Jésus historique réhabilitait l'union du masculin et du féminin dans l'Homme. Le rite célèbre l'origine de la vie, des grands mystères enfouis de cette origine… En faisant l'amour, l'homme et la femme rejoignent la première nuit et le premier matin. C'est le secret des origines de la vie qui est célébré et magnifié. C'est le besoin de renouer avec l'harmonie primordiale du principe de vie.

Dans la Gnose égyptienne il n'y a pas d'inversion de pouvoir entre la femme et l'homme. Jésus va même confier aux femmes des enseignements plus élevés qu'elles sont chargées, par lui, de transmettre ensuite aux hommes, car ce sont elles qui tiennent la place adéquate pour cet enseignement initiatique.

Pour la Gnose, la consécration de la dualité en tant que telle, esprit opposé à la chair, est une erreur ; l'énergie mystique au contraire est dirigée vers l'intérieur de l'Homme, vers son esprit intime. Réaliser l'union de l'esprit et du corps, de la féminité et de la masculinité dans la personne humaine, voilà l'accomplissement du Royaume des cieux et la résurrection véritable, parce qu'il est accomplissement véritable du Soi.





Dans cette perspective, les passions ne sont plus considérées comme opposées à la vie mystique, mais vont s'harmoniser, en existant pleinement, à l'unification opérée par l'intériorisation spirituelle.

Dans la Gnose, il n'y a pas de temple, pas de Dieu Personnel masculin "révélé", pas de dogme, pas de croyance : il n'y a qu'un lien intime et secret qui relie tout Homme au Tout, le Principe de vie qui crée le Monde. *"Je suis dans le Tout et le Tout est en moi",* dit Jésus (EvTh log.77)

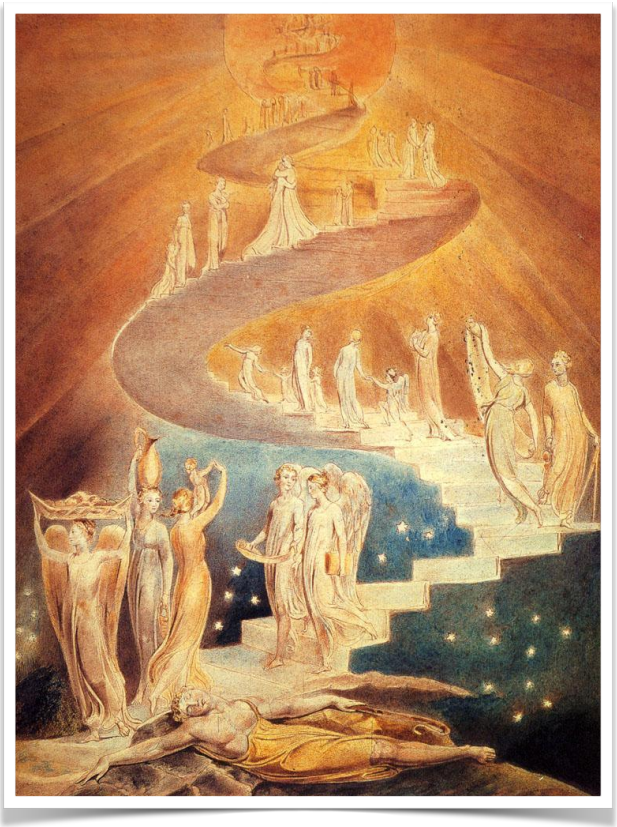
Entrer dans l'éveil initiatique de l'intériorité c'est entrevoir cela dans la totalité d'une conscience cosmocentrée, unifiée à la conscience universelle.

Si l'Occident chrétien actuel était capable d'abandonner tout ce qui l'a fait être chrétien paulinien judaïsant, alors il pourrait encore revenir sur sa véritable origine : celle de la Gnose égyptienne.

C'est à ce moment-là que l'initiateur christique, redeviendrait pour cet Occident, la lumière, le repère, l'archétype de ce que chaque Homme peut devenir ici et maintenant, en expérimentant la connaissance (la Gnose) qui permet l'abolition du "moi" égotique, illusoire, libérant ainsi la conscience universelle cosmocentrique du Soi, de l'Homme réalisé, du Sage, de celui qui est ici et maintenant dans l'éternité !

La Gnose, c'est-à-dire la connaissance, est l'objectif initiatique pour lequel Jésus a vécu sa mission et sa mort. Il a enseigné un Royaume des Cieux qui était l'aboutissement d'une libération de l'ignorance. Car pour lui, la connaissance est liberté : *"C'est la vérité qui libère !"*

A suivre…



Jean-Yves Jézéquel ■

PAS DE PAIX SANS JUSTICE SOCIALE



Connaître le sous-sol mental pour les conditions de la paix

Sans la justice, pas de paix ! Il faut bien constater que les inégalités sont terribles. Les comportements déviants, irrespectueux ou violents, notamment de la part des pouvoirs tombés entre les mains de gens motivés par des intentions perverses, sont les plus grands obstacles à la paix sociale. Les lois faites par des personnes ignorant la plupart du temps leurs nombreuses pathologies, nous pondent des lois à leur image : c'est pourquoi elles sont tout ce que l'on veut sauf justes. Il aurait fallu pour cela que ceux qui prétendent représenter les peuples aient été des sages, comme le pense Platon dans son livre "La République", des gens éveillés, des personnes ayant réalisé un important travail sur soi, sur la connaissance de leur sous-sol mental. Il aurait fallu que ces "représentants" aient rencontré leur ombre, connaissent cette face sombre de leur être, aient levé le secret sur cet habitant majeur de l'intrapsychique : le numineux du mythe intérieur ! Mais ce n'est pratiquement jamais le cas ! Au contraire, on trouve dans cette population politique une majorité de gens en conflit avec eux-mêmes, captifs de leur pathos et serviteurs de l'ombre en donnant dans la corruption et les magouilles de l'entre-soi ! Le système parlementaire "représentatif" est sans doute ce qui a été imaginé de mieux pour enterrer sûrement toute aspiration démocratique des peuples et avec cette légitimité, la paix ! La justice ne peut pas être de ce monde, lorsque les institutions prétendent la garantir !

Dans son débat intra-psychique chacun doit sans arrêt opérer un discernement entre ce qui est bien et ce qui est mal, puis donner raison à l'un ou à l'autre. Ainsi, le juste et l'injuste, le bien et le mal, sont des notions relatives, dans le sens que le juste, le vrai ou le bien ne sont pas des réalités que l'on peut atteindre une fois pour toutes, mais elles sont en advenir permanent. Au final, la source des injustices est en nous-mêmes : c'est notre incapacité à nous extraire de notre pathologie égotique, non transformée par l'éveil à la Surconscience élevant la personne au cosmocentrique ; c'est notre défaillance à élever notre Moi pour le transformer en Soi qui explique que nos initiatives seront conditionnées par le Moi égotique ouvrant la porte à l'impact inévitable du pathos sur elles. C'est uniquement l'avènement du Soi qui permet d'éviter toute influence de l'ombre sur le Moi transformé alors en Soi. Tant que je n'ai pas rencontré mon ombre, je ne peux pas me connaître vraiment et si je ne me connais pas vraiment il m'est également impossible de connaître vraiment les autres ! C'est cette inaptitude à comprendre les autres, en premier lieu ceux qui sont différents, qui garantit l'injustice et donc l'absence de paix.

C'est notre propre intolérance, notre égocentrisme et notre ignorance de ce qui se passe dans le débat intra-psychique qui sont la source des injustices, celles que nous subissons et celles que nous créons.

Ceux qui se sont emparés du pouvoir sont persuadés d'être une "élite", ceux qui savent, le peuple étant ignorant et incapable de se gouverner par lui-même ! Les certitudes sont dogmatiques, ne permettent pas d'évoluer, de comprendre le vivant et génèrent le sectarisme s'incarnant dans l'autoritarisme ou le pouvoir totalitaire : tous les principes qui garantissent l'impossibilité de la paix.

La paix est une valeur spirituelle

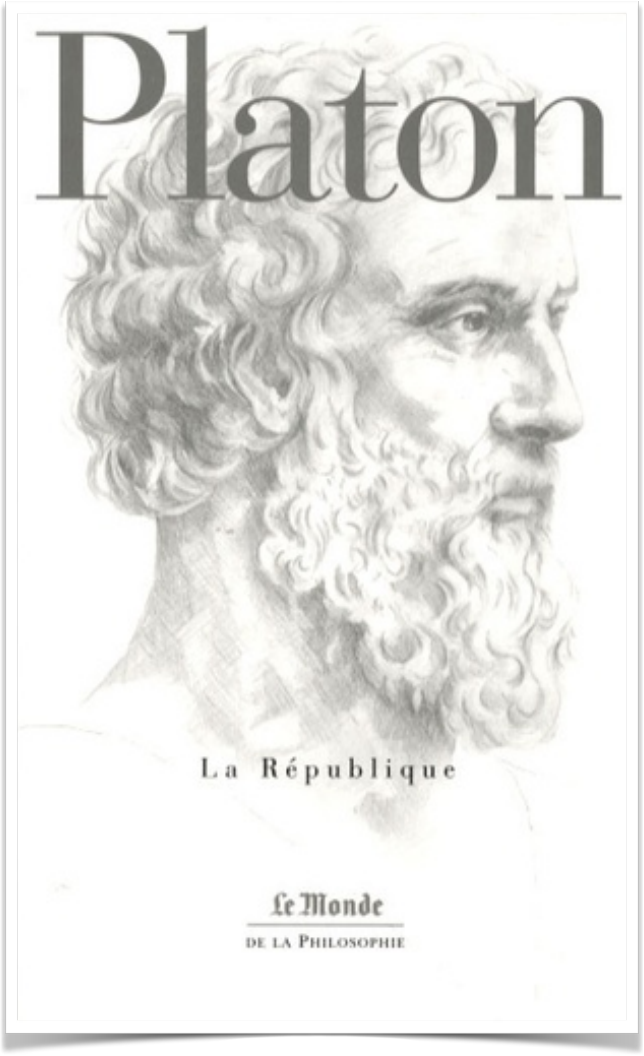
La justice véritable se situe à un autre niveau de conscience. La justice se fait alors spirituelle, elle devient synonyme de compréhension, d'acceptation de l'autre en tant que tel avec le pardon éventuel. Elle correspond à la paix de l'âme, à la sérénité ou ataraxie. Ce mot vient du grec ataraxia, "absence de trouble" ; c'est un état de quiétude, c'est-à-dire un état dans lequel l'âme est sereine, grâce au détachement qui est une liberté intérieure. L'ataraxie décrit la position de celui qui est parvenu à vaincre le trouble dû à ses pensées non maîtrisées, autrement dit son désordre mental.

Ainsi, l'entrée dans le monde de la Justice se fait par le renoncement à ses jugements, à ses opinions, à ses préjugés, pour s'ouvrir à l'autre et à ses raisons, pour s'ouvrir au monde et à son fonctionnement complexe.

Cela fait également penser à la Voie du milieu du Taoïsme :

"Si tu fermes ton esprit par des jugements et te livres à tes désirs, ton cœur sera troublé. Si tu apprends à ne pas juger et n'es pas mené par tes sens, ton cœur trouvera la paix." (Tao Te King, 52)

Pascal dans ses Pensées, établit une analyse de la force et de la justice. La justice ne pourrait donc pas être appliquée seule : elle aurait besoin de la force pour s'imposer. Sauf que la force n'a aucune raison d'être juste.



Ainsi, le pouvoir va se revendiquer comme juste pour se faire accepter. Mais à défaut d'être juste, il offre un ordre. Ce constat que dresse Pascal est pessimiste : la justice ne saura s'imposer en elle-même, il y aura toujours des conflits en son nom. Ainsi, vouloir la paix, c'est vouloir que quelque chose prenne le nom de justice pour assurer le moins mauvais des états.

Dans ce cas, une justice inégalitaire ne créerait-elle pas de facto une situation où davantage de conflits vont de ce fait émerger ? Ainsi, la préservation de la paix devient au final une manière de justifier une situation injuste qui porte en elle-même sa contradiction !



La paix et la justice peuvent devenir deux choses contraires.

Le pacifiste estime que puisqu'il refuse la violence, il est nécessairement juste. Mais la paix peut se faire aux dépens de la justice. L'idée d'éviter le conflit, de faire preuve de modération ne peut être une condition suffisante pour penser la justice. Ainsi Hannah Arendt, dans *"Qu'est-ce que la politique ?"*, distingue deux formes de paix. La première est une paix tyrannique : l'occupant s'impose, effraie, brutalise pour briser les mouvements de contestation. C'est une paix injuste, celle, par exemple, qui est brutalement imposée en France par la macronie. A cette paix injuste, elle oppose une paix, qu'on pourrait appeler la "paix politique", qu'elle voit dans la conception romaine de la loi : la "pax romana" c'est celle de l'accord, qui s'installe après la phase violente de la guerre qui les a divisés. L'objectif de cette paix est la création d'une communauté de destin. Il y a donc une paix juste comme une paix injuste, comme il y a des conflits justes et injustes. Car il y a bien des moments conflictuels, des moments de violence : ce qui sera juste sera parfois d'entrer en conflit pour empêcher les violences à venir ! Quand un belligérant asservit, massacre, avec des objectifs contraires aux droits et au respect humain, il n'est pas l'équivalent de celui qui se défend. Vouloir la paix peut donc parfois se faire au prix de la justice.

La paix est malheureusement souvent le cache-misère de l'injustice

Marx questionnait la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen dans son texte *"La Question juive"*. Il constatait que le droit de propriété protègeait le droit du propriétaire contre la protestation du dépossédé : ce dernier ne pourrait pas revendiquer un accès à la propriété, car elle se ferait aux dépens du propriétaire. Ainsi, la justice servait avant tout les possédants. Pour Marx, la paix prônée au nom de la justice est en fait un ordre qui se maintient au profit de certains, au prix d'injustices envers les autres. Dans ce contexte, vouloir la paix, c'était vouloir l'injustice.

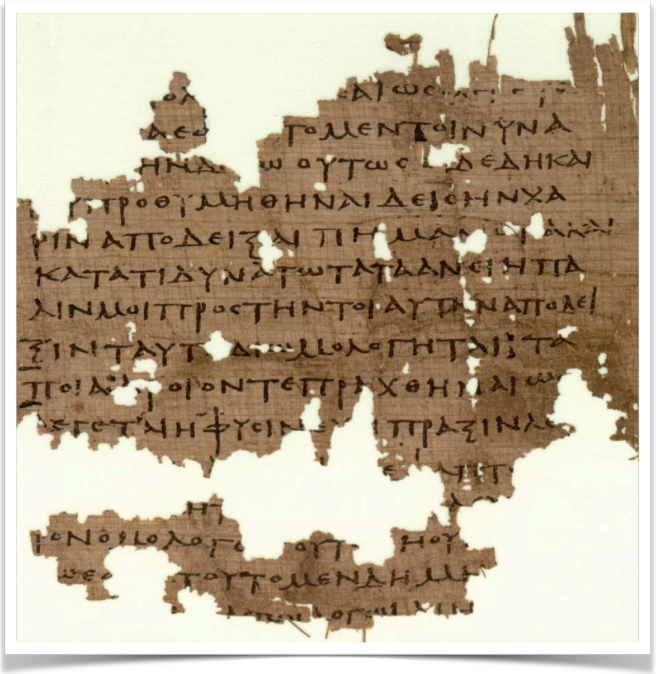
Si vouloir la paix, c'est vouloir l'injustice, vouloir le conflit, c'est vouloir la justice !

Il y a des guerres justes, des guerres légitimes, des combats justes, des combats légitimes.

Une certaine violence peut être l'expression d'une reconquête de la fierté d'un peuple. Le peuple qui prend les armes et affirme ainsi son désir de justice est reconnu dans ses droits, dans sa souveraineté et liberté.

Le double établissement de la paix et de la justice

Au niveau des États, Kant fondait l'idée d'un droit international pour régler juridiquement et non plus militairement les conflits. Nous savons que, désormais, le droit international existe et pourtant cela n'empêche nullement les USA d'ignorer ce droit international et d'être les champions du monde du pillage et de la guerre pour l'hégémonie, comme c'est aussi le cas en ce moment de leurs alliés congénitaux, Israël qui fait de Gaza un vaste cimetière au nom de sa légitime défense !



Ainsi, un pacifiste conséquent veut une justice qui peut régler les conflits sociaux ; et en visant cette paix et donc cette justice, il doit aussi envisager la possibilité du conflit nécessaire à son institution.

Conclusion

Vouloir la paix c'est vouloir la justice, à condition que celle-ci repose sur une organisation légitime de la société respectueuse des droits humains. Sans cela, on prétend vouloir la paix, mais on veut seulement l'ordre et on alimente secrètement les pires conflits.

Platon proposait, dans La République, une articulation du psychologique et du politique. Il montrait que la justice comme la paix se trouvaient autant au sein de la société qu'au sein de l'individu. L'état de la société influençait celui de l'individu, tout comme l'état de l'individu influençait sa psychologie formant aussi la société dans laquelle il se trouve. Selon Platon, ce qui permettait alors la justice, c'était la bonne organisation entre trois différents pouvoirs à l'intérieur de soi comme à l'intérieur de la Cité. Il se demandait : qui doit diriger pour que la vie menée soit bonne, juste, pacifique et vertueuse ?

Il constatait que l'individu qui suit ses désirs ne pouvait que créer l'injustice autour de lui.

Ce qui devait donc nous diriger, c'est la raison. Cela voulait dire pour lui, un état de sagesse, de paix intérieure qui, seule, peut assumer cette fonction. Ce qui était original, dans cette approche de Platon, c'est qu'il appliquait à la société ce constat interne.

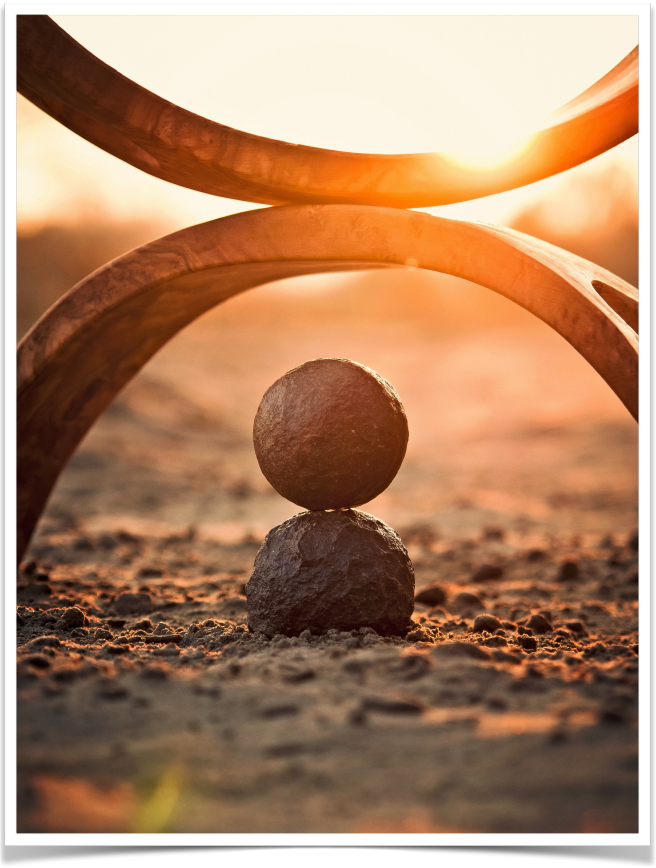
Qui doit diriger ? Pas ceux qui sont sous l'influence d'intérêts financiers ou des intérêts matériels divers. C'est le philosophe, c'est-à-dire un sage, celui qui a intégré un sens élevé du détachement ; celui qui est capable de voir objectivement le bien commun, qui peut assurer les conditions d'une justice sociale. Ainsi, vouloir la paix c'est vouloir la justice comme une règle juste et raisonnable de la société, tout comme de soi-même et de ses actions. La justice peut être définie comme la recherche de la conformité au bien, aux valeurs sociales constituant la base d'une communauté de destin. La justice est avant tout un phénomène social, un principe du vivre-ensemble au service du bien commun permettant l'équilibre et l'harmonie entre les humains, les conditions de la paix.

La justice est la recherche du bien, du beau et du vrai : c'est le raisonnement juste, idéal, au sens platonicien. Autrement dit, c'est la recherche de la vérité de ce qui est bon et bien pour tous qui engendre la paix.

A cette occasion, rappelons-nous que *"La paix profonde du cœur et la paix parfaite de l'esprit ne se trouvent que dans la solitude."* (Arthur Schopenhauer)

Jean-Yves Jézéquel ■

HO'OPONOPONO



Le mot peut faire sourire, pourtant c'est une méthode hawaïenne ancestrale qui vous veut du bien.

Que signifie Ho'oponopono ?

Ho'oponopono est un terme hawaïen composé de deux mots. "Ho'o" signifie : commencer une action. "Pono" veut dire : bonté, droiture, honnêteté, intégrité, pureté, moralité, bienveillance, perfection.

La notion de Pono est une des bases de la philosophie hawaïenne, "vivre Pono", c'est vivre aligné, centré, dans l'équilibre, dans le pardon. Le concept de Pono apparaît même comme central dans la culture hawaïenne. Ho'oponopono signifie donc, remettre en ordre, corriger, harmoniser, nettoyer, agir correctement dans le sens du pardon.

Qu'est-ce que l'Ho'oponopono ?

Chacun est responsable de sa vie – donc de sa paix intérieure et de ses actions – et comme créateur de ce qui lui arrive, il est complètement inutile de vouloir changer les autres ou les situations, ou jouer à la victime. Si cet étrange mot hawaïen signifie "recréer l'ordre universel", une précision est nécessaire. L'universel se trouve à l'intérieur de soi. Comme le dit Aldous Huxley : *"le seul lieu de l'univers que nous pouvons vraiment changer, c'est nous-mêmes"*. Ainsi, pour que des changements s'opèrent, il faut se responsabiliser et prendre notre "univers" en main.

Ho'oponopono, un rituel de pardon et de réconciliation

Ho'oponopono a été transmis oralement de génération en génération. C'était à l'origine un rituel de pardon et de réconciliation pour aider à rétablir la paix en soi mais également pacifier les relations au sein d'une communauté. Il apportait la réconciliation et rétablissait l'équilibre par la médiation et le pardon mutuel.

En 1976, ce rituel s'est transformé, modernisé, sous l'impulsion de Morrnah Simeona. Le nouveau procédé est devenu plus individualisé, puisqu'il permet à chacun de pratiquer Ho'oponopono seul, sans la participation d'un groupe, sans aucune guidance et sans suivre un rituel établi. Il peut se pratiquer à tout moment et n'importe où. Morrnah Simeona a énoncé quelques principes de base sur lesquels s'est appuyé son enseignement :

1. La réalité physique est une création de mes pensées. Le monde est ce que je pense qu'il est. Si mes pensées sont erronées, elles créent une réalité physique fausse.
2. Si mes pensées sont justes et harmonieuses, elles créent une réalité physique pleine d'amour.

L'énergie va là où se pose notre attention. Nous devons nous concentrer sur ce que nous voulons et non sur ce que nous ne voulons pas.

3. Tout est à l'intérieur. Tout existe en pensées dans mon esprit. Tout le pouvoir vient du dedans.

4. Je suis le créateur de mon univers physique tel qu'il est et si je corrige mes pensées, je peux changer ma réalité. Tout est possible, il n'y a pas de limite. Tout est lié, la séparation n'est qu'une illusion, il n'existe aucune limite. Les limites, utiles ou pas utiles, sont toutes fabriquées par soi-même.

5. Je suis responsable à 100% de ce que je perçois à l'extérieur de moi. Mes pensées donnent de l'énergie à mon comportement et mon comportement donne de l'énergie à mes pensées.

6. La paix est à l'intérieur de moi. Et tout pouvoir provient de l'intérieur de moi-même.

7. Maintenant est le moment du pouvoir. Je suis centré sur le présent car "maintenant" est le moment d'influencer les événements.

"La paix commence avec moi", disait *Morrnah.*

La Prière de Morrnah :
"Créateur Divin, Père, Mère, fils, tous en un,
Si moi, ma famille, mes parents, mes ancêtres,
Ont offensé votre famille, vos parents, vos ancêtres,
En pensées, en paroles, en actions
Depuis le début de la création jusqu'à nos jours,
Nous implorons votre pardon.
Que cela soit nettoyé, purifié et libéré.
Que tous les blocages, les mémoires, les énergies et les vibrations indésirables soient coupées et transmutées en pure lumière.

Ainsi soit-il."



Le Docteur Hew Len a un peu simplifié cette méthode en s'adressant à son enfant intérieur et à son moi supérieur, par ces quatre mots que tout le monde connaît : "désolé, pardon, merci, je t'aime".

L'histoire fabuleuse du Docteur Hew Len

Le Dr Len arriva un jour dans un pénitencier d'Hawaï. Il venait d'être nommé responsable de la partie psychiatrique de l'établissement. Psychologue clinicien de formation, le Dr Len était habitué aux environnements difficiles. Cependant, cet établissement était tellement dangereux qu'il décida de ne pas rencontrer les malades. Etrange décision pour un praticien de santé ! Il demanda à ce qu'on lui apporte les dossiers et s'enferma pour les étudier. Au bout de trois mois, l'ambiance dans l'établissement s'était améliorée et il semblait que les malades allaient mieux.

Qu'avait donc fait le Dr Len ? Il expliqua qu'il avait nettoyé les mémoires des détenus simplement en répétant, pour chacun d'entre eux : "Désolé, Pardon, Merci, Je t'aime". *"Je n'ai guéri personne, je n'ai fait que nettoyer les mémoires à l'intérieur de moi qui ont créés tout cela, je n'ai rien fait d'autre",* dira-t-il.

La technique fut tellement efficace qu'elle entraîna, au bout de quatre années, la fermeture de l'aide psychiatrique du pénitencier, faute de patients !

Pour le Dr Len, les malades mentaux ne sont pas à l'extérieur de lui, séparés de lui. C'est lui, par ses pensées ou mémoires erronées, qui est à l'origine du problème qu'il rencontre. Ainsi, il corrige les pensées erronées qu'il entretient face à cela. Il prenait donc les dossiers de ses patients et répétait son mantra : "Désolé, pardon, je t'aime, merci". S'aimer soi-même est la meilleure façon de s'améliorer, et à mesure que l'on s'améliore, on améliore le monde qui nous entoure.

Au cours de nos innombrables incarnations, nous avons créé des liens "négatifs" entre nous. Avec le temps, nous avons fini par avoir presque tous au moins un lien (un fil) entre chacun de nous. Se libérer d'un lien signifie alors se libérer soi-même mais aussi l'autre, du même coup, qui est au bout du fil. Toutefois, le Dr Len explique qu'il n'avait pas réussi à guérir deux malades de l'hôpital d'Hawaï. La raison évoquée aurait été l'absence de liens karmiques entre lui et ses deux patients-là.

La méthode Ho'oponopono pour le bien-être personnel

Cette approche permet de se libérer de nos émotions qui conditionnent nos réactions et nos comportements. Comme on ne nous a pas toujours appris à exprimer nos émotions, les identifier et les évacuer au fur et à mesure, elles s'accumulent et forment un corps émotionnel. Ho'oponopono permet de trouver et de se détacher de cet amoncellement d'émotions enfouies en nous. C'est prendre conscience de soi et accorder moins d'importance à l'extérieur.

Pratiquer Ho'oponopono, c'est également se réconcilier avec soi-même par le pardon. C'est une pratique différente de la méditation qui permet d'accéder à la paix intérieure.



Pour cela, il faut prendre en compte que nous sommes responsables de nos paroles et de nos actes, ils ont une incidence directe sur les évènements de notre vie.

C'est aussi accepter ce qui est, sans jugement de bien ou de mal. L'accepter comme une expérience qui nous traverse et nous permet de grandir, d'évoluer, et puis mettre en œuvre des pensées et des actions pour changer la situation.
Si l'on n'a pas la possibilité de changer les autres ou certains évènements inéluctables de notre parcours, nous avons en revanche la capacité de changer notre regard sur ces choses et de modifier notre façon d'aborder la vie, de penser, de parler et d'agir. Ce qui au final modifiera nos expériences.

Pratiquer Ho'oponopono consiste à énoncer quatre mots à voix haute ou dans sa tête. En disant les quatre mots : *"Désolé, Pardon, Merci, Je t'aime"*, nous devenons plus bienveillants et positifs au quotidien. Il est essentiel que ces mots soient prononcés en toute conscience, que cela vienne du coeur, sans se forcer.

Devant un conflit, une émotion intense, une situation difficile ou une pensée "négative", nous sommes autonomes et responsables.
En récitant la formule, nous apprenons à lâcher prise, à prendre une certaine distance face à ce qui nous arrive et à modérer nos attentes.

En aucun cas, cette méthode n'incite à l'inaction ou à la victimisation. Elle encourage plutôt une meilleure écoute intérieure – ce qui se passe quand on est confronté à une perturbation – au lieu de se lancer sans réfléchir dans des accusations, des récriminations ou des actions néfastes.

Explications de la formule

Voici ce que chaque mot veut dire et ce qu'il nous apporte quand on récite la formule.

- Désolé : on reconnaît la situation qui nous arrive. On l'observe et on l'accepte.
- Pardon : on pardonne à soi, aux autres ou même à l'Univers de nous faire vivre ce conflit. Le pardon amène une libération tant pour celui qui l'offre que pour celui qui le reçoit. On n'accuse pas, on pardonne. C'est fort différent. Le pardon permet de défaire le blocage qui pourrait survenir si on ne le fait pas. On se responsabilise face à ce qui arrive.
- Merci : on donne un sens à cette situation en trouvant ce qu'elle nous a appris et ce qu'elle nous a permis de "nettoyer" en soi. La gratitude contribue à amorcer un changement positif.
- Je t'aime : ainsi, on renoue avec l'amour au lieu de rester dans le négativisme.



Les bienfaits de l'Ho'oponopono

- Mieux gérer les conflits.
- Soulager les tensions et diminuer le stress.
- Remettre de l'ordre dans notre vie.
- Se défaire des idées "négatives".
- Réorienter notre esprit vers des pensées "positives".
- Dissiper les émotions intenses et "négatives" ainsi que les perturbations.
- Pratiquer la pleine conscience et vivre en harmonie.

Qu'est-ce qu'une mémoire ?

Une mémoire est un programme inconscient qui a été créé suite à une expérience marquante vécue dans le passé ; par soi ou l'un de nos aïeux, dans cette vie ou une vie antérieure. Ces mémoires peuvent être transgénérationnelles ou karmiques, ce sont des programmes inconscients souvent partagés avec d'autres personnes. Elles ont généré des croyances qui déforment notre perception de la réalité et sont en lien avec un tas de pensées erronées et d'émotions discordantes entretenues par le mental/ego.

L'objectif est de transmuter toutes ces mémoires afin d'arriver au point zéro ou point d'équilibre qui ouvre le champ des possibles.

Transmuter les causes d'un problème grâce à Ho'oponopono

Quand un problème surgit, il s'agit d'une mémoire qui rejoue dans le subconscient. Nous pouvons laisser cette mémoire continuer à projeter le chaos dans notre esprit, nos corps et notre vie, ou choisir de la nettoyer et de transmuter ainsi les causes et les effets du problème, au profit de toutes les personnes concernées.

Dans ces conférences et ateliers le Dr Hew Len faisait observer : *"Avez-vous remarqué que là où il y a un problème, vous y êtes également ? C'est que vous avez des mémoires à nettoyer pour régler ce problème."*

Chacun est attracteur à 100% des situations qu'il expérimente

Les pensées discordantes créent une réalité désagréable, les pensées alignées créent une réalité harmonieuse. En transmutant les mémoires et pensées inharmonieuses, nous changeons notre UNIvers.

Cette notion rencontre beaucoup de résistance, car nos conditionnements nous incitent à séparer notre intérieur de notre extérieur, et à juger que les problèmes viennent des autres.

Ni coupable, ni victime

Être responsable ne consiste pas à se blâmer, se culpabiliser ou considérer que nous sommes fautifs. Il s'agit juste d'accepter de reconnaître les mémoires qui sont en train d'opérer, afin de mettre en route le processus Ho'oponopono pour les transmuter.

Vous n'êtes aucunement coupable puisque vous avez attiré cette situation délétère dans votre vie de manière totalement involontaire. C'est arrivé en raison des mémoires qui sont en vous et dont vous n'aviez pas connaissance. Vous n'aviez aucunement l'intention de créer cela.

" Si ça se manifeste dans votre expérience, libre à vous de le nettoyer" - Dr Hew Len.

Réveiller ce pouvoir qui est en vous

En prendre la responsabilité, c'est admettre que puisque vous avez pu attirer cela dans votre vie, vous avez aussi la capacité d'agir pour le transformer. Grâce à Ho'oponopono, vous pouvez transmuter le programme nuisible qui est à l'origine de la problématique.



Ainsi, de victime qui pense subir une situation, vous reprenez votre pouvoir personnel de créatrice/créateur et les responsabilités qui vont avec, pour réécrire le scénario de votre vie.

En adoptant la perception proposée par Ho'oponopono, les problèmes deviennent de formidables opportunités de nettoyer et transmuter tout ce fatras de programmes obsolètes, et d'accepter d'être le maître de sa vie pour se réaliser dans la joie.

Et si malgré ces quelques explications, lorsque vous lisez "responsable", vous imaginez "coupable", peut-être pourriez-vous commencer à nettoyer cette programmation ?

Exemple : "Je suis désolé pour les pensées erronées en moi qui ont causé ce problème chez xxx ou dans ma vie ; pardonne-moi d'avoir cette mémoire qui me mène par le bout du nez malgré moi ; je te remercie de me montrer une mémoire à nettoyer au travers de ce problème ; je t'aime, j'aime cette mémoire qui a besoin d'être traitée avec Amour pour être transmutée, je m'aime."

Être sans attente

Ensuite, lorsque vous êtes en paix et sans attente précise (les attentes sont souvent en lien avec les mémoires perturbantes), vous pourrez vous laisser inspirer par l'Amour pour résoudre tout conflit et problème de la façon la plus adaptée, et attirer à vous tout ce qui est en adéquation avec qui vous êtes vraiment : un Être Lumineux et Divin qui vit une expérience terrestre. Ce lâcher prise laisse à la Vie, l'UNIvers, le Divin... la permission de vous apporter de formidables présents.

Chaque personne, chose, situation désagréable, offre l'opportunité de voir ce qu'il y a à guérir en soi. Plus nous nettoyons les mémoires et pensées inconscientes, plus notre inconscient devient clair.

Nous sommes alors de plus en plus alignés sur le Divin (ou l'UNIvers, ou le Tout), et nous pouvons mener une vie inspirée, dans laquelle tout se déroule de façon plus fluide et sereine car clarté, alignement et gratitude permettent à la loi de l'attraction de fonctionner à notre avantage.

"C'est le dedans qui fait le dehors". Krishnamurti.

Comme dirait Paul Ferrini : *"Si tu veux connaître la réalité, tu dois la libérer de tout jugement".* En effet, ces jugements (ou mémoires inconscientes) sont des voiles qui recouvrent la réalité et qui empêchent de la comprendre mais aussi d'y accéder. Nous ne voyons pas les personnes que nous rencontrons telles qu'elles sont mais à travers cette réalité teintée de nos mémoires erronées. Toute réalité que nous percevons est donc teintée par de nombreuses mémoires inconscientes issues d'expériences du passé, de nos vies ou celles de nos ancêtres.

L'histoire du bédouin et ses 20 chameaux

Un bédouin voyageait dans le désert avec ses vingt chameaux. Un soir, alors qu'il s'arrêtait pour la nuit, il ne trouva que 19 piquets pour attacher ses 20 chameaux. Bien inspiré, le bédouin se dit qu'il allait simplement faire semblant d'attacher le vingtième chameau. Il fit alors semblant de planter un piquet et d'attacher son dernier chameau. « Comme ça, le chameau croira qu'il est attaché ! ».

Le lendemain, tous les chameaux étaient bien là et le vingtième n'avait pas bougé. Il détacha alors tous les autres chameaux pour reprendre la route. Après un bon moment, il s'aperçut que le vingtième chameau manquait et qu'il n'avait pas suivi le troupeau. Le bédouin n'ayant pas fait semblant de le détacher, il était resté sur place car il se croyait toujours attaché.

Il en va de même pour nous. A un moment de notre vie, nous avons été bloqués comme un chameau attaché à un piquet. Et même si aujourd'hui nous ne le sommes plus, notre mémoire erronée et inconsciente nous fait croire que nous le sommes toujours. Le piquet n'est plus là et pourtant nous n'avançons plus. Ho'oponopono nous permet d'effacer cette mémoire inconsciente et de reprendre notre cheminement.

Quelques conseils :

- N'hésitez pas à sourire en prononçant votre mantra.
- L'ordre des mots du mantra n'a pas d'importance. Vous pouvez aussi changer la formule (« je suis désolé, pardonne-moi, je te remercie, je t'aime »). Il est toutefois important d'y mettre de la sincérité.
- On peut le pratiquer n'importe où et n'importe quand. Et pourquoi pas au réveil et au coucher.
- Ho'oponopono ne nécessite pas un apprentissage long et fastidieux, aucun maître ni gourou. Il demande juste un peu de simplicité, de confiance et faire preuve d'ouverture. Pratiquer Ho'oponopono est un acte de foi. Et c'est vous seul qui décidez de pratiquer ou non. C'est vous seul qui décidez quand et combien de fois vous le répétez.
- Si vous vous sentez mal, rien ne vous empêche de le répéter en boucle et en silence. Ces mots occuperont votre mental jusqu'à ce qu'il se calme.
- On peut aussi pratiquer Ho'oponopono pour se guérir du passé (souvenirs, regrets…) ou pour quelqu'un d'autre.

Inspirations : devenir-zen.fr

Marie ■

Le Mot de la Fin

La Pieta de Michel Ange n'est pas devenue ce chef-d'œuvre de douceur, de finesse et de beauté, sans avoir été taillée dans le marbre à coups de burin et de marteau, sans avoir été lissée au tripoli… Aucune maturité ne peut arriver à la sagesse, sans passer par les épreuves de la vie ! Il en est de même pour la paix ! La paix du monde ne peut provenir que de la paix enfin advenue dans le cœur des humains devenus conscients de leur lien au Tout, et cette conscience est le fruit d'une métamorphose, celle d'une pierre brute devenue chef-d'œuvre ! La paix est une forme accomplie de la maturité…

Pour nous contacter/suivre :

Telegram : t.me/LechoeurdesEnfants_Phare

lesenfantsphare@lappeldularge.org

lappeldularge.org

Céline : Phare-à-"on" *(facilitatrice du "nous collectif", cohésion)*

Christine : *Phar'à myrrhe*

François : FranPhare *(phare niente, mais pas trop !)*

Jean-Yves : le Phare Ouest de l'info *(écrivain inspiré des Enfants-Phare)*

Laurence : *Phartiste - Pharefouilleuse cognitive.*

Marie : GraPhariste Pharefadet *(infographiste, mise en forme du journal)*

Mary Colibri : Phare-Events *(évènementiel)*

Monika Yoda : Phare-à-fossettes *(rédactrice souriante des Enfants-Phare)*

Patricia : *Phar'ceuse Phare'feu lue*

Sebastien : PrograPhare *(programmeur/développeur des Enfants-Phare)*

Yoh : Né-nu-Phare *(dénicheur de pépites)*